Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.zen-shiatsu-schule.de - Berliner Schule für Zen Shiatsu

`Shiatsu lernen´ als Baustein der Gesundheitsfürsorge

Ein Beitrag zu den Spuren, die Shiatsu in uns hinterlässt von Ulrike Schmidt

veröffentlicht in: Gesundheitsförderung - hautnah - Mit Shiatsu begleiten, behandeln und beraten, Hrsg. Susanne Löhner Jokisch, im Verlag für Gesundheitsförderung, Gamberg 2012

Jeder kennt sie, die Spuren in der Natur, sieh mal dort, da spazierte im Morgengrauen ein Reh entlang. Und hier, die Vogelabdrücke, so groß, war da etwa ein Storch unterwegs? Die sandigen Katzenpfötchen auf meiner Windschutzscheibe - hatte ich also wieder Besuch heute Nacht...

Spuren. Sie sind ein Echo, eine Erinnerung, eine Erklärung. Sie sind wie ein Hauch, der nicht festzuhalten ist, sind wie vergängliche Fotos. Sie weisen auf ein Ereignis hin, dass bereits vorbei ist, geschehen, vergangen. Und dennoch, was können wir daran alles erkennen! Vor wievielt Stunden das Pferd hier vorbei getrabt ist (haben wir von Winnetou gelernt), was die Möwen gefuttert haben, nämlich den honiggelben Sanddorn und wo eine Krähe eine Walnuss geknackt hat - sie lässt die leeren Schalen natürlich liegen.

Das alles können wir sehen und beobachten, es ist relativ leicht, es zu interpretieren. Da gibt es Eltern, die es uns erklärt haben, Naturführungen und jede Menge schlaue Bücher. Auch wir alle tragen direkte Spuren mit uns durch das Leben, da, die Narbe an der Augenbraue, das war der Fahrradsturz vor vierzig Jahren, der Goldzahn, oh weh, nicht dran denken und auch die überflüssigen Pfunde auf der Hüfte.

Die Abdrücke allerdings, die das Leben im allgemeinen in uns hinterlässt sind weitaus versteckter, vielschichtiger und komplexer. Vom Zeitpunkt der Zeugung an nehmen wir über unsere Sinne Informationen, Eindrücke und Erfahrungen in uns auf. Daraus entwickeln wir Handlungsstrategien, damit die Befriedigung unsere Bedürfnisse sichergestellt ist. Schlafen, Schreien und Lachen als Baby, später dann haben eine Palette von Verhaltensweisen zur Verfügung. Wir mixen uns unser Leben selbst zusammen. Manchmal ist ein einziger Satz Auslöser sein für ganze Entwicklungsschritte. Ein Blick auf das Schöne oder das Schreckliche initiiert eine Verhaltensänderung. Eine Berührung eröffnet für uns neue Perspektiven, vielleicht sogar einen Zugang zu verschlossenen, abgespaltenen Anteilen in uns selbst.

Shiatsu. Ein Wort, dass eine Berührung beschreibt, die die eigene Welt verändern und verbessern kann. Eine Methode der Körperarbeit, die uns tief berührt und dadurch heilsam auf verschiedenen Ebenen wirkt. Und nicht nur diejenigen, die es bekommen, haben einen Vorteil davon, sondern sogar die Menschen, die es lernen, anwenden und ausüben.

Von diesen Menschen soll hier die Rede sein. Von ShiatsuschülerInnen, Shiatsupraktikern und Shiatsulehrern. Und davon, wie sich Shiatsu als Spur, als roter Faden durch ihr Leben zieht. Als Lernende. Wie verändern sich Aspekte unserer psychischen Gesundheit durch den Kontakt mit Shiatsu? Meine Erfahrung und Beobachtung ist: wer sich nachhaltig mit Shiatsu beschäftigt, gesundet auf verschiedenen Ebenen.

Zunächst erläutere ich an dieser Stelle kurz das Verständnis von Gesundheit und Gesundheitsförderung. Ich bediene mich dabei an den außergewöhnlich guten vorhandenen Texten.

Zunächst einmal ist da die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die sich im Sommer 1946 in San Francisco eine Verfassung gegeben hat. Der 2. Weltkrieg ist gerade ein Jahr vorüber und es treffen sich Vertreter aus 50 Nationen um eine gemeinsame Version von Gesundheit für alle Menschen auf dieser Erde zu definieren. Fußnote 1 (Es hat natürlich vorausgehende Aktivitäten gegeben, darauf gehe ich hier nicht näher ein). Sie lautet in der deutschen Übersetzung so: "Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen."
Bong! Damit hat die WHO eine grandiose Vision definiert, deren Erfüllung nicht nur aus der Sicht von 1946 schier unmöglich war und ist. Gerade vor dem Hintergrund der verheerenden Zahlen von Toten, Verstümmelten und Kranken nach dem Krieg, ist es ein Akt der tiefsten Würdigung und Wertschätzung eines jeden einzelnen Menschen. Es wird nicht nur Gesundheit als Ziel anerkannt, sondern explizit als Grundrecht definiert. Die WHO stellte sich in den Dienst, dies zu erreichen. Es ist eine große, länderübergreifende Organisation, die sich um Vernetzung im Bereich der Gesundheit kümmert, um Unterstützung einzelner Nationen, sie definiert internationale

Normen und stellt allgemeine und akute Hilfedienste zur Verfügung. Da Gesundheit als eine Grundvoraussetzung für den Weltfrieden angesehen wird, ist ein Schwerpunkt heute auch die Sicherung des Friedens und dem Schutz der Menschenrechte. Aktuell (2011) sind 193 Länder Mitglied in der Organisation. Die Bundesversammlung in Deutschland hat den Vertrag bereits im Dezember 1946 ratifiziert.

Dass die WHO Gesundheit als einen Zustand definiert hat, ist allerdings zu statisch. Gesundheit wird heute mehr als ein Prozess verstanden, z.B. schreibt Monika Krähwinkel, dass Krankheit und Gesundheit „dynamische Prozesse" sind, die für die Pflege als Fähigkeiten und Defizite erkennbar sind (1992). Dabei identifiziert Wohlbefinden und Unabhängigkeit als subjektiv empfundene Teile der Gesundheit (zitiert nach Wikipedia, Zugriff 25.2.11).
Selbst das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Technologie erklärt 1997, dass Gesundheit als mehrdimensionales Phänomen verstanden wird und reicht über den „Zustand der Abwesenheit von Krankheit" hinaus (Wikipedia a.a.O.).
Und mittlerweile nicht mehr wegzudenken in den Diskussionen um Gesundheit sind die Erkenntnisse von Aaron Antonowsky zur Salutogenese. Diese Richtung fragt danach, was sind eigentlich die Faktoren, die förderlich für unsere Gesundheit sind. Der Focus geht weg vom Feststellen, warum wir krank werden, sondern schaut, warum wir eigentlich gesund sind - trotz womöglich ungünstiger Umstände.

Gesundheitsförderung umfasst Maßnahmen und Aktivitäten, mit denen die Stärkung der Gesundheitsressourcen und -potenziale der Menschen erreicht werden soll. Gesundheitsförderung ist der Prozess der Befähigung von Menschen, ihre Kontrolle über Determinanten der Gesundheit zu erhöhen. Dabei werden nicht nur das Verhalten des Einzelnen, seine Kenntnisse und Fertigkeiten fokussiert, sondern auch soziale, ökonomische und Umweltbedingungen. Gesundheit wird dabei in einer ganzheitlichen Sichtweise als körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden definiert, das durch individuelle, soziale und gesellschaftliche Hintergründe beeinflusst wird. Gesundheit ist also weniger ein Zustand oder Ziel, als vielmehr eine Ressource des täglichen Lebens. (Wikipedia, a.a.O)

Meine eigene Entwicklung

Ein Blick zurück auf meine eigene Geschichte zeigt die Unterstützung, die ich durch Shiatsu erlebt habe.

Ich habe 1986 mit Shiatsu begonnen. Damals war ich 26 Jahre alt, arbeitete als ausgebildete Dipl.-Finanzwirtin im Finanzamt als Sachbearbeiterin und lebte in einer gemeinsamen Wohnung mit einem Mann. Allerdings: meine Lebensstimmung schwankte zwischen unzufrieden, unglücklich und depressiv.

Der Beruf war aus der Not geboren. Ich hatte mich bei der Finanzbehörde kurz nach dem Abitur beworben, weil damals die Besoldung von Anwärtern der Beamtenlaufbahn so ausreichend war, dass ich damit mein Dasein selbst finanzieren konnte. Das hatte allerhöchste Priorität in meinem Leben. Ein klassisches Studium an einer Universität hätte bedeutet, dass ich auf Jahre noch in meinem Elternhaus hätte leben müssen. Nicht auszudenken – ich wollte nur eines: weg und frei sein!

Ich nahm also den Studienplatz an der Fachhochschule für Öffentliche Verwaltung an. Viel Ahnung hatte ich ehrlich gesagt nicht, was mich dort erwarten würde. Das war mir jedoch egal. Drei Jahre Studium mit Ausbildungsblöcken lag vor mir. Überraschender Weise begann mich sogar das Fach „Bilanzierung" zu interessieren. Das war so berechenbar, wenn am Ende die Bilanz bis auf den Pfennig ausgewogen war. Das gab mir offenbar Halt und Kontrolle in einem Leben, das noch gar keine Linie hatte. Steuerrecht insgesamt war und wurde nie meine Leidenschaft. Es gab Lehrer, die mich inspirierten und noch wichtiger: Gleichgesinnte. Bald fand ich mich in einer Lerngruppe wieder, ohne die ich vermutlich die Abschussprüfungen in den Sand gesetzt hätte. Diese zwei Männer, die nie müde wurden mir alles noch und noch zu erklären, denen verdanke ich wohl den Abschluss. Was diese Leistungen anging, war auch dieser Abschluss, so wie fast alle meinen schulischen Leistungen, von einem Mittelmaß geprägt. Im Nachhinein ist es mir klar, dass ich niemals aus „mangelnder Intelligenz" so durchschnittlich gewesen bin, sondern weil meist mit einem Minimum an Einsatz versucht habe, die Sachen noch einigermaßen hinzukriegen. Das finde ich heutzutage ziemlich „intelligent". Der Grund dafür war natürlich, dass mich fast nirgends während der Gymnasial- und Studienzeit von den Inhalten etwas sonderlich begeistert hat. Ausgenommen Mathematik – das war ich sogar mal Klassenbeste. Und Schwimmen, aber das zählt ja nicht.

Die Partnerschaft war ebenso aus der Not geboren. Wir lebten lange zusammen in einer eineinhalb Zimmer Wohnung, später bezogen wir ein winziges Häuschen in einem Hinterhof. Die Zeit gab mir - vermeintliche - Sicherheit und Geborgenheit, die Nähe tat mir daher ebenso gut, wie sie mich auch lähmte und blockierte. Und, in Teilen fühlte ich mich auch manipulierbar und daher erpressbar. Das war eben der Preis für die Sicherheit, die Zweisamkeit. Natürlich gab es auch ganz schönes für mich: Musik, Bücher und Reisen, da passten wir gut zusammen.

In dieser Zeit brach ich auch endgültig den Kontakt zu meinen Eltern ab. Das schien mir ehrlicher, als die ständige bürgerliche Verlogenheit auszuhalten. Wir sahen uns zu den üblichen Anlässen und hatten uns nichts zu sagen. Das war mehr als unerträglich für mich. Ich wollte nicht als Anhang dazugehören während sich niemand wirklich für mich interessierte. Und, das Kerndrama aller Konflikte zwischen meinen Eltern und mir: sie haben sich etwas anderes für mich gewünscht, als das, was ich selbst für mich gewählt habe. Ich war es einfach leid, mich ständig zu rechtfertigen, nicht ihren Vorstellungen zu entsprechen, ich wollte kein Abbild werden, ich wollte wirklich leben.

In jener Zeit lernte ich Shiatsu kennen. Ein Teilnehmer aus einer Qi Gong Gruppe, die ich damals besuchte, Er hatte gerade einen Shiatsu-Anfängerkurs besucht und brauchte ein `Modell´ zum üben. Ohne Zögern machte ich

mit. Das Erlebnis, diese Art zu berühren, war dann für mich phänomenal. Er war mehr als angenehm, schön oder toll. Es war eine ganz tiefe Berührung und ich wusste bevor die Behandlung vorbei war: das will ich auch lernen! Die Erfahrung war so sanft und achtsam und dennoch konkret und fest, so im Innersten wohltuend und nährend.

Innerhalb der nächsten vier Jahre machte ich das komplette Programm mit: vom ersten Informationsabend bis hin zur Abschlussprüfung. Der Unterricht an Abenden und Wochenenden machte es möglich, dies neben dem Beruf zu belegen. Wobei der Brotberuf mir natürlich die Finanzierung ermöglichte. Für die Shiatsubehandlungen, die ich selbst anbot, nahm ich daher auch kein Geld. Und ich war ja am Üben, und kein Profi.

Mein Freund war ein trockener Alkoholiker. Je länger ich mich in der Shiatusausbildung befand, umso mehr veränderte sich unser Verhältnis. Wir stritten viel, meistens Nachts und die Auseinandersetzungen fanden meist oft Ende. Morgens ging ich dann verheult in den Shiatsukurs oder ins Finanzamt. Wenn es ganz schlimm war, so dass ich vor verquollenen Augen kaum gucken konnte, und es mir einfach zu peinlich war, so unter Leute zu gehen, meldete ich mich krank. Im Nachhinein scheint es mir plausibel, dass er mich brauchte um trocken zu bleiben (zumal er nach der Trennung wieder begann Alkohol zu trinken). Und so tat er, verbal geschickt, auch alles, um mich `klein´ zu halten. Er verhinderte sogar, dass ich eine Psychotherapie begann. Doch mit der Erfahrung im Shiatsu wuchs auch etwas anderes in mir, eine Ich-Heit, ein So-Sein, ein tiefes Selbstvertrauen. Ich begriff, dass es nicht `Schicksal´ war, dass in so einer Lebens- und Arbeitssituation gelandet war. Das genährt werden durch Shiatsu, einzelne Leute aus der Ausbildungsgruppe und auch die Lehrer, die mich urteilsfrei unterstützen und mein Shiatsu schätzen, all das stärkte mich nach und nach immer mehr.

Die Trennung nach über fünf Jahren auszusprechen, war dann an einem Punkt ganz einfach. Mein Partner setzte mir in einem Streit ein Ultimatum. Eine Drohung, wohl aus seiner Not und Hilflosigkeit geboren. Damit tat er mir komischerweise einen Gefallen. Weil ich nämlich auf massiven Druck stets mit Flucht reagiert habe. Bevor das Ultimatum abgelaufen war, hatte ich eine eigene Wohnung gefunden!

Ohne dass Shiatsu mich auf sanfte, dennoch stete Weise unterstützt hätte, wäre das kaum denkbar gewesen. Ich hatte einen besseren Kontakt zu meinen Bedürfnissen bekommen und konnte eigene Strategien entwickeln, diese Bedürfnisse auch umzusetzen. Die folgende Zeit wurde ein echter Aufbruch für mich. Es kam ein neuer Mann in mein Leben. Ich reduzierte meine Arbeitszeit auf vier Arbeitstage – dass das damals kein Selbstgänger war, kann man daran sehen, dass es vom ersten Antrag bis zur positiven Entscheidung eineinhalb Jahre dauerte. Ich wechselte in den Außendienst, in die Betriebsprüfung, was mir mehr lag, als die Sachbearbeitertätigkeit. Und, bald entschloss ich mich, mich ohne Bezüge beurlauben zu lassen. Das war kein leichter Schritt. Im Grunde war es der vorweggenommene endgültige Abschied vom Beamtendasein. Und das obwohl ich schon auf Lebenszeit beamtet worden war. Für viele nicht leicht zu verstehen. Für mich eine große Sehnsucht, selbst bestimmt und auf einzig für mich stimmige Weise mein Leben zu gestalten. Shiatsu hat einen Mut in mir aktiviert, eine Art, mich durchzusetzen, eine neue Gradlinigkeit, die ich so vorher nicht hatte.

Am letzten Arbeitstag im Finanzamt räumte ich meinem Schreibtisch aus. Kurz bevor ich das Amt für immer verließ, rief ich meinen Vater an und verabredete mich mit ihm.

Das war die Situation zu der Zeit, als ich dreizig Jahre alt wurde. Eine eigene, schöne Wohnung, ein unterstützender Partner, den leidigen Job los und ich hatte wieder Kontakt zu meinen Eltern und Geschwistern. Vor mir lag mein ganzes, unverbrauchtes Leben voller Überraschungen und Möglichkeiten - was für ein Lebensgefühl. Ich war bereit. Endlich!

In den Folgejahren wurde aus „Shiatsu als Hobby“ ein echter Beruf für mich, von dem ich heute auch finanziell existieren kann.

Beobachtete Veränderungen an SchülerInnen

In den letzten 25 Jahren hatte ich sehr viele Möglichkeiten, Veränderungen an Menschen zu betrachten, die mit Shiatsu in Kontakt gekommen waren. Zunächst natürlich bei meinen KollegeInnen in den Aus- und Weiterbildungsgruppen. Ich arbeitete über fünf Jahre im Büro der Schule für Shiatsu Berlin Hamburg. Ich wiederholte und assistierte zahlreiche Kursen zu. Gleichzeitig begann ich Shiatsu zu unterrichten. Später, ab 1997 habe ich mit meinen Kolleginnen Anne-Katrin Soehlke und Paula Heruth eine eigene Shiatsuschule gegründet, die Berliner Schule für Zen Shiatsu.

Um auf die Frage zurückzukommen, was macht also Shiatsu mit den Menschen?

Ich erinnere nicht wenige Menschen, die während Ihrer Shiatsuausbildung die Kraft und den Mut und die Energie gefunden haben, ihre Arbeitsplatzsituation zu verändern. Dies aus dem Bedürfnis heraus, aus der Erkenntnis heraus, dass es so, wie es ist, nicht gesund ist.
Manche haben Ihren Arbeitsrhytmus verändert, z.B. Physiotherapeuten, die sich entschieden haben, nicht im 20-Minuten-Takt Menschen zu behandeln. Oder auch keine Hausbesuche mehr anzunehmen, weil das ständige Hin- und Her als zu belastend erlebt wird.
Andere menschen haben sich entschieden, weniger zu arbeiten. Da gibt und gab es ja zahlreiche Modelle von Teilzeitarbeit.
Wiederum andere haben sich mit eine Auszeit organisiert. Zum Beispiel ein Sabbatjahr oder eine längere Beurlaubung. Auch die Altersteilzeit oder ein verfrühter Einstieg in die Rente gehört hierzu.

Und: manche haben ganz mit ihrem Herkunftsberuf aufgehört. Dies ist ja kein leichter Schritt. Aber, so wie ich es

selbst erlebt habe, ist die Umsetzung dessen, was man schon als Vision gesehen hat oder was als Erkenntnis bereits seinen Platz in der eigenen Wirklichkeit angenommen hat, manchmal einfach zwangsläufig. Und auch einfacher, als weitere Verdrängungs- oder Verleugnungsstrategien aufrechtzuerhalten. Wir sind es uns schuldig, dass wir unsere Möglichkeiten und Potenziale aus leben. Ganz wie Frederike Frei es sagt: "Wir können unsere Träume nicht entlassen, wir schulden Ihnen noch unser Leben".

Manche, die Shiatsu scheinbar einfach so und aus Spaß begannen, sahen sich plötzlich mit diesen inneren Wahrheiten konfrontiert, dessen sie dann auch nicht mehr ausweichen konnten.

Etliche, wichtige und wesensheilende Veränderungen sind natürlich in dem Bereich der Partnerschaften und dem soziales Umfeld zu beobachten. Menschen sind in der Lage, problematische, ungesunde Verhaltens- oder Lebensweisen wahrzunehmen. Sie gehen in Konfliktklärungen, statt Verdrängungen, suchen kreative Lösungen. Sie verlassen manchmal ihre althergebrachten festgezimmerten Rollen, Hausfrau, Mutter, Versorgerin. Sind sind nicht länger bereits, z.B. als Co-Alkoholiker andere in ihren Abhängigkeiten zu bestärken. Trennungen, sei es räumlich oder zeitlich oder endgültig, können heilsam sein für das eigenen Wohl (und natürlich auch das der anderen). Schmerzhaft, ja. Das gehört dazu, zum Loslassen. Aber auch da gilt: sind Trennungen nach einer Weile, nach einer traurigen Zeit, dann irgendwann integriert in das eigene leben, das Sein, dann gehören sie zur eigenen Geschichte. Wenn auch manchmal mit Wehmut, so kann doch ohne Schmerz darauf zurückgeblickt werden. Im Leid blicken uns selbst ins Auge. Wir wachsen. Im Verdrängen und Abspalten machen wir nichts heiler, nichts besser. Das ist keine Abkürzung - allenfalls brauchen wir es, um den Moment und die Situation erträglich zu machen. Später wird uns das Leben Gelegenheiten geben, uns damit erneut auseinanderzusetzen. Shiatsu ist für manche so eine Gelegenheit. Wieder im Kontakt sein mit dem alten Schmerz.
Trennungen machen oft auch den Weg frei für neue Partnerschaften.
Manchen Menschen erfahren durch die Shiatsuausbildung, durch die eigenen Veränderung, dass ein erneuter oder anderer Kontakt zu den Kindern oder eigenen Eltern möglich ist. Auch dort sind viele Missverständnisse, eigene verschrobene Gedankenmuster, Vorwürfe, die dem im Wege stehen/standen. Habe ich mich selbst in der eigenen Mitte entdeckt und gefunden, sind auch diese Begegnungen eher von Gelassenheit und Verständnis geprägt.

Wachsen und sich entwickeln, die eigene Wichtigkeit begreifen, auf stimmige Weise sein Leben selbst zu gestalten, als dies wird gefördert durch Shiatsu.

Erfahrungsberichte von Shiatsu-AbsolventInnen

Gerlinde, Apothekerin, erklärt die Veränderungen, die durch die Shiatsuausbildung eingetreten sind mit folgenden Worten:

Shiatsu hat mir neben meiner "Kopfarbeit" den Weg zur "Handarbeit" geöffnet und die Verbindung wiederbelebt. Für mich ist das Arbeiten mit Shiatsu ein in Kontakt kommen. Das ist mir in der jetzigen Zeit der Hektik und Oberflächlichkeit und des Fernseh- und Computerzeitalters besonders wichtig. Es ist zum Einen ein in Kontakt kommen mit mir und zum Anderen ein in Kontakt kommen mit dem (Patienten) Gegenüber und vom Gegenüber mit sich selbst, durch mich. Ich berühre Stellen, die sonst nicht berührt würden und so wird eine Verbindung geschaffen.
Diese Komponente zähle ich zur emotional-psychischen Seite.
In meinem Leben führte das zu mehr Offenheit und Akzeptanz . Meine eigene Härte gegen mich selbst wurde weicher und ich milder. Das ist im ganzen Leben, auch auf der Arbeit zu spüren. Ohne Shiatsu habe ich meine eigene Härte gar nicht gespürt (mir selbst und anderen gegenüber). Ich fand mich normal.

Kerstin, eine 42-jährige Physiotherapeutin aus Berlin hatte ihre erste Begegnung mit Shiatsu im Jahr 2002. Sie beschreibt ihren Weg mit Shiatsu als eine Reise:

Shiatsu hat meine Gesundheit vor allem emotional/psychisch verändert und verbessert. Ohne Shiatsu wäre ich vermutlich nicht da, wo ich jetzt bin. Ich habe wieder mehr mein Gespür für das „Maß“ gefunden und wiedergefunden. Meinen „gesundheitlichen Gewinn“ erkenne ich vor allem darin, inwieweit es mir möglich ist wirklich präsent zu sein und inwieweit ich wirklich im Kontakt bin, mit mir selbst und mit anderen. Shiatsu erlaubt mir, meiner Wahrnehmung und meiner Empfindung zu trauen, sie zu entdecken und zu erleben und mich so auch zu zeigen. Ich habe diesen Raum erfahren, diesen Moment, der mich sowohl schützt als mich auch berechtigt ganz schutzlos sein zu dürfen, diese Achtsamkeit, im Moment und darüber hinaus, so sein zu dürfen, wie ich bin, ohne mich von mir selbst oder den anderen bewertet zu fühlen, diese Wertung sein lassen zu können, sie zu vergessen. Deshalb empfinde ich tiefe Dankbarkeit, Shiatsu begegnet zu sein, in jenem Moment und auf diese Art und Weise, wie es gekommen ist. Dieser Weg, diese Reise hat mich mehr Wahrheit sehen lassen, hat mich mehr wahr und mehr mich selbst werden lassen. Ich fühle mich mehr beruhigt und bestärkt, mehr versöhnt mit mir und der Welt, ich fühle mich mehr ganz. Ich werde meinen gefunden Schatz bewahren, beim anderen zu sein und gleichermaßen bei mir zu bleiben.

Sibylla, 44, Erzieherin und Shiatsupraktikerin mit eigener Praxis seit 2007:

Auf Shiatsu aufmerksam wurde ich durch einen Artikel im Tagesspiegel. Dies ist etwa 6 Jahre her. Zu dieser Zeit

war ich schon seit zehn Jahre an Fibromyalgie erkrankt und fühlte mich am Tiefpunkt angekommen. Durch die chronische Erschöpfung und die Schmerzen im ganzen Körper konnte ich meiner damaligen Berufstätigkeit als Erzieherin nur noch bedingt nachgehen. Angeregt durch den Artikel ließ ich mich mit Shiatsu behandeln. schon die erste Behandlung gab mir Kraft, Mut und ein Gefühl von "ich schaffe das schon, ich werde wieder gesund". Und ich merkte sehr schnell, das ist mein Ding, ich möchte Shiatsu lernen und auch geben.
Die Ausbildung hat mein Leben bereichert, ich betrachte viele Dinge heute gelassener, aber neugierig, ich traue mir mehr zu und habe gelernt, mehr auf mich und meine Bedürfnisse zu achten.

Seit fast zwei Jahren arbeite ich nun nicht mehr als Erzieherin, sondern als Shiatsupraktikerin in meiner eigenen Praxis. Meine Fibromyalgie klopft nur noch sehr selten an, und selbst wenn, ist in dieser Zeit auch Shiatsu geben für mich sehr lindernd, denn wenn ich behandele kann ich mich völlig entspannen und vergesse meinen eigenen Schmerz. Vielleicht verhaftet er deshalb nicht mehr.
Hätte ich Shiatsu nicht kennen gelernt, puuh... ich mag gar nicht daran denken, wie lange ich noch durchgehalten hätte.

Doris, 53 Jahre, Security Consultant, System Administrator (IT Projekte im Ausland); ab 2009 eigene Shiatsu-Praxis

Man kann in der Beschreibung sehen, dass sich mein Beruf verändert hat.
Ich kam mit Shiatsu nach einem Unfall im Jahr 2003 in Kontakt. Nach 3 Jahren regelmäßiger Behandlungen, die meinen Gesundheitszustand (körperlich) verbesserten, entschied ich mich die Ausbildung zur Praktikerin zu machen.
Shiatsu half mir durch schwierige persönliche Situationen (Kinder), unterstützend sicher auch die Gespräche mit der Praktikerin.
Während der Ausbildung verhalf Shiatsu mir, wieder knien zu können (Meniskusentfernung 2001) und mich mit Kraft im Rücken zu halten ohne Schmerzen (Schmerzen früher im Lenden- und Brustwirbelbereich. Halswirbelsäule immer wieder mal ein Thema … aber was gäbe es sonst noch zu tun :-)

Ich habe außerdem während der Ausbildungszeit meinen Wohnort verändert: ich habe mein Haus verkauft und bin nach 30 Jahren wieder zurück nach Berlin, meiner Heimatstadt, gezogen.
Die Gedanken für eine räumliche Veränderung haben mich und meinen Mann schon länger bewegt, jedoch war es mir erst mit Shiatsu möglich, eine klare Entscheidung zu treffen: innerhalb von 5 Monaten habe ich alles verkauft, aufgelöst und bin mit meinem Mann umgezogen.

Weitere für mich sehr wichtige Punkte:

• Verständnis und klarere Sicht zu Spiritualität
• „Verständnis“ östlicher Philosophien (TaiChi, 5 Elemente Kochen)
• Mut und Kraft zur Selbsterkenntnis (Heilpraktiker z.B.)
• Gespräche mit Ehemann/anderen über spirituelle und persönliche Gedanken
• Mehr emotionale Stabilität
• Unterstützung der körperlichen Beweglichkeit
• Verbessertes Körpergefühl
• Neuer Spaß am Lernen

Gabriele Joschko, 45 Jahre, brachte ihre Kernkompetenzen als Dipl.Soziologin, Sportlehrerin und Betriebliche Gesundheitsberaterin bereits als Geschäftsführerin in ihre Firma GEKO ein, bevor sie zusätzlich die Ausbildung zur Shiatsu-Praktikerin absolvierte.

Durch Shiatsu habe ich ein vertieftes "Erkennen" meiner persönlichen Struktur erfahren, sowie eigene Stärken und Schwächen anerkannt, ohne sie bewerten zu müssen. Ich habe mehr Ruhe gefunden, besonders durch eine verbesserte Eigenakzeptanz. Shiatsu ist eine zusätzliche Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, auch wenn ich behandle. Es ist eine andere, viel stillere Tätigkeit, im Vergleich zu meiner üblichen Business Tätigkeit (komplexe Organisation, an 1000 Dinge gleichzeitig denken, freundliche Dauerpräsenz). Auch stillt Shiatsu meine Sehnsucht am Boden zu sitzen und verbessert dadurch meine `Bodenhaftung´. Die bedeutendsten Veränderungen durch Shiatsu erlebe ich eindeutig auf der emotional-psychisch Ebene.

Was die Arbeit angeht: für mich gibt es ja keine Trennung, mein Leben ist ein Ganzes und da ich mit Shiatsu-Behandlungen auch Geld verdiene, sind die Veränderungen in meinem Arbeitsalltag sogar stärker (es verbreiten wollen, durchführen, drüber reden, Mitarbeiter einstellen, selber behandelt werden etc.).

Als letztes, Shiatsu war mir wirklich dienlich, größere Akzeptanz in meinem Leben zu entwickeln und Situationen sein lassen zu können im Sinne von "es ist, wie es ist - und das ist (erstmal) richtig so!"

Bärbel, ist heute 61 und seit vier Jahren Rentnerin wegen Erwerbsunfähigkeit.
CANTIENICA®-Trainerin mit max. drei Kursstunden pro Woche. Als sie Shiatsu kennen lernte und kurz danach mit der Ausbildung begann, war sie 47. Damals arbeitete sie als Redakteurin in einem Verlag. Mit Shiatsu arbeitete sie

von 1999 bis 2005. Nach langem Kranksein entschloss sie sich 2009 zu einem definitiven "Abschied" vom Shiatsu.

Die Ausbildung hat mein Leben KOMPLETT verändert. Mein damaliger Job und ich - das ging nicht mehr zusammen. Im zweiten Ausbildungsjahr stand ich vor der Frage "wieder ein Umzug für die Firma oder arbeitslos" und wählte das letztere. Shiatsu hat mir auf meinen Weg geholfen. Es hat mich gelehrt, meine Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und allmählich mehr und mehr entsprechend zu handeln. Also EHRLICHKEIT mir selbst gegenüber.

Zunächst waren die Veränderungen eher psychisch. Später war das Empfangen von Shiatsu ganz wesentlich für meine Genesung. Ich litt unter massiven Schlafstörungen und erlebte Jahre in allergrößter Erschöpfung.
Nach der Kündigung im Verlag WOLLTE ich natürlich beruflich wieder auf die Beine. Und dachte, dass müsse mit dieser Ausbildung nun Shiatsu sein. Ich habe Shiatsu-Basiskurse in Leipzig initiiert (an einer Weiterbildungseinrichtung für Physiotherapeuten) und fünf Jahre lang unterrichtet, mit viel Engagement, und bestimmt habe ich es auch gut gemacht. Doch je länger der Genesungsprozess dann dauerte, desto mehr wurde deutlich: Ich muss das loslassen. Ich war zu weit weg. Es war nicht mehr "meins" (oder war es in Wahrheit nie ganz gewesen). Damit habe ich mich SEHR schwergetan. Viele Monate. Ich kam mir vor wie eine Verräterin. Und natürlich war da auch: Ich wollte so gern dazugehören, zu der Gruppe von Menschen, die Shiatsu ausübten. Weil es mir so kostbar war. Und weil ich durch die Shiatsu-LehrerInnen erstmals im Leben erfahren hatte, dass es darin (auch) um MICH geht. Bis ich eines Tages den Satz hatte: "Auch wenn ich diese Ausbildung gemacht habe, ich bin damit nicht verpflichtet, mir mit Shiatsu auf Teufel komm raus meinen Lebensunterhalt verdienen zu müssen! Die Ausbildung hat mich auf den WEG gebracht. Das ist doch ganz groß! Was will ich da noch dazu? Für mich ist es eben DAS!" Inzwischen unterrichte ich die CANTIENICA®-Methode (Methode für Körperform und Haltung), das macht mir riesig Freude, und das ist für mich besser machbar, ohne mein früher permanent vorhandenes Problem mit der „Therapeutenrolle“.

Wo ich heute gesundheitlich wäre, wenn ich Shiatsu nicht begegnet wäre? Das ist reine Spekulation.
Im Grunde wage ich das kaum zu denken. Weil es möglicherweise schlimm wäre.

Männer machen allenfalls ein Fünftel der Absolventen aus. Eher weniger. Ich freue mich, dass hier sind zwei von ihnen mit ihren Erfahrungen zu Wort kommen.

Hagen, ein 37-jähriger Dipl. Sozialpädagoge arbeitet seit November 2008 in eigener Praxis.

Shiatsu hat mich zu mehr Bewusstheit geführt. Ich gehe bewusster mit meinem Körper um und kümmere mich um meinen Geist. Die Beschäftigung mit Körper und Geist bringt mich näher heran an mein Wesen, öffnet Zugänge zu meiner Seele.
Der Rahmen, durch den ich die Dinge des Lebens, Beziehungen, Mitmenschen, betrachte, hat sich Stück für Stück verändert. Es geht für mich viel mehr um Wahrnehmung als um Bewertung und Vergleich.

Meine KlientInnen sind mir dabei stets Spiegel und Anregung. Beim Geben von Shiatsu spüre ich sehr deutlich, wie eng die Qualität meines Shiatsus verbunden ist mit der Sorge um mich. Ich kann meine KlientInnen nur soweit annehmen, wie ich mich selbst annehme.
Das tägliche Praktizieren von Shiatsu bedeutet für mich, im Fluss zu sein, mich mit dem zu verbinden, was ist, wie immer es sich auch darstellen mag. Shiatsu hilft mir, den Moment zu leben, auch außerhalb der Matte.
Mit Shiatsu habe ich eine Methode, die mir hilft, mich zu entwickeln, auf allen Ebenen, lebenslang.
Shiatsu-Praxis bringt mir mehr Erdung und Gelassenheit, mehr Aufrichtung und Klarheit, mehr Ganzheit und Vertrauen. Vertrauen darauf, dass die Dinge wie sie sind, Sinn machen, auch wenn ich ihn manchmal (noch) nicht sehen kann. Durch Shiatsu konnte ich nicht nur meinen Körper und meinen Blick weiten, sondern vor allem auch mein Herz.

Heiko, 58 Jahre, Architekt, begann mit 54 Jahren mit einer Ausbildung zum Shiatsupraktiker. Er arbeitet in einer Shiatsu-Praxisgemeinschaft seit 2010.

Nach meiner Hüft-Operation und der kurz darauf begonnenen Shiatsuausbildung fühle ich mich meinem Körper sehr viel näher als zuvor, ich beginne ihn zu mögen. Die nicht operierte linke Hüfte schmerzt nicht mehr so oft, sie sind beide etwas beweglicher und "fühlen sich gut an", seit ich mich mit Shiatsu behandeln lasse.

Shiatsu ist zu einem Teil von mir geworden ist, dass es mir mein Inneres (körperlich und psychisch und emotional) näher gebracht hat. Es ist für mich ein Prozess der Selbstfindung und Selbsterkennung, in dem ich mich befinde, und Shiatsu ist ein Teil davon und hilft mir, mich zu erkennen, wahrzunehmen und zu entwickeln. Hierbei ist es ziemlich egal, ob ich als Behandelter oder Behandler mit Shiatsu zu tun habe.

"Shiatsu hat mit dazu beigetragen, dass Kraft, Zuversicht und Veränderungswille in mir freigesetzt wurde. Im Moment bin ich dabei, vieles in meinem Leben umzukrempeln und mich beruflich neu zu orientieren. Hierbei wird Shiatsu (und Artverwandtes) eine zentrale Rolle spielen."

Meike, 45 Jahre, begann mit 31 Jahren Shiatsu zu lernen ist Shiatsulehrerin, Shiatsupraktikerin, Physiotherapeutin,

Krankenschwester und arbeitet in
eigener Shiatsupraxis

Während der Shiatsuausbildung hat sich mein ganzheitliches Verständnis vom "Sein" (nach mehrjähriger Berufserfahrung sowohl als Krankenschwester als auch als Physiotherapeutin) zusätzlich vertieft. Die schon vormals bestehende eigene Empfindung von der Einheit Körper-Seele-Geist bekam zunehmend eine rationale Erklärung für bestimmte Zusammenhänge zwischen den einzelnen Ebenen.
Mittlerweile praktiziere ich Shiatsu seit 14 Jahren und kann grundsätzlich sagen, dass ich mich in und nach den Behandlungen insgesamt zentriert und wohl fühle. Auch wenn es im eigenen Leben Phasen und Lebenssituationen gibt, die nicht so einfach zu bewältigen sind, habe ich mich in den Shiatsubehandlungen immer sehr in meiner Energie gespürt.
Seit über einem Jahr in ganz eigener Praxis tätig erfreue ich mich an der Entdeckung meiner Kreativität und Selbstverwirklichung, was eine enorme Wirkung auf mein Wohlbefinden hat, so dass ich in der Doppelbelastung als allein erziehende Mutter und selbständig tätig den Alltag viel kraftvoller bewältige. Dies betrifft alle Ebenen gleichermaßen (Körper-Seele-Geist).

Ein Leben ohne Shiatsu ist gar nicht mehr vorstellbar, doch fantasieren könnte ich darüber, dass mein Leben viel geprägter wäre, davon, meine eigenen Grenzen nicht zu respektieren und weniger auf meine Eigenwahrnehmung zu vertrauen, möglicherweise bis hin zu Symptomen wie Burn-out-Syndrom, streßbedingter Magenulcus, Herzrhythmusstörungen usw. Veränderungen durch ein erfahreneres Selbstvertrauen ziehen sich bis in familiäre Strukturen hinein - nicht immer angenehm aber auf jeden Fall weniger krankmachend.

Durch langjährige Erfahrung in der Shiatsupraxis und Fortbildungen verändert sich die Qualität der achtsamen Berührung und somit bleibt der Kontakt mit den Klienten sehr individuell lebendig und spannend.

Es folgen einige Berichte von SchülerInnen, die sich noch in der Shiatsu Ausbildung befinden.

Birgit, 47 Jahre, Sozialarbeiterin, im 2. Ausbildungsjahr

Seit ich mit Shiatsu begonnen habe, achte ich mehr auf mein körperliches Befinden, auf Signale meines Körpers, wie Verspannungen, Erschöpfung, Unwohlsein, aber auch auf Gefühle des Im-Fluss-Seins, locker fühlen usw. Ich habe das Bedürfnis, mehr auf meine eigene Gesundheit zu achten, wenn ich selber Shiatsu geben möchte. Meinen Körper sehe ich dabei wie ein „Instrument“. Das ist eine gute Motivation, mehr auf meine Gesundheit zu achten. Denn je gesünder, entspannter ich bin, desto mehr kann ich wahrnehmen während der Shiatsu-Behandlung, loslassen, absichtslos sein. Ich nehme meinen Körper jetzt intensiver wahr und habe das Gefühl, dass ich viel schneller in Kontakt mit meinen Gefühlen bin, mit Freude, Trauer, Wut und dies auch direkter ausdrücke als früher. Ich fühle mich dadurch authentischer, lebendiger, kraftvoller.
Ich sitze viel am Schreibtisch und achte, seit ich Shiatsu lerne, viel mehr auf meine Haltung am PC, stehe öfter auf, habe ein gepolstertes Mouse-Pad als Entlastung für die Hand gekauft und meine Kolleginnen motiviert, öfter kleine Pausen zu machen. Seitdem bin ich deutlich weniger verspannt.

In meiner Beziehung achte ich noch mehr darauf, genügend Raum zu haben, habe z.B. im gemeinsamen Schlafzimmer meines Mannes und mir ein Hochbett bauen lassen, so dass ich die Möglichkeit habe, im eigenen Bett zu schlafen, wenn ich das Bedürfnis danach habe. Ich hätte sehr gerne ein eigenes Zimmer und habe dies auch zur Diskussion gestellt - ich lebe mit meinem Mann und zwei Kindern in einer 4-Zimmerwohnung. Das wäre aber nur mit größeren Umbaumaßnahmen möglich und von der Zimmeraufteilung insgesamt kaum umzusetzen. So ist ein eigener Schlafplatz erstmal ein Kompromiss. Wir haben vor, das Schlafzimmer abzuteilen, so dass ich mehr meinen eigenen Bereich haben kann.

Mir ist klar geworden, dass mein jetziger Arbeitsplatz mich nicht mehr so ausfüllt wie früher und das Bedürfnis, viel mehr Shiatsu zu geben, wird immer stärker. Shiatsu unterstützt mich dabei, meine Bedürfnisse klarer zu spüren und zu versuchen, diese zu erfüllen, anstatt sie zu verdrängen. Veränderung im Leben scheint möglicher zu sein, ich habe mehr Mut zu Veränderung als früher. Das ist natürlich nicht nur auf Shiatsu zurück zu führen. Aber Shiatsu bringt mich schneller mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt. Und das ist einfach wunderbar! Dafür bin ich sehr dankbar!

Suzanne, 42 Jahre, ist Trainerin für Präventions- und Rehabilitationssport und befindet sich im 3. Ausbildungsjahr

Shiatsu hat nichts in meinem Leben verändert, es hat mir aber neue Richtungen des Denkens aufgezeigt.
Shiatsu hat mich nicht verändert, aber es hat mir die Möglichkeit eröffnet neue Wege für mich zu beschreiten.
Shiatsu hat mich nicht gesünder, entspannter, gelassener gemacht (noch nicht) aber ich habe gelernt, mich besser anzunehmen so wie ich bin und mir die Zeit zu lassen, die ich brauche auf meinem Weg.

Ich habe begriffen, und das hilft mir in sehr vielen Bereichen meines Lebens, nicht das unbedingte Wollen führt an ein gewünschtes Ziel, sondern oft ist es das Loslassen, das absichtslose. aufmerksame Gegenwärtig sein, das feine Beobachten, das gute Hinhören, Hinsehen, Hinfühlen, das Zulassen.
Shiatsu hat neue Türen zu ganz neuen Räumen in meinem Gedankengebäude geöffnet, noch ist nicht absehbar, wohin mich die Türen führen und was ich noch alles in den unbekannten Räumen entdecken werde. Aber schon jetzt weiß ich, Shiatsu hat mich reicher und wissender werden lassen.
Ob im Umgang mit mir selbst oder meinem Partner, im Umgang mit der Familie oder unseren Hunden, ob im Job, beim Sport oder bei der Arbeit mit Pferden, was ich durch Shiatsu gelernt habe begleitet und beeinflusst mein Sein

in allen Bereichen des Lebens.

Kerstin, 43 Jahre, ist Physiotherapeutin und Fachpraxislehrerin; sie befindet sich im 3. Ausbildungsjahr
Shiatsu hat mein Leben komplett verändert, bzw. einen Fels der Veränderung ins Rollen gebracht. Die Veränderungen fanden bzw. finden überwiegend auf der emotionalen / psychischen Ebene statt.
Mein Partner hat unsere Beziehung beendet, ich hatte es für die große Liebe meines Lebens gehalten, ihn für meinen Seelenverwandten. Zu diesem Zeitpunkt befand ich mich gerade in der Mittelstufe. Ich war am Boden zerstört, habe irgendwie noch auf der Arbeit durchgehalten und einfach funktioniert. An einem absoluten emotionalen Tiefpunkt fand das Feuerwochenende statt und danach war alles anders. In meinem Tagebuch habe ich damals gefragt: „Ist es möglich, das ein Herz an einem Wochenende heilen kann?“. Zu dem damaligen Zeitpunkt erschien mir das unglaublich, aus heutiger Sicht weiß ich, dass es möglich ist. Alles ist möglich, wenn man in Kontakt mit der Liebe in seinem Herzen kommt, sich seiner Herzensenergie öffnet. Es ist egal, ob es die freigesetzte Energie des Dünndarms (hier Fußnote einfügen: siehe auch Absatz "Versuch einer Erklärung") war („…jetzt trenn ich mich, …dieses Gefühl, dieser Zustand hat nichts mit mehr mit mir zu tun, das will ich jetzt nicht mehr erfahren“…Zitat aus einem Vortrag von Claude Diolosa) oder plötzlich zu spüren, dass das Leben und all seine Freude nicht von diesem einen Menschen und seinen Befindlichkeiten abhängt bzw. ich es nicht von ihm abhängig machen muss. Ich bin noch ich selbst. Alles, was mich mal ausgemacht hat, ist noch in mir und so will ich sein, offen, voller Freude, Spaß haben mit anderen, lieben und geliebt werden, „schön sein“ und von anderen wahr genommen werden, geachtet werden, ohne Angst sein. Alles andere will ich nicht mehr.
Ich habe meine Sachen gepackt, habe eine wunderbare Wohnung gefunden (mit einem extra Shiatsuzimmer), bin also aus dem Haus ausgezogen, das wir erst vor 3 Jahren gekauft hatten für unsere Patchworkfamilie und habe mich verabschiedet von diesem Traum, von meiner Sucht (denn das war es und nicht Liebe).
Ganz schnell kam eine neue Liebe in mein Leben, das hat mir auch Angst gemacht (…so schnell, ich brauch doch erst mal Zeit, ich wollte doch erst mal alleine klar kommen). Später stellte ich fest, dass ich mir diese Art, diese Qualität der Beziehung schon vorher ganz konkret in meinem Tagebuch gewünscht hatte. Ich habe dieses Geschenk vom Universum angenommen. Jetzt habe ich eine Beziehung voller Liebe und Achtsamkeit - eines der Grundprinzipien des Shiatsu - eine Beziehung, wo nicht geurteilt wird, wo die Meinung beider Partner gehört wird.
Wo ich vermutlich gesundheitlich wäre, wenn ich Shiatsu nicht begegnet wäre?
Darüber möchte ich eigentlich gar nicht nachdenken. Wie weit hätte ich mich noch angepasst, hätte ich mich noch verbogen, wie lange wäre ich weiter in meinen Erwartungen und den damit verbundenen Enttäuschungen verstrickt gewesen und wie viel Angst hätte ich meinem Körper noch zu gemutet?
Mir wären womöglich viele interessante Begegnungen und wertvolle Erfahrungen mit meinen Shiatsuklienten versagt geblieben (ohne einen separaten Raum im Haus).

Durch Shiatsu habe ich gelernt und lerne es immer noch, auf meine Empfindungen zu vertrauen. Das ist das Schönste! Meine Wahrnehmung ist richtig, ich muss nicht zweifeln, ich brauche nur auf meine innere Stimme hören – wie heilsam für mich. Ich bewerte weniger, höre mehr besser zu, kann mich leichter zurücknehmen. Nichts für den anderen zu wollen – wie heilsam für mich als Physiotherapeutin - wo wir doch andauernd etwas für andere wollen.
Ich bin gelassener geworden, bewusster im Umgang mit anderen, achtsamer, ehrlicher, auch zu mir selbst. Und ich denke nicht mehr soviel, habe mehr innere Ruhe, ich bin dankbarer.

Bettina, 44 Jahre, Filmemacherin, sie befindet sich im 3. Ausbildungsjahr

Ich habe Shiatsu vor ein paar Jahren zufällig entdeckt in einer Zeit, als es mir nicht so gut ging; ich glaube, es war um den Dreh herum, als ich 40 wurde. Ich befand mich also an einem Punkt in meinem Leben, wo ich mich fragte, wo stehe ich gerade, bin ich glücklich damit und wo will ich hin - und allein schon bei den eigenen inneren Fragen löste sich in mir so viel aufgestaute Trauer und Schmerz, dass mein Schutzpanzer, den ich mir in meiner Kindheit zugelegt hatte und der mir bisher geholfen hatte, nach außen ein Bild eines starken, selbstbewussten Wesens zu vermitteln, unter einem nicht enden wollenden Strom von Tränen zusammen brach. Meine Ideale vom gemeinsamen Leben und Arbeiten in der Künstlergemeinschaft waren traurig zu Ende gegangen und weil ich all meine Liebe und Energie in diese Idee und die Menschen und Freundschaften, die zu dieser Idee gehört hatten, gesteckt hatte, stand ich mit 'kurz vor 40' mit mir allein da, wußte nicht so genau, wie weiter machen und woran glauben. Und der abstrakte Wunsch nach Kindern hatte sich auch nicht einfach so nebenbei und natürlich erfüllt, wie ich es mir gewünscht hatte...
In dieser Zeit habe ich eine Gesprächstherapie angefangen, in der es vor allem um die Aufarbeitung von Verlusten in der Kindheit ging, aber natürlich auch darum, wo stehe ich jetzt und wie kann es weiter gehen. Aber egal, wie viel ich auch mit der Therapeutin sprach: die Dinge wurden klarer, ich konnte nun einzelne Dinge benennen und das Reden half mir, klar zu sehen: was aber gar nicht aufhören wollte, war diese Traurigkeit und die Tränen.
Um mir etwas Gutes zu tun und weil ich mal wieder etwas mit Spass und ohne Druck für mich machen wollte, habe ich dann an der Tanzfabrik einen Kurs bei Susanne Heil in 'Shiatsu und Contact Improvisation' belegt. Und war so begeistert über die Erfahrung, Menschen achtsam zu berühren, die Augen zu schließen und einfach dem Körper, den Händen und dem Gefühl zu vertrauen, dass ich mich bei Euch zum Basiskurs anmeldete...
Lange Rede, kurzer Sinn, als es dann um die Entscheidung zur Mittelstufe ging, habe ich noch ein Jahr pausiert, weil ich dachte, ich will doch keine Ausbildung machen. Aber da hatte schon eine Entwicklung in mir angefangen, die seit dem fortschreitet, in kleinen Schritten, eigentlich ganz unmerklich und wie selbstverständlich. Und die begleitet mich durch jeden Tag, auch wenn ich gar nichts mit Shiatsu zu tun habe. Und das hat dann vielleicht etwas mit Gesundheit zu tun oder für mich eher mit persönlicher Gesundung - und das ist ein wachsendes Bewusstsein für die heilende Kraft in uns selbst.
Und ich empfinde eine große Dankbarkeit dafür, dass ich (wieder) lernen darf, mit meinen Händen zu 'lesen' und dass ich Menschen begegnen darf und fühlen und spüren und so tief verstehen darf ohne Worte. Mir hat Shiatsu also die vermisste Erde unter den Füßen zurück gegeben und Zuversicht und Vertrauen und eine große Dankbarkeit. Es lehrt mich, mir und den eigenen Sinnen zu vertrauen und diese Wahrnehmung zu verfeinern und zu sensibilisieren und damit insgesamt achtsamer zu sein - zu mir selbst, aber auch zu der Welt um mich herum.

Bettina, 45 Jahre, Finanzkauffrau, im 3. Ausbildungsjahr

Ich nach treffenden Beschreibungen, um das, was ich sagen will, auch deutlich zu machen. Es ist nicht so ganz einfach, weil es sich nicht auf was ganz eindeutiges runterbrechen lässt, wie Arm dran oder Arm ab. Die Wirkung ist eben ganzheitlich.

Ja, meine Haltung hat sich geändert, die innere wie die äußere. Ich bin auf dem Weg von einem "Ich tue doch alles für euch- bitte liebt mich dafür"- Typ zu einem herzlichen, selbstbestimmten Menschen. Wobei ich gelernt habe, das die Herzenswärme mir geschenkt ist und ein selbstbestimmtes Handeln für mich die Herausforderung darstellt.

Natürlich wirkt meine Veränderung in mein Umfeld, auf meine Familie, die sehr positiv reagiert, wie auch auf meine Freunde, von denen einige mittlerweile "nur" noch gute Bekannte sind.

Meine Familie, mein Mann, meine Kinder, meine Eltern sind wie durch ein Band aus Liebe und Vertrauen verbunden, welches nicht starr sondern elastisch ist.

Mein Freundeskreis hingegen, kommt nicht so gut mit mir klar. Ich habe dort eher das Gefühl, dass Distanz entstanden ist. Wahrscheinlich unterscheidet sich meine Entwicklung zu stark von ihrer.

Ich bin sehr froh, den Weg mit Shiatsu zu gehen, weil ich in jeder Veränderung eine Chance sehe und ich bin bereit, diese zuzulassen und kann mittlerweile von alten Strukturen loslassen. Ich entscheide über das Tempo und das Maß. Das tut sehr gut und lässt mich positiv in die Zukunft blicken.

Ich glaube, wenn ich diese Erfahrungen mit Shiatsu nicht gemacht hätte und weiterhin an den alten Strukturen festgehalten hätte, würde ich heute vermutlich zu den Ausgebrannten gehören.

Interessant finde ich, dass mir anfangs gar nicht klar war, dass es im Grunde immer um mich ging. Ich wollte doch aber eigentlich "anderen helfen", wollte, dass es anderen gut geht. Nein, ich muss mich mit mir auseinander setzen. Ich muss die Dinge verändern, die mich stören, mich belasten.

Shiatsu hat viel in Bewegung gebracht, mich gestärkt. Körperliche Beschwerden haben sich nebenbei "in Luft aufgelöst".

Am Praktizieren von Shiatsu liebe ich am meisten, dieses im Augenblick sein, in diesem Moment ganz für denjenigen da zu sein, der sich mir anvertraut um ihm auf seinem Weg zu begleiten.

Versuch einer Erklärung - auf welchen Ebenen kann Heilung geschehen?

Kerstin, die 43-jährige Physiotherapeutin, schreibt in ihrem Text von der frei gesetzten Energie des Dünndarms. An diesem Beispiel möchte ich kurz auf eine Grundwirkungsweisen und Ideen vom Shiatsu eingehen.
Jeder Meridian (hier Fußnote: Energieleitbahn), jedes Organ, jede Zelle im Körper wird versorgt von Energie. Im Shiatsu Ki genannt. Ist die Energie, das Ki, ausgeglichen, frei zirkulierend, in der Lage, sich selbst zu regulieren, fühlen wir uns wohl. Die Idee der traditionellen chinesischen Medizin besagt, dass Symptome und Krankheiten dadurch entstehen, dass das Ki des Menschen sich nicht im Gleichgewicht befindet. Reden wir von der Dünndarmenergie meinen wir neben dem Organ Dünndarm auch die Funktion, die Aufgabe, die Verantwortlichkeit der Dünndarmenergie. In der chinesischen Terminologie wird der Dünndarm so beschrieben: er trennt das Reine vom Unreinen. So wie das Organ dies auf der rein körperlichen Ebene tut - er transportiert die Stoffe durch die Darmwand in die Blutbahn hinein - so brauchen wie diese Energie, die Fähigkeit zu unterscheiden, was ist gut für uns, was brauche ich, was will ich und was nicht, auch in unseren Leben. Wir entscheiden und unterscheiden: was esse ich, mit wem lebe ich zusammen, was ist gut für mich, was nicht. Zu einen gesunden Dasein gehört diese Fähigkeit, zu sehen, was brauche ich, Okay, dann nehme ich zu mir, dann darf das hinein in meine Erfahrungswelt. Und was ist (nicht mehr) gut für mich. Kerstins Beispiel mit der Loslösung vom bisherigen Partner und dem Auszug aus dem gemeinsamen Haus, ja mit dem Abschied einer bisher gemeinsamen Beziehungsvision, veranschaulicht die Aufgabe von der Dünndarmenergie sehr gut. Ist die Energie stagniert, blockiert oder zu schwach, können wir diese Art von gesunder Trennung nicht mehr leisten. Ist sie im Gleichgewicht haben wir nicht nur einen Blick für das Wesentliche, sondern sind auch in der Lage danach zu handeln.
Daher fördert Shiatsu die ganz individuelle, persönliche Balance des Einzelnen.

Warum also hinterlässt Shiatsu auch bei den Menschen, die es praktizieren subtile Spuren oder deutliche Veränderungen? Weil es uns zum einem hilft, während wir es anwenden. Wir regulieren uns faktisch selbst, indem wir am anderen Menschen arbeiten. Zum anderen ist die Zeit der Ausbildung geprägt vom ständigen Shiatsu erhalten in den Gruppen, von Übungen, die den eigenen Ki-Haushalt regulieren, von Meditationen. Und, nicht zu vergessen: der Erkenntnisgewinn. Die Sicht der Asiaten auf die scheinbar komplexen Lebenszusammenhänge ist manchmal so phänomenal einfach und blumig, wie die Kernaufgabe vom Dünndarm - er trennt das Reine vom Unreinen. (Fußnote: Hinweis auf Buch von Dianne - auch für Laien verständlich etc.). Indem wir uns erkennen und verstehen, dass unsere Schrullen, Ticks, Neigungen, unsere `Fehler´ manchmal nur ein Ausdruck von einem energetischem Ungleichgewicht sind. Das allein öffnet Welten. Heilung wird auch durch eigene Bewusstheit initiiert. Und, um Paul U. Unschuld zu bemühen "Die Mehrzahl funktionaler Erkrankungen des Menschen, so ist zu vermuten, heilt während, nicht wegen eines heilkundlichen Eingriffs" (Fußnote: Paul U. Unschuld, Ware Gesundheit, C.H. Beck, 2009, S. 14)

Wie leben in einer Zeit, in der erstmals in der Geschichte Krankheit in der Bevölkerung rein ökonomisch betrachtet

positive Auswirkungen für die Entwicklung der Volkswirtschaft haben kann. (Fußnote: Paul U. Unschuld, (a.a.O., S. 7) . Da sind wir also gelandet! Würde unsere Volkswirtschaft zusammenbrechen, wenn wir plötzlich alle gesund wären und die Dienste der Ärzte, Krankenhäuser, Apotheker, Physiotherapeuten, um nur einige zu nennen, nicht und nie mehr in Anspruch nehmen würden? Ich glaube tatsächlich: ja! Vor diesem Hintergrund ist die immense Bedeutung, der Macht des hiesigen Gesundheitswesens, ja, der ganzen Gesundheitsindustrie zu sehen. Die Bürger gesund - der Staat bankrott. Wer von den Entscheidungsträgern soll das wirklich wollen?(Fußnote: Das ist natürlich volkswirtschaftlich zu kurz gedacht, da eine gesunde Bevölkerung ja auch ein erhöhtes Dazu passt die sinnige Aussage "Es gibt ja keine gesunden Menschen - nur solche die bisher zu wenig untersucht wurden". (Fußnote: zitiert nach Manfred Lutz, Lebenslust) Bruttosozialprodukt erwirtschaften kann.)

In einem solchen politischen Umfeld haben es die Methoden und Modelle der nichtkonventionellen Medizin schwer sich zu entwickeln. Allerdings sind sie ebenso wenig zu unterdrücken, denn der Erfolg, die Erfahrung spricht für sich. Wer sich durch harmlose (Fußnote: aus dem engl. to harm: schaden, beschädigen, verletzten, Leid zufügen) Weise gesund erhält, bzw. gesundet, trägt erheblich weniger bei zum Bruttosozialprodukt, wie jemand, der konentionell-medizinische Methoden und Therapien anwendet.

Shiatsu ist ein Teil geworden auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung. Es gibt mehr Shiatsuausbildungsinstitute denn je, mehr SchülerInnen, mehr Lehrerinnen und selbstverständlich auch mehr Menschen, die mit Shiatsu in Kontakt kommen. Shiatsu ist, ohne stattliche Unterstützung oder Förderung in verschiedenste Bereiche hineingesickert. Die Palette ist bunt und reicht weit. Von der Schwangerschaft bis zum Sterbelaken - überall und in allen Lebensabschnitten arbeiten ShiatsupraktikerInnen begleitend mit Shiatsu. Diese Entwicklung ist hält an und ist sehr zu begrüßen. Und, es ist ganz einfach zu erklären: hätte Shiatsu keine gesundheitsfördernde Wirkung, wäre es längst verschwunden.

Shiatsu gibt dem Menschen die Vision und deren Erfüllung zurück, ein selbst bestimmtes Leben, dass sie möglichst lange, entspannt und gesund genießen können. Der lange Weg der Abhängigkeit und Unfreiheit ist vorbei. In der vormedizischen Zeit waren es die Götter, die Macht hatten über Leben, Krankheit und Tod. Dann die Ärzte, die Götter in Weiß. Jetzt sind wir angelangt in der Eigenverantwortlichkeit. Wir können - und sollten dies auch wirklich tun -wählen aus der Vielzahl von Methoden und Möglichkeiten, hier nutzen wir womöglich die Diagnostik und den chirurgischen Eingriff der Medizin, und dort wiederum die Unterstützung und die Begleitung der sanften Methoden. Noch nie hatten wir Menschen zudem so viele kostenlose Informationsmöglichkeiten wie heutzutage. Nutzen wir sie.

Shiatsu ist Friedensarbeit. Auch im Sinne der WHO (Fußnote: Die Gesundheit aller Völker ist eine Grundbedingung für den Weltfrieden; Verfassung, 1946) Wataru Ohashi, ein bedeutender japanischer Vertreter des Shiatsu hat seinem OhaShiatsu® bereits vor Jahrzehnten den Zusatz "Touch For Peace" gegeben. Richtig! Sind wir Menschen ausgeglichen und zufrieden, brauchen wir keinen Streit. Wir verharren nicht länger in Groll oder Angst, sondern lernen wir kreative, gesunde Strategien, um unsere Konflikte zu lösen. Wir nutzen die Möglichkeit der Gestaltung des eigenen Lebens und gehen achtsam und aufmerksam miteinander um. Wir handeln von einem Gleichgewicht der eigenen Kräfte her, aus der eigenen Mitte heraus, der wir uns bestenfalls auch bewusst sind und zu der wir stets zurückkehren können.

Dank Shiatsu - und natürlich auch anderer nichtkonventioneller Methoden, die der Gesundheitsförderung dienen - liegt die verbleibende Zeit meines Lebens voller Zuversicht und Gelassenheit vor mir. Und auch für mein Sterben kann ich mir nur wünschen, dass dann eine shiatsugeübte Hand da sein wird.

Danksagung

Ich danke Susanne Löhner-Jokisch für die Initiative, die Vorbereitung und die Begleitung zu diesem Buchprojekt.

Mein besonderer Dank gilt den AbsolventInnen und Schülerinnen der Berliner Schule für Zen Shiatsu, die sich die Zeit genommen haben, etwas zu diesem Thema zu schreiben. In dieser Dichte und Offenheit über ihre ganz persönlichen Erfahrungen zu lesen, war für mich sehr berührend.
Es gibt meinen Leben Sinn und Bedeutung, zu wissen, dass ich dazu beigetragen habe, Samenkörner zu sähen.