

# Was heisst und bedeutet für mich Shiatsu

Am Anfang der Oberstufe vor etwas mehr als einem Jahr, regte uns unser Oberstufendozent Daniel Schneitter dazu an, uns die Frage, was Shiatsu für uns heisst, uns immer mal wieder zu stellen.

Shiatsu heisst für mich Leben! Es ist meine Berufung, das Angekommen sein und vor Kurzem habe ich festgestellt, dass ich diese Arbeit so liebe, dass die Zeit manchmal sogar zu schnell vorbeigeht. Kann die Zeit zu schnell vorbeigehen beim Schaffen? Ich fragte mich bei einer Behandlung, die kurz vor dem Ende stand: „Kann das wirklich sein, dass die Zeit so schnell vorbeiging? Ich habe doch soeben erst mit der Sitzung begonnen.“ Das war ein weiteres Indiz für mich, dass ich „mein“ Beruf und meine Berufung nach einigen Jahre endlich gefunden hatte. Ich bin angekommen. Als ich mal eine Sitzung vereinbaren wollte, das war ca. in der Mitte der Ausbildung, fragte mich jemand, wann das ich denn arbeite? Ich antwortete ihm: „Zurzeit würde ich gerne etwas mehr arbeiten aber es ist momentan schwierig mit der Situation meines Arbeitgebers.“ Er sagte zu mir: „Nein, ich meine, wann gibst du Shiatsu?“ Da ist mir der Zwanziger hinuntergefallen und ich habe realisiert, dass ich Shiatsu bis anhin nicht mal wirklich als Arbeit angesehen hatte. Im Unterbewusstsein musste bei mir abgespeichert gewesen sein, dass Arbeit nicht 100% Freude machen kann. Gut, die Buchhaltung gehört halt auch dazu. Das ist dann ein anderer Teil.

Wenn ich über Shiatsu erzähle, dann gerate ich ins Schwärmen! Meine Augen beginnen zu leuchten, mein Körper richtet sich auf und ich werde in meinem Oberkörper, genauer im Brustbereich, freier und weiter. Ein grosse Freude, die wie eine Blume in mir aufgeht und erblüht. Meine Atmung vertieft sich bis in den Bauch hinunter, wo es sich weich und durchlässig anfühlt. Ich fühle mich wohl und geborgen. Zudem huscht ein sanftes Lächeln über meine Lippen.

Im Shiatsu höre und erlebe ich Geschichten der Menschen. Durch sie, ist es stets ein ständiges, freudiges dazulernen. Es ist Austausch auf der Energieebene, was wir beide während einer Behandlung erleben und erfahren. Das Berührt werden. Ich berühre die Empfängerin und sie berührt mich. Für mich ist es ein Geschenk und ich bin sehr dankbar dafür, dass sich Menschen mir anvertrauen, um mit mir gemeinsam Herausforderungen auf der psychisch, körperlichen und geistigen Ebene anzuschauen, sie in Angriff zu nehmen und daran zu wachsen. Es kann zusätzlich auch auf ganz anderen Gebieten sein und muss nicht „nur“ das Thema betreffen, weshalb sie zu mir kommen oder gekommen sind. Das Wachsen als Mensch weitet sich auf die ganzheitliche Ebene aus.

Beispielsweise kommt jemand in erster Linie weil er Rückenschmerzen hat zu mir. Die Frage, die man sich hier stellen kann ist: Was ist der Auslöser der Rückenschmerzen? Diese Frage kann man sich stellen. Nur ist hier die andere Frage: Macht es überhaupt Sinn zu bohren und zu nach dem Auslöser zu suchen? Es kann von Vorteil sein, wenn man sich der Ursache des sogenannten Problems bewusst ist. Doch häufig ist es besser, das was vorhanden ist zu stärken und die Ressourcen zu fördern oder auch neue zu entdecken. Weg vom Fokus des „Problems“, hin zum Fokus was gut ist und einem hilft.

Man kann es auch als Chance sehen oder dankbar dafür zu sein, dass sich der Körper meldet. Denn es hat einen Grund. Vielleicht ist dieses „Problem“ ein Geschenk. Er merkt dadurch vielleicht, dass es besser wäre, etwas kürzer zu treten und sich genügend Ruhepausen zu gönnen. In erster Linie kommt er also wegen den Rückenschmerzen zu mir. Er will, dass sie geringer werden oder ganz weg gehen. Nun, wenn das so ist, kommt sicherlich mehr Lebensqualität zurück und er hat dadurch wahrscheinlich auch mehr Energie für anderes. Sagen wir mal Entwicklung und Wachstum. Wenn es dem Rücken besser geht, ist er vielleicht auch motivierter, sich weiter zu entwickeln. Es wird vielleicht im ganzen Körper etwas lösen und/oder etwas anregen, damit er wachsen und er sich weiter entwickeln kann. Der Antrieb wird eventuell durch das Behandeln der Rückenschmerzen ausgelöst. Er will wachsen! Nun wird ev. auch der Kopf durch die Linderung oder Befreiung dieser Rückenschmerzen freier, da er daran nicht mehr denkt oder denken „muss.“ Somit kann er vielleicht besser planen und die Dinge, die er sich vorgenommen hat besser umsetzen. So könnte das ewig weiter gehen und einen ganzen Rattenschwanz von Dingen in Bewegung setzen, „nur“ weil er von den Rückenschmerzen gelindert oder befreit ist.

Insgesamt braucht es manchmal nur einen kleinen Impuls, um Dinge in Bewegung zu setzen, die gross werden. Das fasziniert mich sehr am Shiatsu und ich konnte das ebenfalls auch schon zigfach am eigenen Leib spüren. Auch ich selbst, möchte ein Shiatsu nicht missen. Menschen fragten mich auch schon? „Ah, du hast das auch (viele Gedanken, Grübeln, Ängste, u.s.w.)?“ Ich antwortete ihnen: „Ja natürlich! Ich bin auch „nur“ ein Mensch mit Gefühlen, Wahrnehmungen und Herausforderungen!“

Menschen fragten mich auch schon nach einer Behandlung: „Was hast du nur gemacht?“ Ich antworte ihnen auf diese Frage: „Das hast alles du selbst gemacht! Ich habe nur die Impulse dafür gegeben!“ Es ist für mich stets die Freude, wenn ich sehe, dass ich Menschen begleiten darf und ich sehe, dass sie weiter kommen, berührt werden und wachsen! Meine Philosophie ist es, immer das bestmögliche aus den Behandlungen herauszuholen. Es ist die Stunde der Empfängerin und die gehört nur ihr! Es geht nicht um mich, sondern um SIE alleine! Darum motiviere ich und bitte sie sogar darum, sich jederzeit zu melden, falls sie eine Veränderung wünscht. Es spielt keine Rolle, ob diese Veränderung noch so klein ist. Sie dürfen sich getrauen sich zu melden!

Wenn ich ein Shiatsu gebe, denke ich, dass ich beim Befund genau die Meridiane (Energieleitbahnen oder besser gesagt Räume) heraus spüre, bei denen ich im Moment mit meiner Begleitung am Meisten bewegen und bewirken kann. Ein anderer Shiatsu-therapeut würde vielleicht andere Meridiane heraus spüren. Ich erinnere mich an eine Sequenz aus dem Buch „Wenn Schneeflocken fallen“ von Simon Fall: Dort wird geschrieben, dass in einer Shiatsuklasse jemand sagte, dass zuerst die Leber angeregt werden muss, damit der Körper ins Fliessen kommt. Jemand anderes sagte daraufhin, sie finde, dass zuerst der Herzmeridian bearbeitet werden muss damit es weiter geht, worauf die ganze Klasse in Gelächter ausbrach. So gibt es also nicht „den Meridian“ der bearbeitet werden muss, sondern es ist sehr individuell von Praktiker zu Praktiker.

Shiatsu ist für mich:

„Positiver Druck“ (Shiatsu = Fingerdruck), Körper, berühren, berührt werden, (voneinander) Lernen, Freude, Leben, Zuversicht, sinken, Rotation, Dehnung, Beobachten, Eindrücke wahrnehmen, agieren, reagieren, im Moment sein, Freude, Begeisterung, Harmonie, Ruhe, Tiefe, Fliessen, Stabilität, Kraft, Wert, Wachstum, Kooperation, Selbstwahrnehmung, Entspannung, Loslassen, Anpassung, Freiheit, Unterstützung, Hilfe, Energie/Ki, Bewegung, Fluss, Wohlgefühl, Geborgenheit, Neugierde, Offenheit, fühlen, Kribbeln, „lang ziehen“, Leichtigkeit, Bodenhaftung, Verbundenheit, Unvoreingenommenheit, Echtheit, sich zeigen, Austausch, Geschmäcker, geben, nehmen, Struktur, Dauerhaftigkeit, Umverteilung, Flexibilität, Licht, Wärme, Kraft, Umverteilung, Empfangen, Stärkung, Zufriedenheit, Veränderung, Wandel, Wachsen, Durchlässigkeit, Weichheit, riechen, Geniessen, sich fallen lassen, in der Mitte sein und zentrieren, wahrnehmen, spüren, Glück, Harmonie, Ruhe, lachen, weinen, lösen, anregen, zusammenarbeiten, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Sein, Stille, Interaktion, Fluss, Leben, Lebensqualität, sein, erleben, tragen und tragen lassen, nähren, verarbeiten, aufnehmen, sich wundern, reisen, Bilder, Töne, staunen, beleben, Zufriedenheit, Gelassenheit, sedieren, tonisieren,

angenehme Kühle, wandern, entdecken, weiterkommen, atmen, sich gehen lassen, sinken, liegen, Schutz, Zirkulation, Emotionen, Empfindlichkeit, Antrieb, Reinigung, Unterbewusstsein, Speicherung, tun, nichts tun, Sensibilität, Permeabilität, Rhythmus, Erfahrung, Verarbeiten, Spirit, Entwicklung, Akzeptanz, erkennen, assimilieren, absorbieren, lernen, Aufnahme, integrieren, Kern

Ich habe gerade meine Ausbildung zum Shiatsu-therapeut abgeschlossen und es ist etwas, das mir am Meisten bedeutet, was ich jemals in meinem Leben erreicht habe.

Shiatsu ist für mich, wie an einem der schönsten Orte die du dir vorstellen kannst anzukommen, es zu genießen, einfach zu sein und endlos zu verweilen!

Verfasser: Matthias Frischknecht, Ikigai-Shiatsu