

Bericht über das auswärtige Shiatsu Praktikum

**im Rahmen der
Abschlussstufe 2014**

im Rehasentrum Westend Berlin

von Oliver Ringtunatus



Loslassen

DAS große Thema in meinem Leben. Ich fragte mich schon vor etlichen Jahren, warum ich so schwer die Kontrolle abgebe und nicht mal los lasse?

2002 las ich per Zufall etwas über Shiatsu (hmm Zufall? Zumindest war er nicht kausal erkennbar, oder wie Friedrich Dürrenmatt schrieb: „Je planmäßiger ein Mensch vorgeht, umso wirkungsvoller trifft ihn der Zufall.“ Passend für mich...).

Shiatsu, das klang interessant. Körperarbeit, Massage, irgend so was Energetisches. Das musste ich mal ausprobieren. So suchte ich im Internet und fand eine Frau Doris R. die in Berlin, Tempelhof Shiatsu anbot. Angerufen, Termin verabredet und nervös hingegangen.

Ich fand mich dann auf einer Matte in einem Wohnzimmer wieder. Frau R. war noch in der Ausbildung und ich wohl einer der ersten externen Klienten. Zumindest merkte ich Ihre anfängliche Nervosität, die sich aber dann mit der Zeit legte. Doch nach ein paar Behandlungen merkte ich, dass mir das nicht weiterhalf, und so sagte ich vorerst Adieu.

Jahre später war ich mit meinem Projekt „Nu lass doch mal los.“ noch nicht so richtig vorangekommen und ich versuchte es erneut mit Shiatsu. Mittlerweile war Frau R. mit Ihrem Mann umgezogen und hatte sich im Keller des Einfamilienhauses eine professionelle Behandlungsstätte eingerichtet. Nun nicht mehr auf dem Boden, sondern auf einer Liege. Professioneller war nicht nur die Einrichtung, sondern auch die Behandlung. Das war sofort zu spüren. Die Behandlungen taten gut und änderten irgendetwas in mir. Ich war entspannter und mehr bei mir.

Einige Wochen später fand ich zufällig (ach ja, das hatten wir ja schon..) in einem Bioladen einen Flyer, der zu einem Schnupperkurs für eine Shiatsuausbildung einlud. Das Ganze war gratis und in Berlin. Da ich so gute Erfahrungen gemacht hatte, beschloss ich das mal zu versuchen. **Berliner Schule für Zen Shiatsu**, das klang auch irgendwie nicht abgehoben und vertrauenerweckend. Also angemeldet und hin.

Nach einem freundlichen Empfang ging es dann auch schon los. Ein paar Lockerungsübungen später wurden die Grundlagen erklärt und man durfte sich einen Übungspartner suchen. Nach ein paar Versuchen wie es denn nu` so geht, merkte ich etwas im Bein meines Übungspartners Mario, was mich störte. Also nicht richtig störte, aber irgendwie war da etwas, dass da nicht hin passte. „Du Mario, das wird gleich etwas unangenehm“, meinte ich der locker auf seinem Unterschenkel liegenden Hand. „Wie was meinst Du?“, „Das...“ und lehnte mich etwas vor. Treffer, entnahm ich hochofrenet seiner Reaktion. Mario war nicht so erfreut. Doch wieso merkte ich bei einem Fremden, dass da etwas nicht stimmte? Und was war das, was ich da spürte?

Ich entschloss mich zur Ausbildung zum Shiatsu Praktiker und meine Wahrnehmung zu schulen, da ich vermutete, dass mein Nicht-Loslassen-Können ein unbewusstes „Lauschen“ oder „Einspüren“ in meine Umwelt ist, um zu schauen, was ab geht und mich zu kontrollieren. Ich wollte lernen, das ins Bewusstsein zu bringen, um dadurch mehr über mich zu lernen.

An einem der allerersten Wochenenden im Basiskurs in der Mittagspause lag ich mal wieder mit hohem Kopfkissen auf einer der Übungsmatten, als mich die Lehrerin Cornelia schelmisch anschaute und zu mir meinte: „Na? Kannst Du die Kontrolle nicht abgeben?“ „OK“, dachte ich, „die Entscheidung hier zu lernen war also richtig, hier kannst Du keinem etwas vormachen.“

Im Laufe der ersten Ausbildungsjahre entwickelte sich die Fähigkeit des Einspürens und der Feinfühligkeit bei mir immer weiter und half auf der einen Seite sich in die Bedürfnisse der Klienten einzufühlen, aber mir fehlte eine entscheidende Fähigkeit: Das Abgrenzen. Ich spürte während der Behandlung genau wo es dem Klienten schmerzte, weil ich zum Teil zur selben Zeit die gleichen Schmerzen hatte. Unglücklicherweise konnte ich mich davon nach der Behandlung nicht mehr lösen und so wurde aus Einfühlen ein Mitleiden was sich dann meist erst am nächsten Tag löste.

Dazu kamen meine permanenten Rückenschmerzen. Fehlender Rückhalt? Sich selber Halt geben? Das sich das nicht gerade förderlich auf eine entspannte Haltung beim Shiatsu auswirkte ist wohl nachvollziehbar.

Durch einen zusätzlichen Rückschlag im Leben brauchte ich dann eine Auszeit und stieg mitten in der Oberstufe 2009 aus. Drei Jahre später, in denen ich die Gelegenheit hatte, intensiv an mir zu arbeiten, keimte der Wunsch auf, die Ausbildung wieder aufzunehmen. Ich stieg wieder in die Oberstufe 2013 ein und stellte fest, dass es mir mittlerweile leichter fiel, Shiatsu zu geben.



Shiatsu at home

Auswärtiges Praktikum

Im Rahmen der Abschlussstufe 2014 nahm ich für das auswärtige Praktikum Kontakt zu einem Therapiezentrum in der Nähe meines Wohnortes auf und bekam einen Vorstellungstermin bei dem Geschäftsführer des Unternehmens. Ich brachte dort mein Anliegen vor und was ich benötigte. Einen ausreichend großen Raum und möglichst viele verschiedene Leute, die sich mit Shiatsu behandeln lassen wollen. Er war begeistert und versprach, mich zu einer anderen Filiale zu vermitteln, in der es bessere Räumlichkeiten gab, die geeigneter für Shiatsu seien.

Da ich berufstätig bin, haben wir ein zweiwöchiges Praktikum im März 2014 vereinbart, indem ich drei Leute täglich, fünf Tage die Woche behandle. Dadurch kam ich auf etwa 30 Leute, die ich in dem Praktikum behandeln durfte. Es sollten sowohl Angestellte des Rehasentrums sowie deren Patienten sein.

Ich erstellte einen Werbeflyer und eine Liste, in der sich die Klienten eintragen konnten und schickte diese dem Geschäftsführer, da er um Vorlaufzeit bat, in der er das Ganze vorbereiten wollte.

Leider hörte ich dann lange nichts mehr vom Geschäftsführer und auch meine Anrufe blieben unbeantwortet. Als dann der vereinbarte Termin näher rückte, an dem das Praktikum beginnen sollte, fuhr ich zum Rehasentrum, um direkt vor Ort nach zu fragen, ob es denn nun klappt. Die Koordinatorin des Zentrums wusste so in etwa um was es geht, hatte aber keine weitergehenden Informationen.

Nachdem ich gute 40 Minuten gewartet habe, kam sie mit den Ausdrucken des Werbeflyers und der Liste an. „Jaja... so kennen wir unseren Chef.“, meinte sie. „Er leiert viel an, gibt dann aber die Informationen immer auf den letzten Drücker weiter. Mach Dir keine Sorgen, Komm nächste Woche her und wir kümmern uns um die Klienten für Dich.“ Und so war es dann auch.

Ich wurde dort sehr freundlich aufgenommen und die Mitarbeiter waren hilfsbereit und kümmerten sich wie versprochen um die Räumlichkeiten und die Klienten, die sich eine Shiatsumassage geben lassen wollten. Ich brachte an den ersten Tagen eine Musikanlage, CDs und eine Uhr mit. Doch es stellte sich raus, dass die Räume alle mit CD Playern und Uhren ausgestattet waren.

Ich behandle immer mit Entspannungsmusik im Hintergrund, was auch bisher durchweg Anklang bei den Klienten gefunden hat. Auch mir hilft die Musik, einen Rhythmus in der Behandlung zu finden und dadurch eine Kontinuität im Ablauf zu haben. Ich denke, dass es auch dem Klienten durch die Regelmäßigkeit der Berührungen hilft, gerade wenn er das erste Mal Shiatsu bekommt, sich auf die Behandlung einzulassen.

Rehazentrum Westend

Das Rehazentrum Westend ist eine der ältesten Tageskliniken in Berlin und begleitet seit 35 Jahren über 35.000 Herz- und Gefäßpatienten sowie Menschen mit orthopädischen Erkrankungen. Es wird dort Reha- und Präventionssport angeboten, außerdem Physiotherapie, funktionelle Schmerztherapie, Ergotherapie, Entspannungstechniken, Massagen und Kochkurse.



Rehazentrum Westend

Zitat von der Webseite

„Ein wesentlicher Schwerpunkt unseres Hauses ist der Herzsport und der orthopädische Rehasport. Unser Ziel ist es Menschen zu bewegen, ihnen ein neues Körpergefühl zu vermitteln, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben und letztlich im Bewusstsein zu verankern, dass lebenslanger Sport, das nebenwirkungsärmste und sicherste Medikament ist, was wir kennen. Viele langjährige bei uns aktive Patienten legen beredtes Zeugnis von der Effektivität und Verbesserung der Lebensqualität ab. Das Training findet in angenehmer Atmosphäre unter Leitung durch erfahrene Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten statt unter Einbeziehung einer ärztlichen Beratung. Ihre persönliche ärztliche Betreuung findet weiterhin bei Ihrem Hausarzt statt.“

<http://www.rehasport-berlin.de/?q=Rehazentrum-Westend>

Shiatsubehandlungen

Eine Behandlung dauerte jeweils um die 50 - 60 Minuten und begann mit einer Erklärung, was Shiatsu ist und mit Fragen zum Befinden der Klienten. Nach der Haradiagnose wurden jeweils zwei Meridiane behandelt. Dazu kamen Nacken und „Hand und Fuß“ Behandlungen.



Arbeitsmaterial mitgebracht

Erster Tag:

- Nachdem feststand welchen Raum ich bekomme, erschien auch schon der erste Klient. Ein männlicher Mitarbeiter des Rehasentrums, Sporttherapeut. Wurde wohl geschickt, um zu schauen, was für einer ich bin. Klar, hätte ich auch so gemacht.
- Die zweite Klientin, auch eine Therapeutin, kannte schon Shiatsu von Gundula G., welche auch an der Zen Shiatsu Schule Berlin gelernt hatte. Das forderte mich etwas, da Gundula ja sehr gutes Shiatsu gibt.
- Nummer Drei war eine Büroangestellte des Rehasentrums.

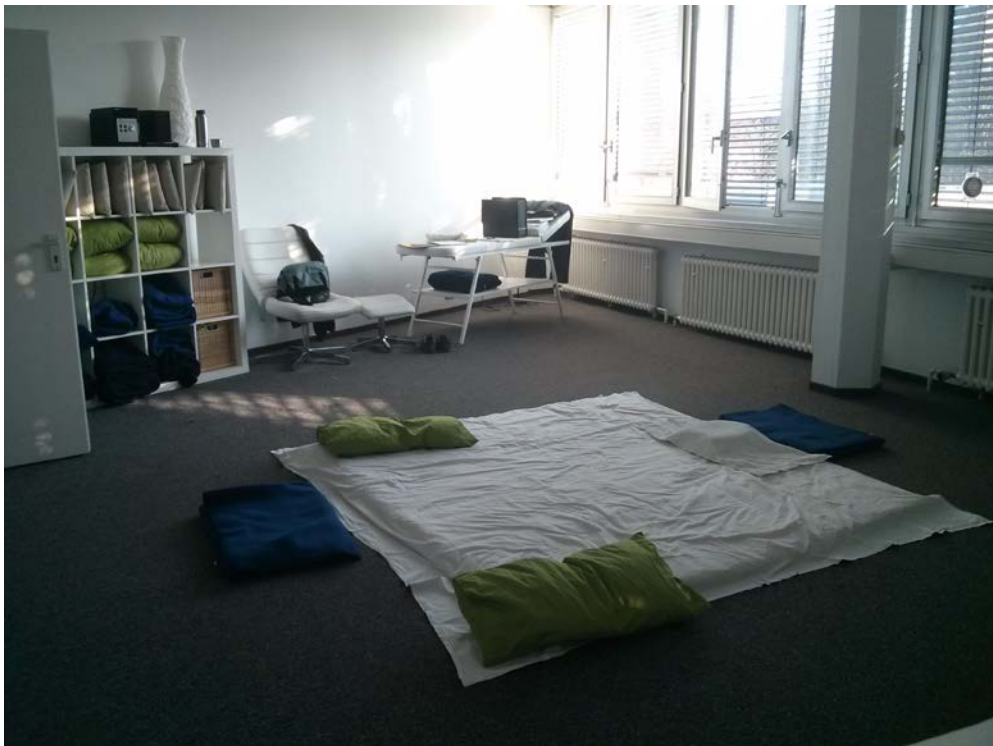
Erkenntnis des Tages: Ich war ausgepowert und habe „gutes Shiatsu machen“ wollen.

Zweiter Tag:

Heute durfte ich im riesigen Entspannungsraum behandeln.

- Der erste Klient, der nicht Angestellter des Rehasentrums ist. Ein Mann, zirka 1,80 Meter groß und locker 110 Kilo schwer. Hier hieß es arbeiten, um alleine mal ein Bein zu rotieren.
- Der fünfte Klient war auch männlich und sehr dünn, etwas depressiv.
- Die Nummer sechs, männlich, war über 70 Jahre alt und hatte schon dreimal einen Herzinfarkt und einen Bypass.

Erkenntnis des Tages: Ich war ruhiger und konnte auf die unterschiedlichen Bedürfnisse eingehen.



Der Entspannungsraum

Dritter Tag:

- Der Koch des Zentrums, total verspannt mit krumm gewachsenen Füßen.
- Eine Büroangestellte mit Beckenproblemen.
- Eine recht skeptische Dame, die nach der Behandlung stark an Shiatsu interessiert war und gar nicht genug wissen konnte.

Erkenntnis des Tages: Sei du selbst und setz Dich nicht unter Druck.

Vierter Tag:

- Eine Empfangsdame des Zentrums mit vielen Problemen und einem Restless Leg Syndrom.
- Noch eine extrem unentspannte Frau, über 70 Jahre alt, mit Herzschrittmacher, die unentwegt redete.
- Auch eine ältere Dame, die „geschwebt“ ist.

Erkenntnis des Tages: Lass Dich nicht von Schicksalen beeinflussen und nimm das was Du findest zum Behandeln (ging auch...).

Fünfter Tag.

- Eine etwas verpeilte Mitarbeiterin des Zentrums die zu Anfang sehr unkonzentriert war und in der Behandlung viele Entspannungsseufzer von sich gab.
- Eine Frau mit einem künstlichen Knie und krummen Fingern, die dritte Bandscheibe fehlte. Sie verglich die Behandlung mit Osteopathie.
- Ein bescheidener, älterer Mann an die 70, der erste der beim Behandeln einschlief:

Erkenntnis des Tages: Ich komm so langsam in Fluss mit den Behandlungen und die Qualität der Behandlungen stieg.

Sechster Tag:

- Eine weitere Sporttherapeutin des Zentrums ohne jegliche Probleme.
- Eine ältere Dame, die total entspannen konnte und eingnickt ist.
- Wir sind mittlerweile bei Klient Nummer 16. Lendenwirbelprobleme und sehr harter Rücken, hat die Massage genossen.

Erkenntnis des Tages: Auch ich fühlte mich wohl und sollte auch immer wieder darauf achten, das es so bleibt.

Siebter Tag:

Da ruhte ich... ;-)

Zumindest in mir selber.

- Ein Mann mit einem Kapselriss in der linken Schulter und Tinnitus. Hat viel geredet.
- Eine Trainerin des Zentrums, Physiotherapeutin. Sie war beeindruckt und gestand mir, dass sie den Auftrag hatte zu schauen, ob man mir auch Patienten mit akuten Erkrankungen schicken kann.

Man kann, meinte Sie dann nach der Behandlung.

- Und noch ein Trainer, jung, groß, kräftig gebaut. Auch er war zum Ende der Behandlung sehr entspannt.

Erkenntnis des Tages: Die Masunaga Meridiane sitzen. Und wenn ich doch mal davon abweiche ist das OK.

Achter Tag:

- Nochmal der Koch des Zentrums, er hatte noch Bedarf, da sein Rücken stark schmerzte. Ich brach hier eine Behandlung des Gallenblasenmeridians ab, da es sich nicht stimmig anfühlte und kümmerte mich nur um den Rücken. Er schlief ein.
- Die junge Frau, die auch am Empfang des Zentrums arbeitet, empfand die Massage als angenehm.
- Eine Frau die sagte, dass sie noch nie massiert wurde.

Erkenntnis des Tages: Achtsames Shiatsu berührt die Menschen da wo sie es brauchen, auch wenn sie es nicht bewusst merken.

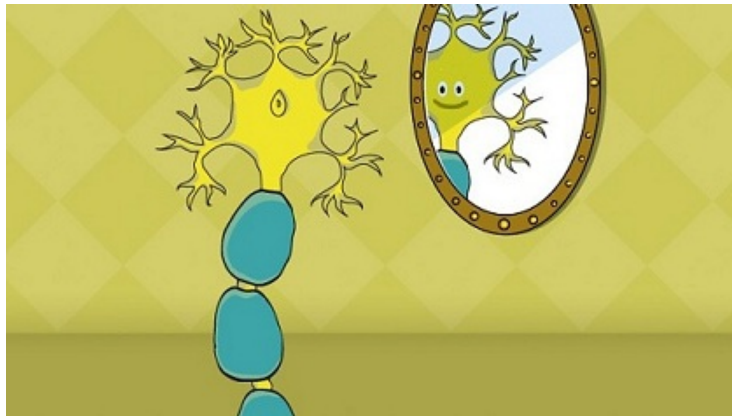
無為

Wu Wei

Neunter Tag:

- Ein 84 jähriger Mann, der sich auch nicht an eine andere Massage erinnern konnte, total fit körperlich und geistig. Er döste ein.
- Eine junge Trainerin mit sehr enger Sportbekleidung, was mir die Behandlung des Milzmeridians etwas erschwerte, da sie die Berührung wohl auch intensiv genossen hat. Sowohl die Milz, als auch die Blase waren sehr bedürftig. Sie merkte alle behandelten Punkte.
- Die Ehefrau eines Mannes vom zweiten Tag. Leidet auch an Depressionen.

Erkenntnis des Tages: Heute musste ich in einen recht kleinen Raum ausweichen, der nahe an der Autobahn liegt. Die Enge und Lautstärke ärgerte mich etwas, aber heute hatte ich die tiefsten Berührungen überhaupt.



Spiegelneuronen

Der zehnte und letzte Tag des Praktikums:

- Eine Frau mit Wirbelsäulenproblemen, die die Behandlung klasse fand.
- Die Dame die schon mal Shiatsu auf einer Reha bekommen hatte und sich etwas auskannte.
- Die letzte Klientin war die Leiterin und Koordinatorin des Sportbereiches des Rehasentrums. Sie hatte etwas Angst, sich für eine Massage zu melden, da sie sich nicht entspannen könne. Sie schlief ein. Soviel zu nicht entspannen können.

Erkenntnis des Tages: Auch wenn die 10 Tage anstrengend waren, hat es Spaß gemacht und ich war etwas traurig, dass das Praktikum vorbei ist. Viele kamen da die Massagen gratis waren, einige waren neugierig. Trainer und Therapeuten waren froh dass auch für sie mal etwas getan wird und sie konnten eigene Barrieren überwinden und für eine Stunde entspannen.

Ich dankte dem Team, das mich im Rehasentrum betreut hatte, mit einer Packung Merci Schokolade und erhielt eine nette Glückwunschkarte mit Inhalt.



Name ist Programm

Resümee

Ich bekam durchweg nur positives Feedback. Ein Klient kam ein zweites Mal und viele bedauerten es, dass ich sie nur einmal behandeln konnte, da ich ja vielen verschiedenen Menschen begegnen sollte. Aber genau das hat mir geholfen, unterschiedliche Bedürfnisse und körperliche Einschränkungen kennen zu lernen.

Zu Beginn meiner Shiatsu Ausbildung konnte ich mich gut und tief einfühlen, was mit sich brachte, dass ich mich nicht abgrenzen konnte. Ich hatte mit viel Gefühl gearbeitet. Das hat sich nach meiner Auszeit geändert. Ab und zu gibt es nun Zeiten, in denen ich mich nicht auf Einfühlen und Kontakt einlassen kann, mir die Imagination sehr schwer fällt und ich mich frage, ob ich den Meridian berühre oder nicht.

Doch ich habe im Praktikum erlebt, dass je mehr ich mich vom „Einfühlen wollen“ und „Suchen“ lösen konnte, umso intensiver habe ich die Qualität der Energie wahrnehmen können. Je weniger ich dazu beitrug, den Meridian zu finden, desto eher kam er zu mir. Ich nahm wahr, dass die Meridiane quasi mich suchten, je mehr ich mich geöffnet habe.

Was mir bei den Behandlungen der vielen verschiedenen Menschen auffiel war, dass es im Grunde fast allen um die Beseitigung von Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen ging. Nur wenige ließen sich wegen Prävention und Entspannung behandeln. Ausnahmslos alle wollten etwas Körperliches spüren. Sie erwarteten, dass die Massage etwas wehtun muss, damit sie wirkt. Dass dies nicht der Fall sein muss, überraschte doch so manchen.

Mir war die Begegnung und Kommunikation alleine durch die Berührung wichtig. Die Annahme und das sich Einlassen auf die Leute so wie sie kamen. Ich bin manchmal immer noch zu offen oder zu verschlossen um effektiv energetisch zu arbeiten, aber das ist eine Sache der inneren Einkehr. Denn grundsätzlich kann ich es.

Nachtrag

Ein paar Tage nach dem Praktikum erhielt ich einen Anruf von der Geschäftsführerin des Zentrums. Ich wurde gefragt, ob ich dort weiter Shiatsu geben könne. Sogar mit Festeinstellung. Da ich ja eine Arbeit habe, vereinbarten wir, dass ich einen Tag in der Woche den Entspannungsraum zur Verfügung habe und dort regelmäßig Shiatsu anbieten kann.



Offen für Neues