



# SHIATSU UND SPIRITUALITÄT

WIE SHIATSU HELFEN KANN,  
DEN MOMENT BEWUSST UND LEBENDIG ZU ERFAHREN

Regina Joschika



# SHIATSU UND SPIRITUALITÄT

WIE SHIATSU HELFEN KANN,  
DEN MOMENT BEWUSST UND LEBENDIG ZU ERFAHREN

## **Abschlussarbeit**

im Rahmen der Diplomprüfung  
zum Dipl. Shiatsu Praktiker  
an der Int. Shiatsu Schule Österreich

von

**Mag<sup>a</sup> (FH) Regina Joschika**

**April 2014**



## Danksagung

Ich bedanke mich bei all meinen Wegbegleitern und Unterstützern, die ihre Freude und Begeisterung für Shiatsu mit mir teilen.

Besonders bedanken möchte ich mich bei Daniela Tisch-Merkus, bei der ich erste Shiatsu-Erfahrungen sammeln durfte und die mit ihrer sensiblen und intuitiven Herangehensweise für mich eine inspirierende Lehrerin ist.

Dank gebührt auch Mag. Christian Schnabl, der durch seinen spannenden Unterricht viel Inspiration und Ideen für die Inhalte dieser Arbeit gegeben hat, sowie Eva Farkas für ihre hilfreichen und motivierenden Impulse.

Zwei meiner Shiatsu-Empfänger haben sich bereit erklärt, ihre persönlichen Erfahrungen mit Shiatsu für diese Arbeit zu teilen. Ein herzliches Dankeschön dafür!

Der Inhalt hat nicht zuletzt auch durch viele Gespräche mit lieben Freunden Form angenommen. Bedanken möchte ich mich in diesem Zusammenhang besonders bei Nils Jäger für sein konstruktives Redigieren sowie bei meinem stets inspirierenden Freund und Mentor ;- ) Dr. Markus Müller: Auf kreative, einfühlsame und geistreiche Weise hat er mich wesentlich darin unterstützt, den Inhalten Klarheit und Struktur zu geben. – MERCI für Deine wundervolle Hilfe!

Zu guter Letzt ein großes Danke an meine Familie, die mich in all meinen Vorhaben immer bedingungslos unterstützt, motiviert und mir Rückhalt bietet: DANKE.



# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>1 Kern der Spiritualität: Lebendige Momenterfahrung</b>	<b>2</b>
1.1 Üblicher Zugang . . . . .	2
1.2 Wahrhaftigkeit und Authentizität als Essenz der Spiritualität . . . . .	3
1.3 Wahrheit und spirituelle Erkenntnis . . . . .	3
<b>2 Moderne Sinnsuche – Warum Spiritualität?</b>	<b>4</b>
2.1 In Gedanken verloren – Warum wir das Wesentliche verpassen . . . . .	4
2.2 Psychosomatik – Wie sich zwanghaftes Denken auswirkt . . . . .	5
2.3 Identifikation mit Gedanken als Geburt des Ego . . . . .	6
2.4 „Nicht-Existenz“ – Die Urangst des Menschen . . . . .	6
2.5 Ordnung im Gedankenchaos – Der Körper als Portal . . . . .	8
<b>3 Shiatsu als spirituelle Praxis</b>	<b>8</b>
3.1 Ursprünge des Shiatsu und Definition . . . . .	9
3.2 Innere und äußere Haltung . . . . .	9
3.3 Über Körperbewusstheit zu mehr Selbst-Bewusstsein . . . . .	13
3.4 Organischer Ausdruck spiritueller Qualitäten . . . . .	14
<b>4 Shiatsu als Weg zu sich selbst</b>	<b>17</b>
4.1 Mit Shiatsu sich selber entdecken – Zwei Praxisbeispiele . . . . .	17
4.2 Praktiker-Empfänger-Verhältnis und Grenzen der Behandlung . . . . .	20
4.3 Fazit . . . . .	21
<b>Abbildungsverzeichnis</b>	<b>23</b>
<b>Literatur</b>	<b>24</b>

SELBST AM ZEH SPÜRT MAN DINGE, DIE DAS HERZ BERÜHREN

(Shiatsu-Empfängerin Claudia)



## Einleitung

*Shiatsu* (japanisch: „Fingerdruck“) ist eine Form der Körperbehandlung, bei der u. a. über sog. Meridiane ausgleichenden Einfluss auf die Lebensenergie (Ki oder Qi) genommen wird. *Spiritualität* wird in dieser Arbeit als „*lebendige Momenterfahrung*“ verstanden und es wird erörtert, wie Shiatsu zu solch bewusstem Momenterleben führen kann. Shiatsu wird in diesem Sinne als eine „*spirituelle Praxis*“ wahrgenommen. Eine wesentliche Rolle spielt dabei, dass Shiatsu helfen kann, die bewusste Selbst-Wahrnehmung zu schulen und dabei an Lebendigkeit und Lebensfreude zu gewinnen: „*Erst wenn man sich selbst wahrnehmen kann, gewinnt man Einsichten über die Grundlagen der Existenz. Dadurch werden die inneren Spielräume weiter, und man beginnt in sich selbst zu ruhen, sich in der Welt zu Hause und mit dem Leben verbunden zu fühlen – also mehr Mensch zu sein*“, sagt Sylvester Walch, Psychotherapeut und Autor des Buchs „*Vom Ego zum Selbst*“ (Wal11, S. 31).

Da Lebendigkeit Ausdruck des Lebens selbst ist, spricht diese Arbeit jeden Menschen an – unabhängig von seinem Glauben oder seinem (spirituellen) Weltbild. Es werden zudem keine Aussagen über Wahrheitsgehalt oder Gültigkeit esoterischer, religiöser oder spiritueller Lehren getroffen, sondern es wird die Ansicht vertreten, dass „*Wahrheit*“ immer nur als die „*Wahrhaftigkeit des Moments*“ erlebbar ist.

Die Haltung, mit der versucht wurde, diese Arbeit zu verfassen, könnte demnach auch beschrieben werden als: „*Nichts glauben, aber grundsätzlich alles für möglich halten.*“ Denn mit innerer Unvoreingenommenheit lässt sich das Leben in seiner grundsätzlichen Unergründbarkeit am unbeschwertesten erfahren und erforschen: „*Wir können das Wunder des Lebens nur richtig verstehen, wenn wir zulassen, dass das Unerwartete geschieht*“, schreibt Paulo Coelho (Coe10, S. 126).

In diesem Sinne wird untersucht und erläutert, wie und weshalb Shiatsu den Menschen auf seiner bewussten oder unbewussten Suche nach wahrhaftigem Sein unterstützen kann. Diesem überpersönlichen, wahrhaftigen Ausdruck von individuellem Sein ist diese Arbeit gewidmet.

**Überblick** In Abschnitt 1 wird das angesprochene Grundverständnis von Spiritualität als lebendige Momenterfahrung erläutert und ein Bezug zum Wahrheitsbegriff hergestellt. In Abschnitt 2 wird dargestellt, wie durch Gedankenkreisläufe unmittelbares Momenterleben verloren gehen und durch Körperbewusstheit Ordnung in das Gedankenchaos einkehren kann. Der philosophische Hintergrund des Shiatsu wird in Abschnitt 3 beleuchtet und es wird gezeigt, wie sich dieser in einer idealen inneren und äußeren Haltung des Praktikers ausdrückt. Zudem wird erläutert, wie Shiatsu zu mehr Selbst-Bewusstsein führen kann und inwiefern spirituelle Qualitäten im Materiellen



(insbes. den Organen) verwurzelt sind. In Abschnitt 4 geben die Schilderungen zweier Klienten konkreten Einblick in das individuelle Erleben von Shiatsu-Behandlungen.

Für einen angenehmen Lesefluss wurde stets die maskuline Schreibweise verwendet, die sich jedoch auf beide Geschlechter bezieht.

## **1 Kern der Spiritualität: Lebendige Momenterfahrung**

In diesem Abschnitt wird erläutert, welches Verständnis von Spiritualität die Ausgangsbasis für die Aussagen dieser Arbeit bildet. Dabei wird u. a. auch auf den Wahrheitsbegriff eingegangen.

### **1.1 Üblicher Zugang**

Der Duden definiert Spiritualität lediglich als „Geistigkeit“, „inneres Leben“ und „geistiges Wesen“ (Dud13). Es bleibt damit ein großer Interpretationsspielraum. Häufig wird Spiritualität jedoch mit einem esoterisch oder religiös geprägten Weltbild gleichgesetzt – und damit zu einer Meinungs- oder Glaubensfrage. Spiritualität wirkt zudem wie ein „Reizwort“ und lässt bei vielen Menschen eine Reihe von Assoziationen, Bildern und Urteilen ablaufen. Der Begriff bietet für diese einen guten Anhaltspunkt, um sich selbst zu definieren, seinen Standpunkt, sein Weltbild oder seine Meinung zu vertreten. Gefragt sind schließlich Menschen mit Meinung und Profil! In dieser Arbeit wird im Gegensatz dazu versucht, sich dem Thema „Spiritualität“ neutral und möglichst vorurteilsfrei zu nähern.

## 1.2 Wahrhaftigkeit und Authentizität als Essenz der Spiritualität

Spirituelle Erfahrung wird in dieser Arbeit als eine höchst *klare und lebendige Wahrnehmung des Moments* verstanden. Das Wesentliche einer solchen Erfahrung hat daher nichts mit einer Meinung und Bewertung zu tun: Worte stellen sich erst *nach* diesem Moment ein, können zwar Bezug auf ihn nehmen, sind jedoch *nicht* die Erfahrung selbst. Das wortreiche Analysieren der u. U. seltenen und besonderen Erfahrung, oder das Bilden einer Meinung darauf, sind also lediglich mögliche *Reaktionen*.

Worte können dem „Eigentlichen“ demnach nie gerecht werden. Darauf verweist auch folgendes berühmtes Zitat von Lao Tzu, einem Weisen des alten China: „*The Tao that can be told is not the eternal Tao.*“ (Tzu09, S. 1). („Tao“ steht für die Quelle oder den Ursprung allen Seins. Da dieser „Urgrund“ form- bzw. gegenstandslos ist, kann er mit Worten nicht gefasst werden.)

Bei vielen Menschen löst eine solche „*lebendige Momenterfahrung*“ eine als wahr und tief empfundene Verbundenheit mit allem Lebendigen aus – ein Gefühl des Eingebettetseins in etwas Größeres, das zwar in dieser Welt seinen Ausdruck findet, dessen Ursprung aber nicht in der sichtbaren Welt zu finden ist. Dies reicht von einer Ahnung bis hin zu einer inneren Gewissheit, dass es etwas Transzendentes gibt. In diesen Momenten findet das urmenschliche Bedürfnis nach lebendigem und authentischem Sein seine Erfüllung (wenn auch nur vorübergehend). In diesem Zusammenhang ist in dieser Arbeit auch von „Wahrhaftigkeit“ oder „Authentizität“ die Rede.

Üblicherweise sind diese Momenterfahrungen vorübergehend und nicht von Dauer. In ihrer tiefsten und nachhaltigsten Form manifestieren sie sich als anhaltender Seinszustand – auch „Erleuchtung“ genannt.

Häufig gewinnen Menschen in solchen Momenten Einsichten in die Ursachen ihrer Lebensumstände und Lösungswege (s. auch Abschnitt 4) :

- Eigene Gedanken- und Verhaltensmuster werden bewusst.
- Zusammenhänge im eigenen Leben werden erkannt und durchschaut.
- Das Prinzip von Ursache und Wirkung wird deutlicher. Man erkennt, wie es im eigenen Leben wirkt. Darauf basierend kann mehr Verständnis und Mitgefühl auch für andere Menschen aufgebracht werden.

## 1.3 Wahrheit und spirituelle Erkenntnis

Wie im vorangegangenen Unterabschnitt erläutert, können spirituelle Erfahrungen zu wesentlichen Einsichten und Erkenntnissen führen – durch die sich dann eine innere Haltung zum Leben formt. In diesem Sinne können solche Erfahrungen maßgeblich

Einfluss auf das persönliche Leben bzw. die eigene Entwicklung nehmen, weshalb gerne auch von einem „spirituellen Entwicklungsweg“ oder „spiritueller Entwicklung“ gesprochen wird.

Es ist jedoch zu beachten, dass sich in solchen spirituellen Einsichten zwar Lebenserfahrung und Weisheit widerspiegeln, sie deshalb jedoch nicht mit einer belegbaren Wahrheit zu verwechseln sind. Selbst die größte innere Gewissheit sollte nicht als absoluter Beweis für die eigenen Ansichten interpretiert werden.

Denn auch wenn es die „absolute Wahrheit“ geben sollte, ist es grundsätzlich fraglich, ob sie in unserer „relativen“ Welt in ihrer Ganzheit erkannt und erfasst werden kann. Daher wird jedes eigene Erleben immer nur eine Annäherung an sie sein können und die „innere Haltung“ sollte nicht zu einem starren Konstrukt werden, sondern flexibel und durchlässig bleiben:

*„Offene Spiritualität unterstützt immer das unmittelbare Gewahrsein. Die Berührung mit dem Göttlichen kann nur persönlich und frei von Dogmen erfahren werden. Erst wenn die Konzepte und Gedanken zur Seite treten, lichtet sich der Schleier, weil wir direkt wahrnehmen, was ist. Das ist Erleuchtung ohne Überhöhung, eine tiefe Einsicht in das, was ist.“* (Wal11, S. 252).

Es geht nach Sylvester Walch also darum, der Vielfalt an äußeren Eindrücken und möglichen Erfahrungen gegenüber offen und unvoreingenommen zu bleiben. Sonst besteht die Gefahr, dass sich ein einseitiges „Bild“ von sich und der Welt festigt und neue Einsichten und Erfahrungen vermieden werden, da sie eine „Bedrohung“ für ein solches „fixiertes“ Selbstverständnis darstellen. Es kann dann keine Entwicklung mehr stattfinden.

Ein wahrer innerer Erkenntnis- und Entwicklungsweg hingegen führt zu einem authentischen Menschsein, fern von Dogmatismus und Glaubenssystemen. Dieser Weg führt über wahrhaftige Momenterfahrungen voller Lebendigkeit und Authentizität und findet in ihnen gleichzeitig seinen Ausdruck. Manche erkennen darin ihren Lebenssinn.

## **2 Moderne Sinnsuche – Warum Spiritualität?**

In diesem Abschnitt wird erläutert, wie und weshalb überbordende, zwanghafte Gedanken den Zugang zum unmittelbaren Gegenwärtig-Sein versperren können. Hingabe und Körperbewusstheit werden als wirkungsvolle Wege beschrieben, wieder Ordnung in den Gedanken zu schaffen und den Moment bewusst zu erleben.

### **2.1 In Gedanken verloren – Warum wir das Wesentliche verpassen**

Gedanken können die Eigenschaft starker vom Moment ablenkender Kräfte haben: Wie Köder am Angelhaken ziehen sie unaufhörlich vorbei; wer anbeißt – und das ge-



schiebt in der Regel unbewusst – gerät in einen neuerlichen Gedankenkreislauf. Anstelle von wacher Präsenz und Lebendigkeit beherrschen dann vorausplanende, bewertende, hoffnungsvolle oder sorgenvolle Gedanken die Gegenwart. Bei fehlender Bewusstheit über diese Gedankendominanz automatisiert sie sich immer mehr und festigt sich schließlich als Normalzustand bzw. ununterbrochenes Gedankenreisen. Man ist sprichwörtlich „in Gedanken verloren“ und sich dessen gar nicht bewusst. Sinneseindrücke wie Riechen, Sehen und Tasten, oder die Wahrnehmung der unmittelbaren Umgebung, werden von diesen Gedankenkarussellen „überlagert“ und ziehen nur noch als „Nebenrauschen“ an der bewussten Wahrnehmung vorbei. Körperempfindungen wie Entspannung oder innere Weite werden „verlernt“ und sind immer seltener bzw. irgendwann vielleicht sogar gar nicht mehr erfahrbar.

Durch diesen Gedankenlärm wird zudem verpasst bzw. „vertagträumt“, woraus das Leben ausschließlich besteht: der Moment. Man lebt dann im wahrsten Sinne des Wortes am eigentlichen Leben vorbei und verliert den Zugang zum unmittelbaren Sein. Die große und zunehmende Verbreitung von Stress-Erkrankungen oder Depressionen lässt vermuten, dass dieser Zustand eher die Regel als eine Ausnahme darstellt.

## 2.2 Psychosomatik – Wie sich zwanghaftes Denken auswirkt

Gedanken und Emotionen sind eng miteinander verbunden. Zur Überprüfung genügt es, an etwas Unangenehmes zu denken und dabei das Gefühl in der Magengegend zu beobachten.

Wiederkehrende Gedankenkreisläufe, nicht verarbeitete Emotionen und innere unge löste Konflikte können sich sogar als Krankheitssymptome ausdrücken. Je nachhaltiger bestimmte Gedanken- oder Emotionsmuster auftauchen, umso chronischer können

ihre Auswirkungen auf den Körper oder die Psyche des Menschen sein – von Magengeschwüren bis hin zu psychischen Erkrankungen wie Angststörungen, Depressionen oder Burn-out-Syndromen.

All diese Leiden können also auch als Symptom mangelnden Momenterlebens betrachtet werden, denn überbordende, entgleiste Gedanken sind wie erläutert auch ein „Mangel am Moment“.

### 2.3 Identifikation mit Gedanken als Geburt des Ego

Kontinuierlich kreierte Gedankenwelten werden durch fehlende Bewusstheit sogar irrtümlicherweise für das eigentliche Leben bzw. die Realität gehalten. Spirituelle Lehrer wie Eckhart Tolle (Autor des Buchs „The Power of Now“) sprechen von einer „Identifikation mit Gedanken“ (Tolle, Chapter 1), woraus sich das Selbstgefühl generiert bzw. das, was für das „Selbst“ oder die „Identität“ gehalten wird. Tolle bezeichnet dieses konstruierte, illusionäre Selbst als „Ego“. Das unaufhörliche Denken und die „Selbst-Identifikation“ damit werden als Hauptursache für Unbewusstheit und Leid in der Welt gesehen. Das ist der Grund, weshalb der sog. „Ego-Tod“ in spirituellen Schriften und religiösen Lehren wie dem Buddhismus einen so zentralen Stellenwert einnimmt und als erstrebenswert gilt.

Viele Überzeugungen, Urteile und Haltungen können im „Ego“ ihren Ursprung haben. Das, was mitunter als „starke Persönlichkeit“ erscheint, könnte demnach auch ein ausgeprägtes Ego sein, das sich mit vielen Meinungen und Ansichten „schmückt“. Dem gegenüber steht „Authentizität“ – Menschen, die wahrhaft bei sich angekommen sind, strahlen eine natürliche Lebendigkeit aus. Sie mögen zwar auch Meinungen haben, kennen jedoch die Relativität jeder Ansicht und können gegenüber Andersdenkenden tolerant sein.

### 2.4 „Nicht-Existenz“ – Die Urangst des Menschen

Die Angst vor Tod und Sterben ist Teil des Menschseins. Es gibt darüber hinaus jedoch eine Angst, die noch tiefer wurzelt und der Angst vor dem Tod zu Grunde liegt bzw. ihr vorausgeht: die Angst vor dem „Nicht-Existieren“ bzw. dem „Ausgelöscht-Sein“. Als die „Urangst des Menschen schlechthin“ bezeichnet diese etwa der Leiter der Internationalen Shiatsu Schule Österreich Christian Schnabl.

Diese Urangst hat nicht nur Einfluss auf unser „Sterben“, sondern auch auf unser „Leben“. Im Leben drückt sich dies u. a. aus als die (unbewusste) Angst vor dem Verlust des eigenen Selbst bzw. der eigenen Identität oder als die Unfähigkeit vieler Menschen, Stille auszuhalten oder „Kontrolle“ abzugeben. Angst vor dem Tod ist in diesem Sinne



gleichbedeutend mit Angst vor dem Leben. Dieser Zusammenhang spiegelt sich auch in der östlichen Philosophie wider, dass Tod und Leben eine untrennbare Einheit bilden – ohne Leben kein Sterben und umgekehrt.

Da sich in einem unbewussten Zustand das Selbstgefühl aus der Identifikation mit Gedanken generiert, müssen sie unaufhörlich gedacht werden. Denn: Was bleibt von uns übrig, wenn die Gedanken auf einmal still stehen und Stille einkehrt? Womöglich NICHTS?

Ein Weg, diese Urangst aufzulösen, führt über „gedankenleere Räume“. Diese können zu der Erkenntnis führen, dass wir gar nicht unsere Gedanken sind. Dieses aufkeimende Bewusstsein ist der beginnende „Tod“ des Egos.

Durch bedingungslose Hingabe an den Moment können wir etwas erfahren, das sogar die größte aller Ängste auflösen kann: die eigene Einheit mit dem Sein an sich. Christian Schnabl und andere nennen dies „Urgrunderfahrung“. Wir berühren unseren Urgrund – den form- und namenlosen Grund, weshalb wir am Leben sind. Wir wissen, wir können nicht *nicht sein*.

Ganz wach und bewusst im Moment verankert zu sein, ist demnach nicht nur eine „Technik“, um unangenehme Gefühle oder körperliches Unwohlsein aufzulösen, sondern eine zutiefst spirituelle Praxis und das eigentliche Ziel jeder Suche nach Lebenssinn oder sich selbst: „*Der Grund unseres Seins ist das immer gegenwärtige Jetzt.*“ (Fal00, S. 168). Es ist dabei unwesentlich, ob man diese Suche als spirituell bezeichnet, oder ob der Suchende „gläubig“ ist oder nicht.

## 2.5 Ordnung im Gedankenchaos – Der Körper als Portal

Um in voller Präsenz und Wachheit den Moment zu erleben, ist es wie erläutert erforderlich, aus Gedankenkreisläufen auszusteigen. Dabei geht es im Kern weder darum, mit dem Denken „aufzuhören“, noch, negatives Denken in positives umzuwandeln. Der eigentliche, tiefliegende Sinn dieser Praxis ist es, die eigene energetische Präsenz hinter den Gedanken wieder zu entdecken und somit „Herr seiner Gedanken“ zu werden. – So banal und unspektakulär dies auch klingen mag, es kann sich herausfordernd darstellen, in diesem Sinne den Moment zu „betreten“. Der Sog der Gedanken ist womöglich zu stark, die erforderliche bedingungslose Hingabe an den Moment eine große und emotionale Herausforderung – diese setzt nämlich voraus, dass die Umstände des eigenen Lebens, so wie sie sich in diesem Moment zeigen, angenommen und akzeptiert werden. Sie bedeutet, den oft unbewussten inneren Widerstand gegen das, was ist, aufzugeben und sich dem natürlichen Fluss und Wandel des Lebens in Vertrauen hinzugeben (s. Unterabschnitt 3.2).

Um diese „Hingabe“ an den Moment zu lernen und, damit verbunden, eine gesunde Form der Selbstwahrnehmung zu entwickeln, gibt es eine große Bandbreite an Meditations- und Körperübungen sowie Körperarbeitstechniken, wozu auch Shiatsu gezählt werden kann. Sie alle tragen dazu bei, sich der eigenen Gedanken bewusst zu werden, sie als wacher Beobachter wahrzunehmen und damit die unbewusste Identifikation mit ihnen aufzulösen. Der Praktizierende schult die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers, seiner Empfindungen, Emotionen und Gedanken – Eckhart Tolle spricht von „feeling the inner body“ (Tolle, Chapter 6). Der Körper fungiert dabei bildlich gesprochen als ein „Portal“, über das wir Zugang finden können in den Raum des bewussten (und zeitlosen) Seins. Dadurch kann sich mit der Zeit eine natürliche Ordnung und Klarheit in den Gedanken einstellen – im Kontrast zu einer abgehobenen, rosaroten Gedankenwelt oder zu einem scheinbar realistischen Pessimismus.

Welche Stärken und Möglichkeiten Shiatsu dabei in sich birgt, wird in den folgenden beiden Abschnitten erörtert.

## 3 Shiatsu als spirituelle Praxis

In diesem Abschnitt werden traditioneller Ursprung und philosophischer Hintergrund des Shiatsu beleuchtet und die damit verbundene innere und äußere Haltung des Praktikers beschrieben. Zudem wird gezeigt, wie Shiatsu zu mehr Selbst-Bewusstsein führen kann und inwiefern spirituelle Qualitäten im Materiellen (insbes. den Organen) verwurzelt sind.



### 3.1 Ursprünge des Shiatsu und Definition

Die Körperarbeit „Shiatsu“ wurde erst im 20. Jahrhundert in Japan entwickelt, ihre Ursprünge gehen jedoch Jahrtausende zurück. So erklärt Shitsuto Masunaga, dass Shiatsu auf die beiden alten chinesischen Techniken „Do-in“ und „Anma“ zurückzuführen ist. Diese Techniken seien vergleichbar mit Yoga und westlicher Massage und seien die ältesten Formen medizinischer Behandlung im Osten; vgl. (MO77, S. 9). Masunaga ist Begründer des „Zen-“ oder auch „Meridian-Shiatsu“, das in den USA und Europa weit verbreitet ist. Dieses basiert auf einem ganzheitlichen, spirituellen Weltbild: Es werden neben dem „Materiellen“ auch das „Geistige“ sowie das alles verbindende Element der „Energie“ miteinbezogen und auf deren Zusammenwirken eingegangen. Shiatsu ist also keine rein materiell oder mechanisch ausgerichtete „Körpertechnik“.

Konkret wird über die Behandlung der Meridian-Verläufe ausgleichenden Einfluss auf die Lebensenergie (Ki oder Qi) bzw. den Energiekörper im Menschen genommen; d. h., ein zu Viel an Energie wird mit Hilfe verschiedener Techniken in Körperbereiche umgeleitet, in denen ein Energiemangel vorherrscht. Dazu werden Körperstrukturen rhythmisch mobilisiert, gedehnt und durch Druck tonisiert oder sediert. Die Wirkung basiert dabei im Besonderen auf der Aktivierung des parasympathischen Nervensystems, wodurch der Empfänger in einen tiefen Entspannungszustand kommen kann; Gewebestrukturen weiten sich und blockierte Energie kann wieder in Bewegung kommen.

Ein Shiatsu-Praktiker berührt also über den Körper eines Menschen gleichzeitig auch die energetischen und geistigen Aspekte seines Seins. Dies geschieht nicht nur in seiner Vorstellung, sondern ist in einer offenen Haltung direkt erfahrbar – auch für den Empfänger einer Behandlung.

Da der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Energie erfahren wird und körperliche, spirituelle und geistige Bedürfnisse nicht getrennt voneinander gesehen werden, kommt es zu keiner Überbetonung des Materiellen gegenüber dem Geistigen oder umgekehrt (s. auch Unterabschnitt 3.4). Shiatsu hat daher also die Möglichkeit, die religiöse und weltanschauliche Trennung von Körper und Geist zu überwinden.

### 3.2 Innere und äußere Haltung

**Shiatsu und Zen** Unter „Zen“ wird vielfach eine Richtung im Buddhismus verstanden. „Zen“ wäre damit eine religiöse Weltanschauung. Hier soll der Begriff jedoch fernab von Religion in seiner grundlegenden Bedeutung gebraucht werden: Über die bewusste Wahrnehmung des Moments soll „einfaches Sein“ wiederentdeckt und Selbsterkenntnis erlangt werden. Masunaga dazu: *„Zen zielt im wesentlichen darauf hin, daß die Menschen durch die Entdeckung ihres Selbst zur Erleuchtung gelangen.“* (MO77, S. 9).



Die japanische Kultur und ihre „Zen-Tradition“ haben das Selbstverständnis des Shiatsu stark geprägt. Der Einfluss von „Zen“ spiegelt sich besonders in der Haltung wider, in der Shiatsu praktiziert werden sollte – einer Haltung der inneren Absichtslosigkeit.

**Absichtslosigkeit** Absichtslosigkeit bedeutet, den Moment und seine Erscheinungen nicht abzulehnen oder verändern zu wollen, sondern bedingungslos zu akzeptieren. Auf diese Weise können das „So-Sein“ des Moments und die eigene Gegenwärtigkeit wahrgenommen und lebendig erfahren werden.

Hingabe an den Moment und Absichtslosigkeit bedeuten jedoch nicht, keine Veränderungen in seinem Leben vorzunehmen oder alle äußeren Umstände gut zu heißen. Die Akzeptanz und klare Wahrnehmung des Moments bildet vielmehr die Ausgangsbasis für jedes Handeln und Aktivsein, das dadurch noch klarer und entschiedener ausfallen kann: Aus einer möglichst unvoreingenommenen Haltung heraus können äußere Umstände, Handlungsmöglichkeiten und Wege besser erkannt und mit noch mehr Klarheit und Freiheit Entscheidungen getroffen werden.

Das Konzept der Absichtslosigkeit ist für westlich geprägte Menschen in der Regel schwer zugänglich und wird zudem häufig als „fatalistische Haltung“ missverstanden. Im Gegensatz zu innerer Resignation, Gleichgültigkeit oder Teilnahmslosigkeit (Haltungen, die auch als Abwendung vom Moment interpretiert werden könnten), widmet sich die Absichtslosigkeit jedoch dem Moment wie gesagt in voller Hingabe und Präsenz.

Das in diesem Unterabschnitt erläuterte Prinzip der „Absichtslosigkeit“ stellt ein Ideal dar. Dieses vollkommen zu verkörpern kann daher kein Anspruch an Shiatsu-Praktiker und -Empfänger sein. Seine Bedeutung liegt vielmehr darin, dem individuellen und

persönlichen Entwicklungsweg Orientierung und Richtung zu geben sowie Inspiration zu sein.

**„Wú wéi“ oder „Tun im Nicht-Tun“** Innere Absichtslosigkeit führt außerdem dazu, dass wir bei allen Aufgaben und Herausforderungen, die das Leben mit sich bringt, keine unnötige Anstrengung aufbringen, sondern jedes Handeln im Einklang mit den eigenen Kräften und Energien (und den Gesetzen der Natur) mühelos von der Hand geht. In den Worten des Shiatsu-Praktikers Simon Fall: *„Wenn das Wasser des Flusses auf ein Hindernis, einen umgestürzten Baumstamm oder einen großen Felsen trifft, wird es seinen Weg darum herum finden. Es fließt dorthin, wohin es sein eigener Impuls führt. Ich habe noch niemals einen Fluß gesehen, der darauf beharrte, dahin zu fließen, wohin es nicht ging: Nur ein Fluß mit einem Ego könnte das versuchen!“* (Fal00, S. 142).

In der chinesischen Philosophie spricht man auch von „Wú wéi“, dem „Nicht-Tun“ oder „Nicht-Handeln“, s. auch (Fal00, S. 135ff.). Gemeint ist damit nicht „Faulenzen“ oder „alles stehen und liegen lassen“, sondern das eben beschriebene qualitative und Energie-optimale „Tun im Nicht-Tun“. Oder wie es im Tao Te Ching (scheinbar paradox) heißt: *„The master does nothing, yet he leaves nothing undone.“* (Tzu09, S. 38).

Dieses „im-Fluss-Sein“ oder dieser „Flow-Zustand“ kann durch tief verankerte Verhaltensmuster blockiert werden: Wir beißen uns an einer Aufgabe fest oder vergraben uns in Arbeit, klammern uns gedanklich an ein erwünschtes Ergebnis, sind nicht ganz „bei der Sache“, schieben Aufgaben vor uns her oder definieren uns über unsere Tätigkeit (s. auch Unterabschnitt 2.3).

**„Wú wéi“ im Shiatsu** Im Kontext einer Shiatsu-Behandlung bedeutet Absichtslosigkeit, dass sich Shiatsu-Geber und -Empfänger möglichst ohne Vorurteile, Erwartungen und manipulative Absichten begegnen, also nicht etwa etwas „gut“ oder „heil“ machen wollen. Durch diese Offenheit und Unvoreingenommenheit können eine entspannte Atmosphäre und Vertrauen entstehen, wodurch die natürlichen Lebensenergien leichter ins Fließen kommen können. Der Shiatsu-Praktiker bringt sich sozusagen selber „aus dem Weg“, damit nicht der eigene Verstand oder das eigene „Wollen“ etwas erzwingt, sondern das Leben selbst bzw. eine „höhere Intelligenz“ wirken und den Gebenden durch intuitive Impulse führen kann. Die Behandlung erfolgt dadurch in „Angemessenheit“, d. h. ohne Überschreitung von persönlichen Grenzen und so, wie es für den Empfänger im jeweiligen Moment sinnvoll ist. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von einem „Raum“, in dem Heilung geschehen darf.

Mit dieser Haltung der geistigen Offenheit und Weite öffnet sich zudem die Wahrnehmung für immaterielle Phänomene wie Meridiane, wie Shiatsu-Schulleiter und Autor



Wilfried Rappenecker erklärt: *„Die energetische Welt folgt anderen Gesetzen als die materielle Welt. Die physische oder körperliche Welt wird immer konkreter, je stärker wir unsere Aufmerksamkeit auf ihre Einzelheiten konzentrieren oder sogar je mehr wir unseren Geist auf kleinste Details einengen. Mit der energetischen Welt ist es anders. Sie wird umso realer verstehend und erfahrbar, je mehr wir unseren Geist weiten, loslassen und sogar erlauben, das Entdeckte gegebenenfalls wieder zu verlieren.“* (RK11, S. 2).

**Energie statt Kraft – Eine geeignete körperliche Haltung** Neben der geistigen Haltung trägt auch ein natürlicher und entspannter Einsatz des Körpers wesentlich zum Fluss einer Behandlung bei: Durch bewusste, tiefe Atmung und innere Aufrichtung kann sich eine entspannte Weite im Körper einstellen; alle Bewegungen werden möglichst fließend aus dem Hara (japanisch: „Bauchraum“ oder „Zentrum der Gravitation“) heraus durchgeführt; der Aufbau des Drucks auf den Körper des Behandelten wird dabei durch den Einsatz und das Verlagern des eigenen Körpergewichtes unterstützt, um unnötigen Kraft- und Muskeleinsatz zu vermeiden. Der Shiatsu-Praktiker arbeitet also ganz im Sinne des „Wú wéi-Prinzips“ nicht nur selbst, sondern lässt auch die Schwerkraft für sich arbeiten.

Dieses „Nicht-Handeln“ ist entscheidend für die Qualität einer Behandlung, wie Simon Fall an einem konkreten Beispiel erläutert: *„Wenn wir an einem Bein ziehen, um es zu dehnen, erzeugen wir Widerstand; wenn wir uns dagegen mit dem Bein zurücklehnen, dann sagt uns das Bein wie weit wir gehen können, wann wir anhalten und wann wir weitermachen sollen. Wenn wir beim Behandeln aktiv drücken, erzeugen wir einen Widerstand; geben wir aber unser Gewicht ab, dann ist es der Körper des Klienten, der uns sagt, wie tief wir gehen können*

*und wie lange wir halten sollen. Sobald wir versuchen, etwas zu tun, erzeugen wir Sperren. Wenn wir aufhören mit dem Tun, lösen sich die Sperren.“* (Fal00, S. 144).

**Zusammenfassung: Wo Energie fließen kann** Wie in diesem Abschnitt erläutert, begünstigen folgende Faktoren einen ungehinderten Energiefluss sowie das Wahrnehmen von energetischen Phänomenen:

- Vorurteilsfreie Gegenwärtigkeit
- Geistige Offenheit und innere Weite
- Koordinierter Einsatz des Körpergewichtes anstatt übermäßiger Muskelkraft

Das Wesentliche für die Qualität einer Shiatsu-Behandlung sind also die geistige und körperliche Haltung. Die verschiedenen Behandlungstechniken verhalten sich dazu wie Erfahrungen zu Worten: Der eigentliche Inhalt sind das persönliche Erleben und die innere Haltung; Worte und Techniken sind nur mögliche Formen, durch die sich der „Inhalt“ ausdrücken kann (s. auch Unterabschnitt 1.2).

Dieses Erkennen und Fokussieren des „Eigentlichen“, das immer die Erfahrung selbst ist, eröffnet eine Vielfalt an Erfahrungsmöglichkeiten und Entwicklungschancen. Shiatsu ist damit, ähnlich dem Zen, eine Möglichkeit, sich auf den Weg einer solchen lebendigen Erfahrungsreise zu machen.

### 3.3 Über Körperbewusstheit zu mehr Selbst-Bewusstsein

Ein spirituelles Menschenbild geht davon aus, dass der Mensch in seinem ursprünglichen, ausbalancierten Sein ein bewusstes Wesen ist. „Bewusstheit“ kann bedeuten, das authentische Sein hinter den Konditionierungen zu spüren, seine natürliche Lebendigkeit wieder zu entdecken, oder zu erkennen, welche inneren Haltungen, Verhaltensweisen und Gedanken einem „das Leben schwer“ machen und zu Leid führen (s. auch Abschnitt 2).

Auch wenn Verhaltensmuster und wiederkehrende Gedanken nicht bewusst wahrgenommen werden, können sie sich auf der körperlichen Ebene als Verspannung oder Schmerz festsetzen. Durch die Berührungen im Shiatsu werden diese Empfindungen aktiviert, energetisch in Bewegung gebracht und können dabei gelindert oder u. U. ganz gelöst werden. Dies geschieht auf sanfte Weise, ohne etwas zu erzwingen. Wenn der Empfänger dafür bereit ist, durchlebt er dabei Emotionen und Körperempfindungen, die ihm im Alltagsbewusstsein verborgen bleiben. Dadurch kann es zu Erkenntnissen über die Zusammenhänge und Ursachen für körperliche und psychische Beschwerden oder über Stolpersteine und Herausforderungen im eigenen Leben kommen. Diese

Klarheit kann dann helfen, eigenverantwortlich und selbstbestimmt Kurskorrekturen vorzunehmen.

Durch das Shiatsubehandeln können nicht nur unbewusste Emotionen an die Oberfläche geholt oder verspannte Körperstrukturen gelöst werden. Darüber hinaus werden durch die ausgleichende und harmonisierende Wirkung zutiefst aufbauende und als heilsam empfundene Kräfte und Gefühle angeregt. Diese erinnern den Empfänger bzw. seinen Körper daran, wie sich ein ausbalancierter Zustand anfühlt. Auf diesem Weg können sich Vertrauen in das Leben und die eigenen natürlichen Selbstheilungskräfte entwickeln.

In Shiatsu-Behandlungen wird demnach nicht in der Vergangenheit eines Klienten nach möglichen Ursachen für persönliche Schwierigkeiten gesucht. – Alles, was wesentlich und ursächlich für die momentane eigene Entwicklung ist, drückt sich auch auf der gegenwärtigen körperlichen Ebene aus und kann durch Shiatsu berührt und dadurch dem Empfänger bewusst werden: *„Wir müssen die Dinge nicht zurückverfolgen, um den Ursprung zu finden, denn er existiert jetzt.“* (Fal00, S. 169).

Die Voraussetzung um Lebendigkeit, Bewusstheit und wahre Erkenntnisse zu gewinnen, ist also immer das „Verankert-Sein“ im Jetzt. Ein sehr wirkungsvoller Weg, um im Moment anzukommen, geht über die Körperwahrnehmung. Über das bewusste Spüren der Körperempfindungen gelingt es leichter, als in üblichen Alltagssituationen, ganz „da“ zu sein: *„Die Gedankenmaschine kann still stehen. Der Fokus liegt bei dem, was passiert.“* (Shiatsu-Empfänger Stefan). Dieser Effekt geht durchaus auch über die Behandlungssituation hinaus: *„Während der Behandlung bin ich ganz präsent. Diese Erfahrung alleine macht es schon. Je mehr man dann dabei bleibt, umso mehr ist Momentbewusstheit auch im Alltag.“* (Shiatsu-Empfängerin Claudia).

### 3.4 Organischer Ausdruck spiritueller Qualitäten

Empfindungen wie Liebe, Klarheit, Mitgefühl und Intuition existieren in der materiellen Welt nicht unabhängig und losgelöst vom Körper – selbst wenn sie ihren Ursprung in der geistigen Welt haben mögen und dort vielleicht ohne Körperlichkeit existieren. Die Fähigkeit zu diesen Empfindungen und Gefühlen wurzelt dementsprechend auch im Materiellen bzw. insbes. in den Organen und kann damit über den Körper gestärkt werden.

Im Meridian-Shiatsu gibt es zudem das Konzept des „energetischen Organs“ (RK11, S. 9). Ein solches Organ kann, so wie auch die Meridiane, als eine „Schwingungsebene“ im Körper wahrgenommen werden. Die physischen Organe sind in diesem Modell ein Ausdruck bzw. eine körperliche Manifestation dieser Energie: *„Alle Organe und Körperfunktionen, aus denen sich Ihr Körper zusammensetzt, sind nur physische Manifestationen*



*spiritueller Qualitäten, die bereits in Ihrer Seele vorhanden waren, als Sie sich im Augenblick der Empfängnis mit der Erde verbanden“, wie Masunaga-Schüler Wataru Ohashi erläutert (Oha10, S. 227). Die Qualitäten, die sich in unseren Organen ausdrücken, gehen für ihn damit sogar über dieses Leben hinaus.*

Im Folgenden wird beispielhaft erläutert, welche grundlegenden, häufig als „spirituell“ bezeichneten Lebensempfindungen und -qualitäten, in welchen Organen verwurzelt sind. Als Erklärungsmodell dienen die „Fünf Wandlungsphasen“, die den kontinuierlichen Wandel und Rhythmus in der Natur anhand der fünf Elemente Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz beschreiben. Die Meridiane und Organe des Menschen sind Ausdruck der Energiequalitäten dieser Elemente und diesen in diesem Sinne zugeordnet.

**Klarheit wohnt im Herzen** Das Herz ist Träger von Bewusstheit – in der Lehre der Fünf Wandlungsphasen als „Shen“ bezeichnet. Shen wird auch als „höchste Intelligenz“ oder „göttlicher Funke“ im Menschen übersetzt.

Ist Shen in uns lebendig, fühlen wir Klarheit und emotionale Ruhe. Dies setzt voraus, dass wir lernen, einfach „da“ zu sein. Durch zu viele Gedanken geht Shen bzw. Präsenz verloren.

Um Klarheit und Bewusstheit in uns zu stärken, kann in der Körperarbeit also ein Fokus auf die Unterstützung der Herz-Energie gelegt werden. Dies kann beispielsweise direkt über die Behandlung des Herz-Meridians oder, etwas indirekter, über den Nieren-Meridian geschehen. Denn in der Nierenkraft liegen die Wurzeln des Shen.

**Urvertrauen und Lebensmut wurzeln in den Nieren** In den Nieren ist unsere Lebensbasiskraft gespeichert. Eine ausgeglichene Nieren-Energie drückt sich darüber hinaus in Urvertrauen und grundsätzlichem Lebensmut aus; wir spüren uns gut verankert und finden in uns Halt, unabhängig von äußeren Geschehnissen und (gedanklichen) Lebenskonzepten.

Interessanterweise wurzelt auch die Emotion der Angst in den Nieren, welche Mut und Vertrauen ins Leben überlagern kann. Es ist in diesem Fall eine wesentliche Entwicklungsaufgabe, sich diesen Ängsten zu stellen.

**Grübeln als Inbalance der Erde** Sorgenvolle Gedanken sind symptomatisch für eine aus der Balance geratene Erd-Energie, die in Magen und Milz verkörpert ist. Der Milz beispielsweise wird die „Sorge“ bzw. „Fürsorge“ zugeordnet. Ganz besonders drückt sich diese aus in der Beziehung der Eltern zu ihren Kindern. Verliert die Milz ihre energetische Balance, kann sich dies in übergroßer Fürsorge bzw. sorgenvoll kreisenden Gedanken um sich selbst oder andere Menschen äußern. Im Gegensatz dazu gewährleistet eine ausbalancierte Erd-Energie die Fähigkeit, Mitgefühl für sich und andere zu empfinden.

**Bedürfnis nach (spiritueller) Entwicklung liegt im Holz** Sich weiterzuentwickeln und „im Leben voran zu kommen“ sind menschliche Grundbedürfnisse. Dazu zählt auch die Sehnsucht nach geistiger und spiritueller Entwicklung. Ihren Ausdruck finden sie in der Holz-Energie, der Leber und Gallenblase zugeordnet sind.

Wird Entwicklung aus irgendwelchen Gründen gehemmt oder blockiert, gerät das Holz aus dem Gleichgewicht. Die Folgen reichen von Frustration, Ungeduld und Ärger bis hin zu Wut. Ein „gesundes Holz“ hingegen bedeutet körperliche und geistige Flexibilität und drückt sich in frei fließender Kreativität und klaren Zielen aus.

**Dünndarm stärkt die Unterscheidungsfähigkeit** Das Leben konfrontiert uns täglich mit einer Flut an Sinneseindrücken und (medialen) Informationen. Wir sollen Aufmerksamkeit, Hinwendung und Glauben schenken.

Was für uns tatsächlich brauchbar und verwertbar ist, entscheidet der Dünndarm; d. h., ein „starker“ Dünndarm gewährleistet eine gute Unterscheidungsfähigkeit. Dies gilt für physische Nahrung gleichermaßen wie für geistigen Input.

Gerade für spirituell interessierte und suchende Menschen bildet eine solche Unterscheidungsfähigkeit eine wichtige Voraussetzung, um sich nicht in der Vielfalt an Angeboten und Lehren selbst zu verlieren (Stichwort: geschulte Wahrnehmung anstatt „blinder Glaube“). Im Gegensatz zu möglicherweise „entrückten, esoterischen Höhen-



flügen“ können dann gehaltvolle Erfahrungen und Erkenntnisse mit Selektionshilfe des Dünndarms ein Teil von uns selbst werden.

**Hingabe an das Leben durch einen starken Dickdarm** Leben ist kontinuierlicher Wandel. In der Fähigkeit sich dem Werden und Vergehen vertrauensvoll hinzugeben und Vergangenes loslassen zu können, spiegelt sich eine starke Dickdarm-Energie wider. Leiden wir an „Verstopfung“, kann das ein Hinweis auf emotionalen Ballast sein: *„Die Verstopfung (wie auch das Loslassen) kann sich auf alle Ebenen der menschlichen Existenz beziehen: den physischen Dickdarm ebenso wie den Bereich der Gedanken, Gefühle und der geistigen Entwicklung.“* (Rap08, S. 92).

**Intuition kommt aus den Gedärmen** Der Dickdarm steht über Hingabe und Loslassen hinaus auch für Intuition und Instinkt. Zusammen mit dem Dünndarm bildet er das sog. „Bauchhirn“. Es ist daher wahrscheinlich, dass die Fähigkeit zur Intuition nicht nur Veranlagung ist, sondern auch davon abhängt, wie weit die jeweilige Person das Potential ihres Bauchhirns entwickelt hat.

Intuition bedeutet u. a., im entscheidenden Moment den „richtigen Riecher“ zu haben, Zusammenhänge zu erahnen, für die es keine logische Erklärung gibt, oder auch bei einer Entscheidung ein rundes Gefühl der Stimmigkeit bzw. ein klares inneres „Ja“ zu spüren.

## 4 Shiatsu als Weg zu sich selbst

In diesem Abschnitt soll gezeigt werden, auf welche Weise Shiatsu den individuellen Entwicklungsweg von Menschen unterstützen kann. Dazu wird an einigen Stellen Einblick in die Erfahrungen zweier Shiatsu-Klienten gegeben. (Um ihre Privatsphäre zu schützen, wurden ihre Namen geändert.)

Es wird zudem auf das Verhältnis zwischen Praktiker und Empfänger eingegangen und es werden die damit verbundenen Grenzen in Behandlungssituationen aufgezeigt.

### 4.1 Mit Shiatsu sich selber entdecken – Zwei Praxisbeispiele

Alle Aussagen, die in Bezug auf die beiden Fallbeispiele getroffen werden, sind nur als „energetische Einschätzungen“ und nicht als „Diagnosen“ zu verstehen. Shiatsu ist zudem keine „Einbahnstraßen-Therapie“, in der der Klient durch den Therapeuten „kuriert“ wird, sondern bietet dem Empfänger eine Möglichkeit, durch bewusste Selbstwahrnehmung eigene Erkenntnisse zu gewinnen. Das Wesentliche einer Shiatsu-



Behandlung ist demnach auch immer die individuelle Erfahrung des Empfängers und nicht nur die Einschätzung des Praktikers.

**Beispiel Claudia: Mehr Bewusstheit erfahren** Claudia, Anfang 30, hat von Oktober 2012 bis Februar 2014 elf Shiatsu-Behandlungen empfangen. (Im Zeitraum der Behandlungen waren Intuitionskräfte und innere Stärke der Empfängerin durch eine herausfordernde Liebesbeziehung sowie eine Übergangssituation von Ausbildung zu Berufsleben besonders gefordert.)

Claudia war bereits von Beginn an sehr präsent und aufmerksam, weshalb die Behandlungen von einer harmonischen Herz- bzw. „Shen-Energie“ getragen waren (s. Unterabschnitt 3.4). Sie ist grundsätzlich sehr reflektiert und hinterfragend, wobei ihre Fähigkeit zur Selbstreflexion durch ihren therapeutischen Beruf noch zusätzlich ausgeprägt ist. Ihre Herangehensweise auf der Suche nach Antworten wirkte jedoch häufig etwas kopflastig und rational. Dies führte zu Zweifeln an ihren Wahrnehmungen und Gefühlen und zeigte sich in einer teilweise schwachen Erdung sowie inneren Verwurzelung. Während der Behandlung war dies u. a. als flacher Atem sowie Energiemangel im Milz-, Dünndarm- und Nierenmeridian spürbar (s. Unterabschnitt 3.4).

In den letzten Behandlungen waren sowohl Klarheit im Herzen, als auch eine starke und harmonisch präsente Erdkraft in der Empfängerin sehr viel deutlicher spürbar. Claudia wirkte integriert und bei sich angekommen. Sie hat zudem Zugang zu ihrer Intuition gefunden und dadurch an Selbstbewusstsein gewonnen: *„Eine Haupteckentnis für mich ist, dass man Dinge oft intuitiv richtig macht und dass es einen Weg gibt, Dinge zu bearbeiten. Man ist für sich selbst verantwortlich, aber man kann auch was tun und das macht selbstbewusst. Es ist wie eine Anleitung für sich selbst zu bekommen um sich besser zu*

*verstehen – auch wenn man sich nie ganz ergründen wird.“ Sie konnte also erleben, wie durch die Arbeit am Körper Erkenntnisse und Einsichten kamen, die ihr durch bloßes Nachdenken bis dahin verschlossen geblieben waren: „Shiatsu hat für mich einen Stein ins Rollen gebracht. Ich habe gelernt, über meinen Körper Baustellen zu erkennen, die immer wieder kommen. Ich setze mich nachhaltig mit mir auseinander, reflektiere bewusst, währenddessen und danach; zum Beispiel über meine Atmung und weshalb sie so flach ist, oder meine körperliche Haltung. Ich schaue seither noch besser auf mich. Über meinen Körper habe ich gelernt, wie eng Gedanken, Emotionen und mein körperliches Befinden miteinander verknüpft sind: Selbst am Zeh spürt man Dinge, die das Herz berühren.“*

**Beispiel Stefan: Eigene Gedankenmuster erkennen** Ähnlich ist es Stefan, Mitte 30, aus Graz ergangen. Er erhielt zehn Behandlungen im Zeitraum von Mai 2013 bis Februar 2014.

Stefans „Herausforderung“ sind sorgenvolle, kreisende Gedanken um seine berufliche und private Zukunft, welche bei ihm u. a. zu Einschlafproblemen und Energielosigkeit führen. Diese „Grübelgedanken“ äußern sich zudem in einer geschwächten Erdung (Energiemangel Milz-Meridian) sowie in der Schwierigkeit, Vergangenes loszulassen und sich vertrauensvoll dem Leben hinzugeben (Energiemangel Dickdarm-Meridian); s. auch Unterabschnitt 3.4.

Darüber hinaus klagt Stefan immer wieder über hartnäckige Verspannungen im oberen Rücken- und Nackenbereich – der Schultergürtel wirkt „festgehalten“, die dort verlaufenden Meridiane der Organe Dickdarm, Dünndarm, Blase und Gallenblase sind dementsprechend immer wieder in einem Energie-Ungleichgewicht vorzufinden (Energie-Überschuss oder -Mangel).

Im Kontrast zu dieser energetischen „Überbetonung“ des Schultergürtels, wirkt sein Bauchraum eher „leer“ und reagiert sensibel auf Berührungen. Der Atem fließt nicht bis in den unteren Bauch; dem Empfänger schlagen laut eigenen Angaben äußere Ereignisse schnell auf den Magen.

Bei den Behandlungen ist außerdem spürbar, dass die Übermacht seiner Gedanken eine emotionale Belastung darstellt, die Energie im Herz-Meridian schwächt und an die Substanz geht – erkennbar als Energiemangel im Nieren-Meridian.

Im Verlauf der Behandlungen wurde die verspannte Rückenmuskulatur des Empfängers weicher. Sein Körper wurde dadurch generell zugänglicher sowie zunehmend als ein harmonischer Energiefluss wahrnehmbar.

Zu Beginn sah Stefan im Shiatsu vor allem eine Möglichkeit, sich für einen gewissen Zeitraum zu entspannen. Im Laufe der Behandlungen sind ihm darüber hinaus seine wiederkehrenden Gedanken immer mehr bewusst geworden: „*Meine Denkweise hat sich geändert. So viele Dinge, über die man nachdenkt oder sich ärgert, sind sinnlos und man fühlt*



*sich nur schlecht. Ändern kann man sie aber eh nicht. Ich habe erkannt, dass nicht alles von den äußeren Umständen abhängt. Man kann noch so viel Geld oder noch so einen guten Job haben, und trotzdem immer unzufrieden sein. Um etwas zu verbessern, muss ich an mir selber arbeiten, an meiner Denkweise.“*

Mit dieser Erkenntnis versuche er nun, immer wieder eine andere Perspektive einzunehmen und im Job nicht alles „so nahe an sich heran zu lassen“. Geholfen haben ihm auf dem Weg zu diesen Einsichten nicht nur die Shiatsu-Behandlungen, sondern auch die Hinweise in den damit verbundenen Gesprächen. So setzt sich Stefan beispielsweise auf eine Empfehlung hin sehr begeistert mit den Büchern des Weisheitslehrers Eckhart Tolle über die „Kraft des Jetzt“ auseinander.

## **4.2 Praktiker-Empfänger-Verhältnis und Grenzen der Behandlung**

Je erfahrener und bewusster ein Shiatsu-Praktiker ist, umso klarer kann er den Empfänger und seine Herausforderungen wahrnehmen und hilfreiche Impulse geben. Im Sinne von Körperarbeit geschieht dies vor allem nonverbal, kann jedoch auch in Gesprächen verstärkt und unterstützt werden.

Der eigentliche Lehrer ist jedoch das Leben selbst – und Empfänger sowie Praktiker sind gleichermaßen seine „Schüler“. In diesem Bewusstsein und wenn die Lebens- und Glaubensrealität des anderen geachtet und respektiert wird, kann eine Begegnung auf Augenhöhe geschehen und eine auf Vertrauen basierende heilsame Atmosphäre entstehen.

Dies bedeutet auch, dass die Verantwortung für das eigene Leben beim Empfänger

bleibt. Ein Shiatsu-Praktiker kann und darf keine Entscheidungen abnehmen. Dies würde in eine Abhängigkeit führen. Zudem ist Shiatsu keine Missionierungs- oder Überzeugungsarbeit; es sollten keine Weltbilder und Überzeugungen aufgezwungen werden – allein schon deshalb, weil es keine endgültigen Antworten auf die spirituellen Fragen des Lebens geben kann (s. Unterabschnitt 1.3). Besondere Vorsicht ist daher auch geboten, wenn Praktiker mit angeblich „besonderen“ geistigen oder übersinnlichen Fähigkeiten prahlen und/oder Heilsversprechungen geben. – Vertrauenswürdige Empfehlungen aus dem eigenen Bekanntenkreis und ein gutes Bauchgefühl können hier wertvoll sein, um solchen Erlebnissen vorzubeugen. Allgemein gilt jedoch: Auch aus einer weniger erfreulichen Erfahrung kann man letztlich etwas lernen, u. U. sogar noch mehr, als aus einer guten.

### 4.3 Fazit

Wenn zwanghaft kreisende Gedanken einer wachen Präsenz weichen, kann etwas sehr Einfaches, aber dennoch unschätzbare Wertvolles und Ursprüngliches wieder erlebt werden: ein Gefühl von authentischem Sein und gelöster Lebendigkeit.

Die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers mit Unterstützung von Shiatsu ist wie erläutert ein wirkungsvoller Weg zu diesem „ursprünglichen Seinszustand“, der auch als „Heilsein“ bezeichnet werden könnte, und der Weg dort hin als „Heilung“. Über diesen kann sich auch das mögliche Gefühl der inneren Getrenntheit bzw. Isolation auflösen und das „natürliche Einssein“ mit dem Leben an sich erfahren werden. Dies ist gelebte Spiritualität, im Gegensatz zu einer „eingebildeten“, die üblicherweise auf Gedankengebilden und Wunschvorstellungen aufbaut. Eine solche geht einher damit, mit „beiden Beinen am Boden“ zu stehen, also gut im Leben verankert zu sein. (Bezeichnenderweise sind wir gerade dort fest in uns und dem Leben verwurzelt, wo unsere gemeinhin als „spirituell“ angesehene Fähigkeit zur Intuition angesiedelt ist – in unseren Gedärmen.)

Um sich selbst als „spirituell“ zu erfahren, benötigt es also keine besonderen religiösen Rituale, Einweihungszeremonien oder außerkörperliche Reisen in geistige Welten; spirituelle Erfahrungen geschehen ganz natürlich in unserem Alltag, wenn wir uns selbst und die Herausforderungen des Lebens annehmen lernen und durch diese Hingabe wieder Momentbewusstheit erlangen. – Dann kann sich unser angeborenes Potential zu Liebe, Klarheit, Weitsicht, Mitgefühl und Intuition entfalten und wir können uns lebendig und authentisch erfahren.

Zum Abschluss eine kleine Liebeserklärung an das Menschsein, in Worte gefasst von Sylvester Walch: *„Direkt in uns können wir eine Seinsqualität finden, die alle Vorstellungen und Konzepte sprengt. Ob als Licht, Verbundenheit oder Gnade erlebt – es scheint vollkommen,*

*faszinierend und klar. Es ist die vibrierende Energie, die den Menschen in außergewöhnlichen Augenblicken durchrieselt, der Glanz in den Augen, die elektrisierende Berührung, die glitzern-  
de Pracht über dem Scheitel und das Licht hinter dem Herzen. Es ist wie ein inneres Lächeln  
voller Güte und Liebe, das durch alles hindurchscheint, gleichzeitig aber alles und nichts, jedes  
und keines davon ist.“ (Wal11, S. 222).*

## Abbildungsverzeichnis

1	© Regina Joschika . . . . .	I
2	© Regina Joschika . . . . .	2
3	© Regina Joschika . . . . .	5
4	© Regina Joschika . . . . .	7
5	© Regina Joschika . . . . .	10
6	© Regina Joschika . . . . .	12
7	© Regina Joschika . . . . .	15
8	© Regina Joschika . . . . .	18
9	© MarkusM, „Wege ins Nichts“, Lissabon 2014 . . . . .	21

## Literatur

- [Coe10] COELHO, Paulo: *Liebe: Gedanken aus seinen Büchern*. Diogenes Verlag AG, 2010
- [Dud13] DUDEN: *Online Ausgabe*. <http://www.duden.de>, 2013. –  
Eingesehen am 26.04.2014
- [Fal00] FALL, Simon: *Wie Schneeflocken fallen*. Verlag Bruno Endrich, 2000
- [MO77] MASUNAGA, Shitsuto ; OHASHI, Wataru: *Shiatsu*. rororo, 1977
- [Oha10] OHASHI, Wataru: *Körperdeutung*. Schirner Verlag, 2010
- [Rap08] RAPPENECKER, Wilfried: *Fünf Elemente und zwölf Meridiane*. Huebner Felicitas, 2008
- [RK11] RAPPENECKER, Wilfried ; KOCKRICK, Meike: *Atlas Shiatsu: Die Meridiane des Zen-Shiatsu*. Urban & Fischer, 2011
- [Tol10] TOLLE, Eckhart: *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*. New World Library, 2010
- [Tzu09] TZU, Lao: *Tao Te Ching: An Illustrated Journey*. First Trade Paper Edition. Frances Lincoln, 2009
- [Wal11] WALCH, Sylvester: *Vom Ego zum Selbst*. O.W. Barth, 2011