

Spuren des Ki - Einführung in ein meridianfreies Shiatsu

Wilfried Rappenecker

Vorbemerkung

Shiatsu wird in der westlichen Welt weithin mit Meridianarbeit gleichgesetzt. Dies ist historisch dahingehend zu erklären, dass es das Meridian-Shiatsu Sh. Masunagas war, welches sich hier in den vergangenen 30 Jahren mit Abstand am stärksten verbreitet hat. In dem in Japan dominierenden Shiatsu nach Namikoshi spielen demgegenüber nach meinen Informationen Meridiane bei weitem nicht die bedeutende Rolle wie sie das bis heute im europäischen Shiatsu tun.

Auch mir wurde in meinen Ausbildungen das Meridian-Shiatsu Masunagas vermittelt, und ich habe viele Jahre ausschließlich entsprechend gearbeitet und diesen Weg erforscht. Im Laufe der Jahre hat sich mein Verständnis von Shiatsu dann aber deutlich gewandelt. Die vor allem aus der Praxis entstandene andere Sichtweise möchte ich hier kurz skizzieren.

Ich verstehe Shiatsu heute sehr schlicht als Arbeit mit einem Menschen, der in einer konkreten Situation und mit einer Geschichte zu mir kommt. Jenseits aller Meridian-, Fünf Elemente- oder TCM-Theorie ist dies die Grundlage meines Handelns im Shiatsu. Ich versuche diesen Menschen abseits solcher Theorien wahrzunehmen und zu verstehen, besser gesagt, dies ist mir überhaupt nur jenseits solcher Theorien möglich.

Was ich stattdessen benötige, ist zum einen meine durch die Shiatsu-Praxis geschulte Wahrnehmung des Menschen; dazu gehört auch die Wahrnehmung seiner inneren energetischen Muster (s.u.). Vor allem aber ist es ein sehr subjektives Erkennen quasi von Mensch zu Mensch, in welches alle Erfahrung meines bisherigen Lebens einfließt.

Theorien kommen an dem Punkt hinzu, an dem ich mich frage, was ich denn nun mit den gewonnenen Eindrücken machen möchte, wie ich sie in eine Behandlung umsetzen kann, die mir und dem Klienten Sinn macht. Hier können auch die Meridiane ins Spiel kommen, vorausgesetzt es erscheint mir sinnvoll - oder besser: es fühlt sich richtig an - sie gezielt als Instrument in meiner

Behandlung einzusetzen. Dabei sind sie allerdings lediglich ein Instrument neben mehreren anderen meridianfreien Vorgehensweisen.

Orientierung im physischen und am energetischen Körper

Was ist eigentlich Berührung? Ist es vor allem der physische Kontakt, wie ich ihn beispielsweise mit meinen Händen am Körper der Klienten herstellen kann? Oder ist es viel mehr: findet Berührung z.B. nicht auch mit der Aufmerksamkeit statt? In der Tat halte ich die Aufmerksamkeit der Shiatsu-BehandlerIn für eines der wichtigsten Instrumente in unserer Arbeit. Darüber hinaus berühren wir auch im energetischen Raum einfach durch unsere Anwesenheit, so wie wir sind, wenn wir mit dem Klienten den „Therapeutischen Raum“ teilen.

Um mit diesen Instrumenten: Präsenz, Aufmerksamkeit und unser eigener Körper (z.B. die Hände) in der richtigen Weise berühren zu können, muss ich mich im physischen wie im energetischen Körper des Klienten orientieren. Eine trügerische Hilfe kann hier das Meridiansystem anbieten, weil es mir scheinbar sagt, was ich zu tun habe, wo ich zu berühren habe.

Ich ziehe es heute aber vor, mich nahezu ausschließlich an den Angaben des Klienten zu seiner Verfassung zu orientieren sowie an dem, was ich wahrnehme und fühle. Bei letzterem ist mir neben der Wahrnehmung von Fülle und Leere auch das Mich-Hingezogen-Fühlen wichtig, bzw. dass ich einen Punkt, eine Region als brennend, als wesentlich für die beschriebene Situation des Klienten erlebe. Meine Orientierung im Shiatsu ist grundsätzlich erst einmal völlig meridianfrei.

Die Wahrnehmung der Situation eines Menschen und seines Körpers stützt sich zunächst auf die Informationen, die der Klient mir direkt verbal aber auch durch sein Verhalten, Gestik, Mimik und sein einfach „im Raum Sein“ gibt. Ich orientiere mich am Ausdruck seines Körpers, sowie an Besonderheiten, die mir beim Zuhören, bei Betrachtung und Berührung auffallen. Hara- oder Rückendiagnose sind auch in einem

meridianfreien Shiatsu von großer Hilfe, um zu einer klaren Orientierung zu kommen.

Eine der wichtigsten Informationsquellen stellt aber die energetische Wahrnehmung dar. Es ist hilfreich, zu Beginn und auch während einer Behandlung mit dem Inneren Auge durch den ganzen Körper oder durch Teilbereiche zu „scannen“ und das Muster der energetischen Aktivität, von Fülle und Leere aufmerksam wahrzunehmen. Die energetischen Organe zeigen hier immer ihre aktuelle und spezifische Situation an, unabhängig davon, ob ein Mensch Beschwerden hat oder nicht.

Energetische Wahrnehmung bedeutet zwingend, dass die wahrnehmende Person zumindest teilweise entspannt ist und „Weite“ in sich zulässt. Eine solche Wahrnehmung ist immer „räumlich“. Die Oberfläche wird zusehends unwesentlich für den Behandlungsverlauf, die Orientierung erfolgt in den „tiefen Räumen“ des Körpers. Dort werden die Muster wahrgenommen, die mit einem Thema in Zusammenhang zu stehen scheinen, und die ich direkt berühren kann, sei es mit meiner Aufmerksamkeit, sei es mit der Berührung meiner Hände. Dort werden auch die Veränderungen registriert, die mir mitteilen, ob ich richtig arbeite und welche Wirkung meine Behandlung hat. Meridianfreies Shiatsu bedeutet so für mich, eine räumliche, energetische Orientierung im Körper zu finden.

All diese Informationen helfen mir, einen klaren Fokus für die Behandlung zu finden. Ausgelöst v.a. durch meridianfreies Arbeiten ist in meiner eigenen Shiatsu-Praxis wie auch in meinem Unterricht der Fokusbereich (auch: Referenzbereich) sehr wichtig geworden. Das ist der Ort im Körper des Klienten, wo sich das Thema der Behandlung am deutlichsten wahrnehmbar manifestiert (z.B. ein Ort von Schmerzen oder der Ausdruck der Situation eines energetischen Organes in einer der drei Körperhöhlen s.w.u.) - für fortgeschrittene PraktikerInnen kann dies auch eine wahrnehmbare immaterielle Schwingungsebene im energetischen Feld des Klienten sein). Dieser Ort ist in aller Regel nicht über das Meridiansystem auffindbar.

Der Fokusbereich wird zum Dreh- und Angelpunkt einer Behandlung, er ermöglicht es der BehandlerIn, in jedem Augenblick einer Sitzung die Verbindung zum Thema herzustellen und auf diese Weise zu wissen,

was sie tut und warum sie es tut. Ein klarer Fokusbereich ist auch in einem meridianbezogenen Shiatsu von großer Wichtigkeit. Während man sich hier aber über einen ggf. fehlenden Fokus durch die Orientierung an den Meridianverläufen - scheinbar - hinwegsetzen kann, ist dies in einem meridianfreien Shiatsu nicht möglich. Denn dann würde die Behandlung schnell orientierungslos und beliebig.

Dass für mich die Meridiane erst später ins Spiel kommen hat entsprechend den großen Vorteil, dass meine Wahrnehmung und Orientierung von diesen weitgehend ungestört bleibt. Für ein gutes Shiatsu ist es meiner Ansicht nach unerlässlich, den (energetischen) Raum des Körpers jenseits der Meridiane wahrzunehmen und in die Behandlung mit einzubeziehen. Anders gesagt: ein wesentlicher Nachteil der alleinigen Orientierung am Meridiansystem, seien es nun die traditionellen Meridianverläufe oder die nach dem erweiterten Masunaga-System, besteht darin, dass die Praktizierenden nicht selten die vielen interessanten und wichtigen Nachrichten übersehen, die der Körper der KlientIn abseits der Meridiane für sie bereit hält. Ist die Orientierung am Körper grundsätzlich meridianfrei, dann hat man die Freiheit, überall hinzuschauen, wo sich „etwas meldet“ und im Rahmen des jeweiligen Behandlungsthemas dort auch zu arbeiten.

Die direkte Arbeit mit dem Körper, die klare Wahrnehmung und direkte Berührung seiner energetischen Strukturen jenseits aller Meridianverläufe ist für mich die eigentliche Basis für ein gutes Shiatsu. Sie erlaubt z.B. ein sehr gezieltes und wirkungsvolles Arbeiten mit Klienten, die unter konkreten Beschwerden leiden.

Energetische Organe

Noch vor der Meridiantheorie und -Behandlung kommt für mich die Theorie der energetischen Organe. Anders als Masunaga (zumindest wie er sich in den beiden Büchern geäußert hat, die meines Wissens bisher ins Englische und Deutsche übersetzt wurden), sehe ich die Meridiane nicht als eigenständige Größen (bzw. als identisch mit den Organen) sondern entsprechend dem Verständnis der TCM als ein Ausdruck der energetischen Organe (neben anderen).

Ich brauche das Wissen um die Organe besonders dann, wenn ich die Wahrnehmungen am Körper des Klienten in einem mir vertrauten theoretischen System zuordnen und dadurch mit mehr Klarheit in meiner Behandlung vorgehen möchte. So ist für mich von besonderer Bedeutung, wo im Körper bzw. in den drei Körperhöhlen das jeweilige Organ zuhause ist.

Dieses Wissen hilft mir beispielsweise dabei, ein beobachtetes lokales Phänomen (z.B. Schmerzen oder ein auffälliger körperlicher und energetischer Ausdruck) im Bereich der drei Körperhöhlen einem bestimmten Organ zuzuordnen. Das erleichtert die Entscheidung für einen eindeutigen Behandlungsfokus, macht sie oft sogar erst möglich. Aber auch jedes energetische Organ, welches sich z.B. in der Hara-Diagnose als Behandlungsfokus anbietet, zeigt (mit Ausnahme der Dreifachen Erwärmer) seine aktuelle Verfassung gut wahrnehmbar in einer der drei Körperhöhlen. Die berührbare und spürbare lokale Manifestation des Organs ermöglicht mir zum einen ein tieferes Verständnis der Situation des Klienten in Bezug auf das gegebene Thema. Zum anderen weist sie mich auf einen Ort hin, wo ich direkt lokal mit dem betreffenden Organ (und wofür dieses im Leben des Klienten steht) arbeiten kann. Mit einer solchen Orientierung ist es möglich, gute Shiatsu-Behandlungen zu geben. Meridiane sind dazu absolut nicht notwendig.

Stellenwert der Meridiane in meinem Shiatsu

Wohl aber setze ich Meridiane gerne als ein besonderes technisches Hilfsmittel ein, um mit der wahrgenommenen Situation eines energetischen Organes zu arbeiten. Meridiane bieten nämlich zwei besondere Vorteile. Zum einen erlauben sie es, zumal die Verläufe nach Masunaga, in der Behandlung am ganzen Körper mit der Schwingungsqualität eines Organs auf leichte Weise in Kontakt zu bleiben, diese mit der Berührung im Verlauf des Meridians aber auch über die Wahrnehmung der Stimmung und Information im Raum zu erforschen. Dies umso besser, je mehr ich mit der Theorie des Organes/Meridians gut vertraut bin.

Zum anderen bieten Meridiane eine elegante Möglichkeit, über ihre Verläufe

entfernte Bereiche zueinander in Verbindung zu setzen. Über die technische Verbindung in einer Behandlung hinaus lassen sie mich Zusammenhänge zwischen beobachteten Phänomenen erkennen, die ich sonst vielleicht übersehen würde. Nachteil ist hier wie gesagt, dass eine zu große Fixierung auf die Meridiane leicht dazu führt, dass andere wichtige Bereiche und Phänomene übersehen werden, z.B. wichtige Kyos, die vielleicht nur 1 oder 2 cm vom Verlauf eines Meridians entfernt liegen, manchmal aber auch am anderen Ende des Körpers. Die Verbindungen abseits der Meridiane zu "sehen" setzt einige Erfahrung voraus, über die Meridiane geht das erst mal leichter.

Berührung hat auch im Shiatsu erst einmal gar nichts mit Meridianen zu tun. In erster Linie bedeutet es für mich, Kontakt aufzunehmen mit dem Klienten in seinen inneren Räumen, einzelne Bereiche in seinem Körper zueinander in Beziehung zu setzen, Verbindungen entstehen zu lassen, so dass Neues möglich wird. Meridiane können dabei ein wertvolles Instrument sein, sie sind aber eben nie mehr als ein Instrument.