

Mythen, Märchen, Meridiane

Sprache und Wissen im Shiatsu.

Arbeit zur Erlangung des Titels 'ÖDS qualified teacher'

Dipl.-Ing. Josef ERNST

www.shiatsu-dialog.at

Wien, im April 2012

Der Text verwendet weibliche Wortendungen, meint aber Männer und Frauen gleichermaßen.

Vorwort

Shiatsu habe ich deswegen zu lernen begonnen, weil mich 'Das Erste Mal' in einen mir bis dahin unbekanntem Zustand befördert hatte: veränderte (vernebelte) Wahrnehmung der Umwelt und klarere Wahrnehmung der eigenen Körperlichkeit. Ich habe mich also selbst 'besser gespürt', zumindest einmal den körperlichen Aspekt meiner selbst.

Rückblickend wurde vor zwölf Jahren ein Anstoß gegeben, den Bedeutungs-
Möglichkeiten von 'Sich selbst spüren' mehr Raum zu geben. Dieser Vorgang hat sich laufend fortgesetzt. Daran beteiligt war auch ein intensives Training in Wushu, TaiJi, QiGong und die Auseinandersetzung mit meiner Familie.

Diese Arbeit wird also die Zusammenfassung von zwölf Jahren kritischer Beobachtung, Fragerei und Grüblerei sein: kritischer Beobachtung der Ergebnisse meiner Arbeit und meines sonstigen Agierens, soweit es mit meiner Arbeit in Zusammenhang steht – und das tut es stark -, kritische Reflexion meiner eigenen Auffassung vom Begriff 'Qi', dem Zusammenspiel von Geist und Materie sowie der Erforschung der Wechselwirkung zwischen Klientin und Praktikerin.

Nicht ganz leicht ist dieses Vorhaben im sprachfeindlichen Kontext des Shiatsu einerseits und des esoterischen Geplappers, das sich momentan in der Welt ausbreitet, andererseits. Ich bin grundsätzlich Techniker. Das heißt, ich sehe meine Aufgabe in der Gestaltung der Welt. Dazu brauche ich ein Ziel, das ich verfolgen kann und das zu meinen Glaubenssätzen passt. Der daoistische Ansatz 'Der Weg ist das Ziel' wirkt zwar anziehend und für den Augenblick berauschend, befriedigt mich aber nicht.¹ Der Weg zum Ziel sollte einigermaßen nachvollziehbar UND reproduzierbar sein (Metall). Singuläre Erscheinungen im Hier und Jetzt können wertvoll und schön sein, aber es lohnt sich nicht, darüber zu schreiben – das würde der Techniker 'Zufall' nennen. Ich bin aber auch Künstler, der schöne Alternativen zum Manifestierten sucht, da das 'So sein' Gefahr läuft, sich in sich selbst zu erschöpfen, zu erstarren und abzunützen und dann die freie Entwicklung (Holz) zu behindern.

Diese Arbeit ist in ihren Grundzügen während eines 5-Rhythmen Tanz-Seminars in

1 ...zumindest im Shiatsu, vor allem deswegen, weil ich nur wenige Klientinnen kennengelernt habe, die für diesen therapeutischen Arbeitsansatz über einen längeren Zeitraum hinweg Geld zu zahlen bereit sind.

Ghana entstanden, mit einer gedanklichen Vorgeschichte von etwa einem Jahr. Afrika ist für mich 'Mother Earth'. Dieser Kontinent und diese Metapher übten schon lange eine starke Anziehungskraft auf mich aus, vor allem musikalisch. Eine bedeutende Zäsur in meinem sozialen und realen Leben hat mich hierher katapultiert. Ich werde also hier versuchen, meine inneren Auseinandersetzungen zwischen Techniker und Künstler mit Hilfe des Erdelements fruchtbar werden zu lassen. Dieser Lebenseinstellung gehe ich auch in meiner Shiatsu-Arbeitshaltung nach.

Über allem möge die Liebe stehen und uns nach Hause führen.

Mein herzlicher Dank gilt der Tanz-Therapeutin Romana Tripold, die mir während eines unvermittelten, nur fünfminütigen Gesprächs den Titel dieser Arbeit geschenkt hat, meiner Frau Helga, die mir zwölf Jahre lang, teils Sicherheit vermittelnd, teils schmerzhaft und ernüchternd, das Wesen des Erdelements vor Augen geführt und spüren lassen hat, Frau Dr. Gabriele Michalitsch für wichtige Impulse zur Ordnung meiner Gedanken, sowie meinen Klientinnen.

Ghana, Ankobra Beach Resort, im Jänner 2012.

Wien, im April 2012²

2 In diesem Zeitraum habe ich das Überarbeiten beendet. Nach dem nochmaligen Lesen der drei beispielhaften Sitzungen entstand in mir eine weitere überraschende Einsicht, eine weitere Zusammenfassung meiner bisherigen Überlegungen. Wer sich die Zeit zum Lesen des gesamten Textes nicht nehmen möchte, könnte auch gleich beim letzten Kapitel beginnen.

Zusammenfassung

Während meiner Shiatsu-Ausbildung und auch danach in Seminaren und Gesprächen mit Kolleginnen habe ich die Verwendung der Sprache immer etwas seltsam, doppelbödig erlebt. Einerseits wurde sie verwendet um (Lern-)Inhalte wie Meridian-Verläufe und körperliche, emotionale und geistige Zusammenhänge zu vermitteln, andererseits blieb sie per definitionem vage und unkritisch, da ja die gesamte Domäne der 5 Elemente und der Meridiane einen esoterischen Charakter³ und das Thema 'Spüren' immer auch den Aspekt von 'Hier, jetzt und in dieser Beziehung' haben. Dazu kam noch die Anweisung 'Spüren statt Denken', die mich überhaupt verunsicherte, da bewusstes Spüren für mich mit Wörtern im Kopf einhergeht, 'im Kopf sein' aber in der Shiatsu-Sphäre einen abwertenden Beigeschmack hat.

Diese (scheinbaren) Widersprüchlichkeiten haben mich lange beschäftigt und irritiert, letztlich waren sie aber der Motor für die Entwicklung und vorläufige Klärung meiner persönlichen Auffassung von Meridianen im Shiatsu. Dabei haben mir die Begriffe 'Mythos' und 'Märchen' große Dienste erwiesen, da sie es meinem Techniker-/Wissenschaftler-Bewusstseinsanteil möglich machen, sich auf unscharfe Bedeutungen einzulassen ohne sich in kritischer Reflexion zu verheddern.

Diese Arbeit ist:

- 1) ein Zwischenbericht über meine derzeitige Shiatsu-Arbeitshaltung
- 2) ein Beitrag zu esoterischer Sprach- und Lerngestik
- 3) der Versuch, Shiatsu-Sitzungen um die Dimension "Sprache" zu bereichern

3 Das Sprechen in esoterischen Disziplinen ist an sich schwierig, da viele Dinge nicht klar ausdrückbar sind, 'weil die Worte fehlen'. Der Inhalt entzieht sich gerne absichtlich der Reproduzierbarkeit, der kritischen Auseinandersetzung und damit der Bedeutungsklärung. Übrig bleiben dann Worthülsen, die ihren Erfolg aus dem Umstand gewinnen, dass jede das verstehen kann, was sie gerne möchte. Das begeistert zwar sowohl Senderin als auch Empfängerin der Kommunikation (was als therapeutische Rahmenbedingung nicht zu unterschätzen ist), kann aber auch in leere Beliebigkeit münden.

Inhaltsverzeichnis

1 Anmerkungen zu einigen verwendeten Begriffen.....	7
1.1 Realität.....	7
1.2 Beobachtung und Interpretation.....	8
1.3 Wahrnehmung.....	10
1.4 Sinneseindruck.....	10
1.5 Spüren.....	11
1.6 Denken.....	12
1.7 Wissen.....	13
1.8 Qi.....	13
1.9 Meridian.....	13
1.10 Mythos.....	13
1.11 Märchen.....	14
2 Mythen.....	15
2.1 Warum existieren Mythen?.....	15
2.2 Verstehen und Lernen im Mythos.....	16
2.3 Mythos oder handfeste Fakten?.....	16
3 Märchen.....	18
4 Meridiane.....	20
4.1 Meridiane als Lernhilfe.....	21
4.2 Meridiane als Glaubenshilfe.....	21
4.3 Meridiane als Strukturierungsmittel.....	22
4.4 Meridiane als Kochrezept für eine Shiatsu-Behandlung.....	22
4.5 Meridiane als poetische Bewusstseins-Anker.....	22
4.6 Meridiane als Fahrzeuge für Emotionen.....	25
5 Bedeutung für die Shiatsu-Arbeit.....	27
5.1 Der grundsätzlich mythische Charakter von Shiatsu.....	27

5.2 Was passiert im Rahmen einer Shiatsu-Sitzung?.....	27
5.3 Shiatsu als Gesundheit-Lernweg für die Klientin.....	30
5.4 Abgrenzung zu anderen Disziplinen.....	31
5.5 Wohin mit dem Bewusstsein?.....	32
5.6 Selbstschutz und Abgrenzung.....	33
5.7 Die Zusammenarbeit zwischen westlicher Medizin und Shiatsu.....	34
6 Konsequenzen für die Shiatsu-Ausbildung.....	35
7 Fallbeispiel: Shiatsu-Dialog mit der Gallenblase.....	37
7.1 Vorhandener Kontext zwischen Klientin und Praktiker, unausgesprochenes Vorwissen.....	37
7.2 Erstgespräch (ca. 10 min).....	37
7.3 Sitzung 1.....	38
7.4 Sitzung 2, nach 7 Tagen.....	40
7.5 Sitzung 3, nach 7 Tagen.....	43
8 Einsichten.....	45

1 Anmerkungen zu einigen verwendeten Begriffen⁴

1.1 Realität

Ein Stein ist ein Stein ist ein Stein. Entgegen der oft angetroffenen Behauptung, dass dieser Stein nur in meiner Wahrnehmung als solcher existiere, ich mir also meine Welt auf Grund meiner Gewohnheit und meiner Vorurteile 'zusammendenken' würde und als Folge davon an die Ergebnisse meiner Vorurteile gebunden sei, ist und bleibt für mich ein Stein ein Stein ein **Stein (Beispiel A)**. Ich habe noch keiner Meisterin der Energie (und auch keiner Quantenphysikerin) dabei zusehen dürfen, wie sie einen Stein in einen Vogel verwandelte. Möglicherweise würde sie es durch lange Übung fertigbringen, dass sich der Stein in ihrer Wahrnehmung in einen Vogel verwandelt, vom Aussehen bis hin zu seinem Verhalten. So etwas kann man auch Psychose nennen. Möglicherweise gelänge es ihr sogar, auch die Wahrnehmung anderer Zuseher dahingehend zu beeinflussen, dass diese auch einen Vogel erlebten, das nenne ich dann Massenpsychose. Aber nicht mit mir. Die Show fände ihr Ende, wenn ich ihr mit dem Stein-Vogel den Schädel einschläge. Darauf soll verzichtet werden. Und damit wurde dann öffentlich das Kunststück vollbracht. Der Stein ist aber noch immer ein Stein geblieben. Und selbst wenn 98 % der Bevölkerung ihr Verhalten an ihrer (massenpsychotischen) Wahrnehmung ausrichteten, es sozusagen allgemein üblich würde, Steine im Zoo als Vögel auszustellen, sie neugierig zu beobachten und (pseudo)wissenschaftliche Abhandlungen darüber zu schreiben, er bliebe ein Stein ein Stein. Ähnlich, aber doch etwas anders liegen die Dinge beim **Geld (Beispiel B)**. Aus der ursprünglichen Bedeutung 'Geld ist ein Symbol für dahinterstehende Leistung (vergangene oder zukünftige)' wurde mittels weitreichender Verschleierungen und teils massenpsychotischer Wahrnehmungstransformation ein selbständiges Objekt, das geeignet ist, das Leben der Menschen und ihres Materiellen zu beeinflussen. Finanzkrisen und Börsencrashes verdienen mittlerweile die Bezeichnung 'Realität', obwohl sie eigentlich nur eine mächtige Ansammlung von Vorstellungen und Projektionen (Gespenster) sind. Und noch ein drittes Beispiel: Angenommen ich erhalte

4 Meine persönliche Bedeutungszuweisung zu den Begriffen 'Realität', 'Wahrnehmung', 'Beobachtung', 'Sinneseindruck' habe ich auf Widersprüche zum Allgemeinen Sprachgebrauch mit Hilfe von Wikipedia untersucht und keine groben Verstöße gefunden.

von der Post ein **Paket mit einem kleinen Sarg (Beispiel C)**. Als Absender ist mein Nachbar angeführt. Meine Möglichkeiten des Realitätserlebnisses sind nun vielfältig: Von 'Mein Nachbar gehört zur Mafia und droht mich zu töten' oder 'Jemand möchte tödlichen Streit zwischen mir und meinem Nachbarn entzünden' oder 'Ein wohlwollender aber etwas naiver und unkonzentrierter Freund möchte mir die Vergänglichkeit aller Dinge vor Augen führen und mich damit von Geldsorgen entlasten, will sich aber damit nicht in mein Bewusstsein drängen und übersieht, dass seine Vorgangsweise auch falsch interpretiert werden und andere Personen in Mitleidenschaft gezogen werden könnten' entsteht eine Bandbreite von Möglichkeiten des Realitätserlebnisses, die mich zu völlig unterschiedlichen Reaktionen bewegen werden. Was ist nun der Unterschied zwischen den drei Beispielen hinsichtlich ihres Realitätsgehaltes? Der Versuch der Beantwortung führt zu zwei weiteren Begriffen: 'Beobachtung' und 'Interpretation'.

1.2 Beobachtung und Interpretation

Die beiden sind abhängig vom Kontext und nicht leicht voneinander abzugrenzen. Ich erlebe die Grenzen zwischen 'Beobachtung' und 'Interpretation' fließend und abhängig vom Komplexitätsgrad des Objekts, vom persönlichen Wissen und von der aktuellen persönlichen Abstraktionslust. Kann das Objekt meiner Beobachtung (oder doch schon Interpretation) in Unterobjekte zerlegt werden, und wie spielen diese zusammen? Diese Frage kann man immer weiter treiben (was im wissenschaftlichen Kontext auch tatsächlich stattfindet), daher scheint mir eine Begriffsklärung über die 'Angemessenheit der Reaktion' zielführender. Eine andere Möglichkeit ist das Ausweichen auf den Begriff der 'Wahrnehmung', (s. Kap. 1.3 *Wahrnehmung*).

Regel 1: *Wenn Du Muße hast, versuche Dich möglichst frei von Interpretationen zu machen, dann wirst Du genauer verstehen!*

Anwendung auf Beispiel A: Wer weiß, welche Schönheiten und Einsichten sich Dir eröffnen, wenn Du dem Stein beim Liegen zusiehst.

Anwendung auf Beispiel B: Vielleicht wirst Du Börsenmakler oder Investor oder Priester oder Spieler oder Aussteiger oder suchst Dir eine ruhige, aber sichere Arbeitsstelle.

Anwendung auf Beispiel C: Es gibt noch viel an diesem Paket zu klären und zu beobachten, es ist ein recht komplexes, zusammengesetztes Objekt. Wenn Du es genau untersucht hast, wird sich seine Bedeutung und sein Sinn für Dich erschlossen haben.

Regel 2: *Wenn Du es bequem haben möchtest oder schnellen Handlungsbedarf siehst, schließe Dich der allgemein üblichen Interpretation an (statistisches Verhalten) oder folge Deiner Intuition!*

Anwendung auf Beispiel A (bequem): Wie ich schon sagte: Ein Stein ist ein Stein.

Anwendung auf Beispiel B (bequem): Ja, es ist in den meisten Fällen besser, Geld zu haben.

Anwendung auf Beispiel C (Intuition): Da ich in keinem kriminellen Kontext stehe, sehe ich angemessenes Verhalten darin, mit dem Nachbarn ein klärendes Gespräch zu führen und dann erst weitere Entscheidungen zu treffen.

Darüber hinaus ist der Begriff des Beobachtens grundsätzlich verwirrend und schwer fassbar. Lehren uns ja sowohl das Alltagserlebnis als auch die Quantenphysik, dass der Vorgang des Beobachtens die Vorgänge in der Welt draussen sehr wohl beeinflusst:

Wohlwollendes Beobachten macht das Ausführen einer Handlung 'leichter'.

Misstrauisches und analytisches Beobachten erschwert der Ausführenden die Handlung.

Elementarteilchen lassen uns im Allgemeinen in Ruhe, wenn auch wir sie in Ruhe ihre Kreise ziehen lassen. Erbauerinnen von Atomkraftwerken und Teilchenbeschleunigern haben meine Sympathie nicht.

1.3 Wahrnehmung

Wahrnehmung stützt sich auf Reize (Sinneseindrücke). Reize entstehen in den Sinnesorganen, treten selten einzeln (isoliert) auf und werden zum Gehirn weitergeleitet. Dort entsteht ein bewusstes Bild (Wahrnehmung) mit einem bekannten Namen, oder die ganze Geschichte bleibt dunkel/namenlos oder gar unbewusst.

Wahrnehmung ist ein sehr persönliches Erlebnis, das oft wenig mit der Realität zu tun hat. Ob diese Wahrnehmung realitätsnahe oder realitätsfern ist, hängt ab von:

- der Funktionstüchtigkeit der Sinnesorgane
- der Funktionstüchtigkeit der Reizleitungen (Nerven)
- der Funktionstüchtigkeit des Gehirnes
- der Menge und Art ähnlicher Vorgänge, die bereits vom Gehirn bearbeitet wurden und den Situationen, währenddessen diese stattfanden (bisherige Erfahrungen)
- der Menge und Qualität an Selbstreflexion, der sich der Mensch bereits unterzogen hat.

1.4 Sinneseindruck

Ein Sinneseindruck ist der Reiz (meist vielfältig zusammengesetzt), der von unseren Sinnesorganen zum Gehirn weitergeleitet und dort automatisch zu einer bewusst erlebten Wahrnehmung umgebaut wird.

Gewöhnliche Sinne: Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tastsinn⁵ (Berührung, Schmerz, Temperatur).

Über die gewöhnlichen Sinne hinausgehende Sinneseindrücke werden landläufig als 'sechster Sinn' bezeichnet. Dazu kann ich nichts sagen.

1.5 Spüren

Oh ja, den Begriff des 'Spürens' musste ich lange umkreisen. Ich bin gleich am Beginn

5 'Fühlen' wird oft als Synonym für den Tastsinn verwendet.

meiner Shiatsu-Ausbildung in eine Verwirrung getappt durch den Satz "Du darfst nicht denken, sondern musst spüren". Für das Finden einer für mich passenden Bedeutung dieser sprachlichen Wendung habe ich etwa zehn Jahre gebraucht. In dieser Zeit habe ich das bewusste Erleben (das immer mit Wörtern im Kopf einhergeht) von Sinneseindrücken während der Shiatsu-Arbeit als persönliche Unzulänglichkeit bewertet, als 'Noch nicht Spüren' sondern 'Noch immer im Kopf sein'. Gleichzeitig war ich auf der Jagd nach mir (noch) nicht ausreichend bekannten, geheimnisvollen (durch Qi ausgelöst) Eindrücken, weil ich vermutete, dass es da etwas Besonderes (sechster Sinn) zu 'spüren' geben müsste, das die Meister schon kannten, ich aber nicht. Ein unnötiges Missverständnis, das mir sehr viel Sicherheit und Selbstbewusstsein vorenthalten hat. Die Dinge liegen nun für mich einfacher als vermutet:

1) **Die Bewusst-Werdung von Sinneseindrücken findet im Kopf statt.**

Unbewusste Sinneseindrücke haben den Weg in das Bewusstsein nicht gefunden und sind für mich weniger brauchbar. Da bleibt nur 'angenehm' oder 'unangenehm' übrig. Das ist zwar für die Shiatsu-Arbeit auch nützlich, aber bewusstes Spüren kann mehr.

2) **Die Eindrücke der gewöhnlichen Sinne (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tastsinn) sind für Shiatsu vollkommen ausreichend.** Es gibt da nichts Außergewöhnliches jenseits dieser gängigen Werkzeuge zu 'Spüren'. Der Tastsinn liefert die Eindrücke Elastizität, Bewegung, Wärme und Strahlung (Wärme oder möglicherweise auch andere Energieformen) der verschiedenen Gewebe-Schichten, sowie die etwas komplexeren Zusammensetzungen davon wie 'Ausgewogenheit', 'Architektur' und 'Verbundenheit' (auch über verschiedene Körperzonen hinweg und hindurch). Zusammen mit den Eindrücken des Riechens, Sehens und Hörens⁶ könnten daraus Schlussfolgerungen auf die Funktionstüchtigkeit (= Qi, s. Kap. 1.8, Qi) der Klientin getroffen werden. Ob es sinnvoll (nützlich) ist, diese Schlussfolgerungen auch tatsächlich zu DENKEN, ist

6 Von allen Sinneseindrücken erscheinen mir die des Tastsinns am wenigsten gefährdet für voreilige, realitätsferne Interpretationen. Der Tastsinn ist ja auch der älteste, erfahrendste in dieser Runde.

eine andere Frage, s. dazu auch Punkt 3). Wichtiger als diagnostische Einschätzungen erscheint mir 'etwas Nützliches zu tun' in dem Sinne, dass sich das QI gut anspürt, dass es gut fließt (= das System funktioniert gut), s. dazu Kap. 1.8 QI, Kap. 4.6 *Meridiane als Fahrzeuge für Emotionen*.

3) **Mit der Aufforderung "Spüren statt Denken" muss also gemeint sein:**

"Konzentriere Dich auf die Wahrnehmung von Sinneseindrücken (Du darfst und sollst ihnen auch Namen im Kopf geben⁷), anstatt Dich Gedankengängen und Schlussfolgerungen hinzugeben."

Im Kopf der Praktikerin (wie auch im Kopf der Meditierenden) spielt sich also während der Arbeit beispielsweise Folgendes ab: "Es riecht hier nach Urin – ich fühle mich fehl am Platz – der Bizeps wirkt eingetrocknet und zusammengezogen – die Haut hat eine gelbliche Hintergrundfarbe – das Gewebe ist überall schlaff und ohne Spannung – ich atme flach – die Haare der Klientin wirken kraftlos – usw."

Und dass diese Dinge im Kopf stattfinden, wird fröhlich gelassen begrüßt und wieder losgelassen (ist also **nicht unerwünscht**), wird aber gedanklich nicht weiterverfolgt.⁸

NICHT GEMEINT IST: "Suche nach einem Sinneserlebnis, das Du noch nicht kennst und das den erfahrenen Meisterinnen vorbehalten ist, die schon wissen, wie sich die geheimnisumwobene Macht (QI) anspürt. Entwickle und pflege einen neuen (sechsten oder siebenten) Sinn."

1.6 Denken

Nicht alles, was im Kopf stattfindet ist Denken. Denken ist das bewusste Verketteten und Zusammenfügen von Gedanken, woraus wieder neue Gedanken entstehen, und so

7 Andernfalls weißt Du ja nicht, was los ist, und wirst Dich ziemlich unsicher zu fühlen beginnen (vgl. Kap. 5.6, *Selbstschutz und Abgrenzung*)

8 Aus der Erinnerung kann ich im Nachhinein Protokolle anfertigen, meine Sinneseindrücke niederschreiben und damit noch einmal und endgültig ausscheiden (loslassen). s. Kap. 5.6, *Selbstschutz und Abgrenzung*. Gedankliche Ableitungen aus diesen Eindrücken werden wohl auftreten, sollten aber nicht weiterverfolgt werden, weil sie ohnedies nur zu einer mit Halb- und Viertelwissen durchtränkten Schubladisierung der Klientin führen.

weiter. Ob Denken nützlich ist, hängt von den Zielen ab. Welche Verknüpfungsregeln beim Denken angewendet werden, hängt von der persönlichen Erfahrung ab. Es gibt auch allgemein anerkannte Regeln des Denkens (Logik), deren Aneignung lohnt, und Profis auf diesem Gebiet (Philosophen). Es gibt auch gedankliche Schlussfolgerungen, denen nachzugehen vorteilhaft ist. Es gibt auch Unwissenheit.

1.7 Wissen

Wissen ist die Überzeugung, dass etwas Gedachtes der Realität entspricht. Die Sehnsucht nach Erkennen der Realität scheint ein menschliches Grundbedürfnis zu sein. Daher wurden so viele Bücher geschrieben, existiert die Wissenschaft und ist unser Bildungssystem bisher stark auf Wissen ausgerichtet. Dass der Anspruch der Realitätsnähe nicht immer erfüllt wird, lässt sich am Wandel des Wissens ablesen. Es wurden auch schon lange gültige Naturgesetze plötzlich als 'falsch' erkannt. Noch drei Aussprüche zum Verhältnis von Wissen und Realität scheinen mir sehr aufschlussreich:

"Wer nichts weiß ist ein Narr, wer zuviel weiß ein noch größerer."

"Ich weiß, dass ich nichts weiß."

"Wissen ist Macht."

1.8 Qi

Der Begriff 'Qi' meint 'Das Funktionieren eines Systems'. Jedes System können wir aus Unter-Systemen zusammengesetzt denken.

Wenn etwas reibungslos funktioniert und angenehm ist, dann sage ich: "*Qi ist gut*" oder "*Qi fließt gut*". Mehr brauche ich von diesem Begriff nicht, um damit arbeiten zu können. Mehr sollte auch nicht hineininterpretiert werden.

1.9 Meridian

Das Funktions-System 'Mensch' besteht aus verschiedenen Teilsystemen. (In der TCM wird dafür der Begriff 'Organ: Magen, Herz, Lunge', usw. verwendet.) Diese Teilsysteme schließen sowohl körperliche, seelische, mentale und spirituelle Funktionen ein. Statt von 'Organ-System' oder 'Funktionskreis' oder 'Organisationseinheit' zu sprechen, verwende ich gerne das Wort 'Wesen'. Der räumliche Ausdruck eines Organwesens ist

der 'Meridian': das Organ-Wesen ist in bestimmten Zonen am Körper der Berührung eher zugänglich als in anderen.

1.10 Mythos

Mythen sind 'Große Geschichten', die wesentliche Zusammenhänge in unserer Welt darstellen. Da alle großen Zusammenhänge nicht statisch, sondern stets im Fluss, vieldimensional und daher schwer zu beschreiben sind, ergeben sich für die Beschäftigung mit diesen Geschichten besondere Herausforderungen:

- Niedergeschriebenes wirkt meist poetisch, unklar, verschleiert, widersprüchlich.
- Dem sprachlichem Ausdruck muss mit einer gewissen Großzügigkeit und Offenheit begegnet werden, um sich nicht in fixierten Interpretationen zu verfangen.
- Die Weitergabe von Wissen findet besser mündlich und in persönlicher, individueller Auseinandersetzung zwischen Lehrerin und Schülerin statt. Das geht bis hin zum Lehren im Schweigen.
- Ein und dasselbe Thema wird immer wieder berührt, von verschiedenen Seiten beleuchtet.
- Wenn man Lust dazu hat, kann man gut über Inhalte streiten, weil über große Zusammenhänge keine objektiven Beweisverfahren existieren (können!⁹).

Beispiele für Mythen sind: Schöpfungsgeschichten, Esoterische Schulen (Druiden, Schamanen, Daoismus, Buddhismus, usw.), Traditionelle Gesundheitslehren der verschiedenen Kulturen.

1.11 Märchen

Texte, die wundersame Begebenheiten erzählen. Sie enthalten phantastische Elemente und Figuren, oft mit überzeichneten idealisierten Merkmalen.

9 Wir selbst, die Betrachter stehen immer auch *innerhalb* des großen Zusammenhanges. Wie könnte dieser also von uns vollständig erkannt werden? Das Auge kann viel sehen, aber nicht sich selbst und seine Fehler!

2 Mythen

2.1 Warum existieren Mythen?

Menschen sind komplizierte Organisationseinheiten mit scheinbar widersprüchlichen Bedürfnissen und Reaktionen. Wer will behaupten zu verstehen, wie sie funktionieren und wie sie glücklich zu machen sind? Würden wir die Welt besser verstehen, könnten wir auch uns selbst und andere besser verstehen, dann wäre es leichter, uns und alle anderen glücklicher zu machen.

Daher geben wir die Suche nach Einsicht nicht auf. Wir wollen der Erkenntnis der Realität näher kommen. Manche meinen zwar, die Realität sei sehr einfach, nämlich einfach so, wie sie ist: Aufstehen, arbeiten gehen, essen, schlafen und zweimal pro Jahr mit der Familie Urlaub machen. Möglicherweise stellt sich unbemerkt, heimlich und still ein Drama oder eine Krankheit ein, die sie aus dieser Einfachheit herausholen - weil ein Teil in ihnen doch mehr erkennen will. Möglicherweise darf diese Einfachheit auch als Weisheit stehen bleiben. Andere suchen aktiv und bewusst nach mehr Erkenntnis, quälen sich bis zur Selbstaufgabe, um dem Geheimnis näher zu kommen. Viele Spielarten des Suchens von Realität gibt es. Leben ist mehr als existieren, wir wollen verstehen!¹⁰

Bewusstes Verstehen hat viel mit Sprache zu tun. Sprache hat viel mit Denken zu tun, Denken hat mit Regeln zu tun. Mit diesem Themenkreis beschäftigt sich die Sprachphilosophie¹¹ Der Komplex aus 'Denken/Sprache/Bewusstsein' kann die Realität leider nur unvollständig abbilden. Das sagt uns auch Lao Tse's "Wer spricht, weiß nicht, wer weiß, spricht nicht."

Also arbeiten wir mit anderen Methoden weiter, z.B. dem indirekten Beschreiben von Sachverhalten und Zusammenhängen. Auch Babies lernen so: Aus Millionen von an sich unverständlichen Eindrücken wird Wiedererkennbares herausgefiltert und werden Zusammenhänge neuronal etabliert und so fort. Analog dazu könnten wir auch das

¹⁰ Ich habe auch schon Menschen kennengelernt, die Glück nicht im Verstehen, sondern im Spielen mit sich spontan ändernden Regeln finden. Auch ich muss mich leider mit nur partieller Gültigkeit meiner Aussagen abfinden.

¹¹ Wikipedia-Schlagwort: 'Sprachphilosophie'

Schachspiel durch Zusehen lernen, ohne vorher die einzelnen Regeln zu kennen. Nach und nach würde sich das Verstehen aus der Verwirrung heraus entwickeln. Schneller geht es für uns Menschen beim Schach wohl durch Lernen der einzelnen Regeln, weil es nur sehr wenige und diese wenigen Regeln sehr einfach sind.

Die Regeln zur Abbildung der 'Großen Realität'¹² scheinen mir nicht so einfach¹³, daher bleibt uns nur der Weg des indirekten Beschreibens - der Mythos.

2.2 Verstehen und Lernen im Mythos

Der Weg des Lernens in einem mythischen Wissensgebäude hat meist drei Charakteristika:

- 1) Es gibt nur ein einziges Dogma: Lasse das Gelernte nie zum Dogma werden. (Wissen darf nicht erstarren, also als allgemeingültig angesehen werden.)
- 2) Das Lernen beginnt an der Oberfläche, meist beim 'All, der ganzen Welt' und schreitet langsam zu den Details.
- 3) Auf dem Lern-Weg kommt man immer wieder zu den gleichen Fragen zurück, allerdings mit immer mehr Erfahrung und immer mehr Tiefgang. (zyklisches Lernen).

2.3 Mythos oder handfeste Fakten?

In gewissem Sinn hat jeder noch so handfeste und scheinbar einfache Begriff einen Mythos-Charakter. Gerade am Begriff 'Materie' zeigt sich der Mythos-Charakter und dessen Nützlichkeit sehr deutlich. Es wäre zermürend und aufwändig, ständig die kreisenden Teilchen, die dann doch keine sind, sondern nur so tun als ob, weil es ja eigentlich nur Schwingungen sind, vor sich zu haben und dazwischen diese unendliche Leere.

Je nach Spezialisierungsgrad der Lernenden wird in einer bestimmten

12 Mit 'Großer Realität' ist der Kosmos, die Umwelt, die Gesellschaft, der Mensch und sein Funktionieren und Glücklichein gemeint. Besonders Letzteres ist ja der Fokus unserer Shiatsu-Arbeit, und da wir um die Vernetzung des Menschen mit Umwelt, Gesellschaft und Kosmos Bescheid wissen, kommen wir um die Betrachtung der 'Großen Realität' nicht umhin.

13 Es gibt auch Systeme, die mit Hilfe nur sehr weniger, sehr einfacher Regeln unglaublich vielfältige und komplexe Muster erzeugen, Schwingungsüberlagerungen z.B. Vielleicht ist 'Die große Realität' auch ein derartiges System, nur wir können die einfachen Grundregeln noch nicht sehen.

Betrachtungstiefe gearbeitet. Ganz an der Oberfläche begegnen einander der Naive/Narr und der Weise, mit dem Unterschied, dass der Weise bereits die Tiefen besucht hat, nun aber das Ganze vor Augen hat.

Aus lern-ökonomischer Sicht ergibt sich ein Unterschied in Bezug auf die Lernmethode: Falls ein System einfach und gut abgegrenzt ist, ist es effizienter, zuerst die einfachen Regeln zu lernen und sich dann komplexeren Zusammenhängen zuzuwenden. Am Beispiel des Schachspiels: man lerne zuerst die erlaubten Züge der Figuren, dann die Sonderregeln, dann Standard-Eröffnungen, dann Endspielsituationen, dann verschiedene Strategien.

Falls jedoch das System eine gewisse Komplexität überschreitet (wie z.B. bei der Frage nach menschlicher Gesundheit/Glück, für das sich der Shiatsu-practitioner interessiert), ist es besser, beim 'Ganzen', an der Oberfläche zu beginnen und mit seinen Forschungen langsam tiefer zu gehen.

Der Mythos eignet sich hervorragend für das Lernen über ein hochkomplexes System.
--

Zur Veranschaulichung möchte ich den Daostischen Mythos heranziehen:

Schritt 1 - Dao: 'Alles' oder 'Wir sind dazu da, unseren Weg zu beschreiten' oder 'Kein Problem machen, weitermachen' (wie Meister Wang immer sagte) oder 'langsam weiter lernen'. So kann 'Dao' auch als der 'Lern-Weg' verstanden werden.

Schritt 2 - Yin und Yang: Das Verständnis davon ist bereits der erste Schritt in die Tiefe des Wissens.

Nächste Schritte: Fülle und Leere, 5 Elemente, Spezialisierung (z.B. auf das Thema 'Mensch'): 12 Meridiane, Tsubos, körperliche Entsprechungen, emotionale Entsprechungen, Entsprechungen im Denken, Krankheiten und Therapieansätze.

3 Märchen

Im Unterschied zum Mythos haben Märchen nicht den Anspruch, zum Erkennen der Realität beizutragen. Absichtlich beschreiben Märchen Zusammenhänge und Sachverhalte, die SO in der Realität nicht vorstellbar sind, beziehungsweise noch nicht vorgekommen sind. Zum Beispiel:

Ein häßliches Monster kommt aus dem Wald und verunsichert durch sein Auftreten die Dorfbewohner. Trotzdem wird es von der schönen, unschuldigen Tochter des armen Schusters geküsst und verwandelt sich daraufhin in einen gut gebauten, jungen Mann, dessen Vater König des benachbarten Reiches ist. Die Liebe zwischen den beiden jungen Menschen ist groß, überwindet die Standesgrenzen, und alle sind glücklich und zufrieden für den Rest ihres Lebens.

Warum denkt sich das menschliche Gehirn derartige Geschichten aus? Gewiss nicht als Vorschlag zur Nachahmung für besonders idealistische Mädchen, die überall den guten Kern sehen und diesen hervorholen möchten (Helferinnen), auch nicht als 'Geheimrezept' für schlecht betuchte Töchter, um mittels besonders gefinkelter Vorgehensweise doch noch zu Reichtum zu gelangen (Superschlaue). Vielleicht als pure Unterhaltung, als Zeitvertreib? Da muss mehr dahinter sein, sonst hätte sich nicht eine ganze literarische Gattung entwickelt, die in Gestalt des 'Fantasy-Genres' eine neue Blütezeit erlebt. Ich behaupte, es geht hier um eine bewusste Erweiterung, ein Transzendieren der Realität. Warum tun wir das? Wieso haben wir das nötig, sowohl in armen als auch in saturierten Gesellschaften?

Das Märchen und der Fantasy-Roman ermöglichen uns, durch Projektion auf Archetypen (nach außen, in das Märchen hinein), Raum für ungelebte oder nicht lebbare Persönlichkeitsanteile zu schaffen, um sie damit zu würdigen und zu befriedigen, zumindest zu besänftigen¹⁴. Ich erinnere mich deutlich an meinen emotionalen Höhenflug, nachdem ich mir den Film 'Matrix' angesehen hatte. Alle

¹⁴ Als weiteren, besonders im Zusammenhang mit Kindern diskutierten Nutzen, sehe ich die Möglichkeit der Klärung durch Überzeichnung. Durch das Schaffen von übertriebener Eindeutigkeit in einer 'anderen Welt' ist es für die sich erst formierende Persönlichkeit leichter, ihren eigenen Standpunkt klar einzunehmen. Das Ungeheuer darf vollständig verabscheut und gehasst werden (wir freuen uns von Herzen, wenn es getötet wird), Vater oder Mutter dagegen nicht, die sind ja nicht nur eindeutig böse. In einer 'Unklaren Realität', in der alle Figuren stets schwarz und weiß gleichzeitig sind, ist die Entwicklung von Standpunkten bedeutend schwieriger.

Emotionen des Helden 'Neo' hatte ich selbst durchlebt, ich war während der Zeit im Kino 'Neo' gewesen.

Heute noch, nach fünfmaligem Ansehen, ist die Wirkung auf mich verblüffend. Diese Fantasy-Geschichte ist in der Lage, eine auf Grund von Minderwertigkeitsgefühlen aufkeimende depressive Verstimmung zu vertreiben. Und warum sehen sich viele Frauen so gerne unrealistische Liebesfilme an? Für den Haushalt der Botenstoffe und Hormone im Gehirn ist es unbedeutend, ob die verarbeiteten Reize aus der Realität oder nur aus dem Mitleben in einer Geschichte stammen. Die Wirkung bleibt die gleiche, nämlich Umfärben der Stimmung.

Wenn eine Geschichte so gut erzählt ist, dass es zum Mitleben der Zuhörerin kommt, wird eine neue emotionale Realität erschaffen.

Falls der Abstand eines Märchens zur Realität nicht zu groß ist, kann auch Motivierung zu alternativen Handlungsmustern auftreten. "Was die kann, kann ich auch".

Im Erzählen der passenden Geschichte zur richtigen Zeit liegt eine Chance zur kreativen Umgestaltung der Lebensrealität.

4 Meridiane

Ohne es zu wissen oder zu wollen, hat sich mir die 'mythischen Lernmethode' bei diesem Thema aufgedrängt. Dadurch bin ich erst zum bewussten Verstehen des 'Lernen im Mythos' hingeführt worden. Ich musste also den Begriff 'Meridian' im Laufe meines Lern-Weges schon öfter neu überdenken.

Erster Akt: Erlernen von Landkarten am menschlichen Körper, die Zugang zur Manipulation aller menschlichen Funktionen eröffnen, Futter für das Ego, Begeisterung darüber, jetzt mehr zu wissen als Durchschnittsmenschen gekoppelt mit der Idee "Jetzt kann ich zugreifen und alle gesund und glücklich machen".

Zweiter-Akt: Eintauchen in die Unsicherheit darüber, ob ich wirklich den Meridian treffe – Mache ich es richtig?

Dritter Akt: Aggression über unklare Erläuterungen verschiedener Lehrerinnen inklusive deren unscharfem Einsatz der Sprache.

Vierter Akt: Zweifel und Ernüchterung – Die Geschichte mit den Meridianen funktioniert nur manchmal. Liegt es an mir, an falschen Landkarten, an den Klientinnen oder gar an der Unbrauchbarkeit des gesamten Systems?

Fünfter Akt: Erweiterung des Meridian-Begriffes weg von den Landkarten in die Vorstellung und Sprache hinein.

Sechster Akt: Lustvolles Spielen mit der Vorstellung, dass die Meridiane irgendwo im Raum zwischen Klientin und mir (practitioner) tanzen, gleichsam als Medium für einen Dialog, zum Schnuppern an der 'Großen Informations-Matrix'¹⁵.

Siebenter Akt: Interesse für Massage und Physiotherapie, Konzentration auf das Materielle (Haut, Muskel, Knochen, Bindegewebe), Üben des Wegleitens des Bewusstseins von Schlussfolgerungen, Vorstellungen und Pseudowissen hin zur einfachen Wahrnehmung.

Als Herausforderung und Reibebaum für mein Bewusstsein leisten mir die Meridiane

¹⁵ Die 'Große Informations-Matrix' ist die Gesamtheit aller Informationen, die jemals entstanden sind. Sie ist unabhängig von Zeit und Raum überall vorhanden und wächst ständig weiter. Eine etwas umständliche Umschreibung für 'Das Universum' oder auch 'Gott', wobei ich diesen Begriff lieber nicht verwende, da ich mir diesen respektvoll, sicherheitshalber und aus gelegentlich auftretenden mystischen Gefühlen heraus noch etwas größer vorstelle.

hervorragende Dienste! Es gibt auch noch viele weitere Gründe, den Meridian-Mythos zu würdigen:

4.1 Meridiane als Lernhilfe

Wir leben in Mitteleuropa und mythische Lernmethoden wie etwa die Ausbildung zum keltischen Druiden wurden von anderen, durchaus zuweilen vorteilhaften Methoden verdrängt. Das hat auch wichtige politische Dimensionen (Aufklärung, Demokratie, usw.). Jedenfalls ist es uns ziemlich selbstverständlich, Wissen als Wert an sich zu begreifen. Die Annahme 'je mehr, desto besser' ist ziemlich menschlich. Auch die technischen und praktischen Möglichkeiten dafür sind zum Glück vorhanden. Ich bin sowohl Anhänger der allgemeinen Schulpflicht als auch von Wikipedia. Ich plädiere aber für verschiedene Lernmethoden je nach Komplexitätsgrad der Aufgabenstellung, siehe *Seite 17, 'Aus lern-ökonomischer Sicht...'*). Weil wir es also so gewohnt sind und eine radikal mythische Lernmethode ein schwerer, Angst auslösender Angriff auf unsere Vorstellungen von Lernen und Qualität wäre, freuen wir uns über ein Skriptum, in dem die Meridiane klar und deutlich eingezeichnet sind, und in dem wir gut nachlesen können, unter welchen Umständen wir sie drücken sollen.

4.2 Meridiane als Glaubenshilfe

Wenn jemand schon seit fünf Jahren an Schlafstörungen leidet, warum sollte das Berühren oder Drücken seines Körpers Abhilfe schaffen können? Der Glaube versetzt Berge. Aber Glaube entsteht in einer aufgeklärten, rationalen Welt nur unter bestimmten Voraussetzungen:

- a) wenn das Problem sehr groß ist und alles andere schon erfolglos ausprobiert wurde.
- b) wenn es sehr viele tun. (vgl. *Kap. 1.2, Beobachtung und Interpretation, Regel 2*)
- c) wenn die eigene Persönlichkeit zum Außenseitertum, zum 'Anderen' neigt, mit den bestehenden Verhältnissen nicht gut zurechtkommt und sich auf die Suche nach exotischen Antworten macht.
- d) wenn das Thema unseren Verstand überfordert und wir uns nach Sicherheit sehnen.

Die Argumente c) und d) spielen bei der Wahl von Shiatsu als Beruf eine große Rolle. Aus Klientensicht gesellt sich auch gerne Argument a) hinzu.

Jedenfalls wirkt das zur Schau gestellte Wissen über Meridianverläufe gegenüber einer in Mitteleuropa aufgewachsenen Klientin meist sehr vertrauensbildend.

Also glauben wir daran und versetzen damit einen Berg (die Schlafstörung wird sich bessern)!

4.3 Meridiane als Strukturierungshilfe

Ein menschlicher Körper ist recht groß und vielfältig: vorne, hinten, oben, unten, die Gliedmaßen, Rumpf und Kopf, Finger und Zehen, oder doch lieber der Hals? Wo anfangen, wo aufhören? Meridiane verschaffen Überblick und Ordnung.

4.4 Meridiane als Kochrezept für eine Shiatsu-Behandlung

Wenn anerkannte Meister damit gearbeitet haben und noch immer damit arbeiten, warum sich nicht deren Erfahrung zu Nutze machen und auf einem Weg nachgehen, der schon gut markiert ist? Wer gerade keine Lust auf Improvisation beim Zusammenstellen einer schmackhaften Speise hat, holt sich die Anleitung dafür aus dem Kochbuch. Und manchmal schmeckt es auch wirklich gut!

Die Hilfestellung besteht in zweierlei Hinsicht:

- 1) Die Verläufe sind vorgegeben, was für zwei-Hand-Shiatsu von Vorteil ist.
- 2) Der Ablauf einer Behandlung (oder nur der Einstieg) kann aus der diagnostischen Zuordnung von Symptom zu Meridian geplant werden.

4.5 Meridiane als poetische Bewusstseins-Anker

Philosophieren über die Bedeutung der zwölf Meridiane findet meist mit absichtlich vage gehaltener Sprache statt. Es beginnt schon mit dem Bedeutungs-Tanz rund um den Begriff des 'QI'. Alle reden von fließender oder stagnierender Energie, was soll das sein? Was wird da von einem Ort zum anderen befördert oder nicht? 'Kleine Kügelchen' wie einmal der Leibarzt des Dalai-Lama im Audimax der Uni Wien gesagt hat? Oder Elektromagnetische Potentialdifferenzen ähnlich wie in den Nerven? In der russischen Weltraumfahrt sind Geräte im Gebrauch, die angeblich die 'Energie' in den Meridianen

messen. Ich wurde einmal mit einem solchen Gerät vermessen, das Ergebnis war nicht offensichtlich falsch, aber hat mir absolut nichts genützt. Ich weiß, die Frage nach dem Wesen von Qi darf mit rationaler Forscher-Haltung nicht gestellt werden. Ein Shiatsu-practitioner hat das Qi zu 'spüren'. Ich konnte mir nur über mythisches Lernen einen Begriff von Qi erarbeiten, als Techniker tappe ich noch immer im Dunkeln. Ähnlich ergeht es mir mit der Vorstellung von Meridianen. Als Techniker erscheint mir das alles recht unklar, vage und letztlich beliebig, da ja ohnedies 'alles mit allem zusammenhängt' und nur 'im Augenblick gültig ist'. Warum also nicht gleich **IRGENDETWAS** tun. Die beliebige Handlung wird schon auf irgendeinem Weg ihr Ergebnis finden. Die Begriffe 'richtig' und 'falsch' wurden ja auch abgeschafft, nur die 'Einstellung und der Fokus müssen stimmen'. Das alles kann mein Techniker-Bewusstsein nur als hilfloses Gestammel einstufen. Macht es einen Unterschied, ob während des Drückens am vermeintlichen Gallenblasenmeridian das Wort 'Gallenblase' in meinem Bewusstsein hängt oder das Wort 'Herz' oder gar nichts, weil der 'leere Geist' ohnedies das Beste von Allem ist?

Am sinnvollsten erscheint mir in dieser Hinsicht noch immer, sich während des Arbeitens an einem Meridian in die Stimmung zu versetzen, die den positiven, lustvollen Aspekten des Meridians entspricht.¹⁶

Und wenn es mir nicht gelingt, die passende, positive Stimmung in mir selbst hervorzurufen, dann erzähle ich eben eine Geschichte (mir selbst oder auch der Klientin). Geschichten können folgendes bewirken:

- sie erzeugen Gefühle
- sie schaffen Bedeutungszusammenhänge
- sie lassen Raum für Interpretation
- sie lassen Raum für Distanzierung oder Identifikation ('bin ich damit gemeint? - In der aktiven oder in der passiven Rolle?')
- sie erzeugen Anknüpfungspunkte für sprachlichen, bewussten Ausdruck

¹⁶ Eine andere Möglichkeit ist die Konzentration auf den Fluss im Körper der Klientin. Dafür ist die Kenntnis der Meridiane (Namen und Bedeutung) aber völlig bedeutungslos!

Ein kleines Beispiel, um die Vorteile einer poetischen Antwort gegenüber einer 'klaren Behauptung' zu verdeutlichen: Nehmen wir an, ich habe mich mit dem Milz-Meridian beschäftigt und die Klientin fragt nun: "Was ist los mit mir, was haben Sie gefunden, warum bin ich so dick?". Meine Reaktion könnte sein:

Antwort-Möglichkeit A) "Ihr Milz-Meridian zeigt am Bein oberflächlich Fülle und in der Tiefe Leere. Mehr kann ich dazu nicht sagen. Wenn es Sie unglücklich macht, dass Ihr Körper immer mehr Fett-Reserven anlegt und Sie darüber sprechen möchten, oder emotionale Ursachen vermuten, gehen Sie bitte zur Ernährungsberaterin oder zur Psychotherapeutin oder am besten zu beiden."

[Die Antwort scheint mir korrekt und die Grenzen unseres Berufes wahrend. Sie vergibt aber eine unmittelbare Chance für bewusste, tiefere Auseinandersetzung.]

Antwort-Möglichkeit B) "Ihr Milz-Meridian zeigt am Bein oberflächlich Fülle und in der Tiefe Leere. Sie essen zuviel Süßigkeiten."

[Die Antwort ist wahrscheinlich richtig, aber auch höchstwahrscheinlich nutzlos.]

Antwort-Möglichkeit C) "Ihr Milz-Meridian zeigt am Bein oberflächlich Fülle und in der Tiefe Leere. Ich vermute, Sie sind von Ihrer Mutter nicht ausreichend geliebt und unterstützt worden und kompensieren jetzt diesen Mangel durch zuviel Essen."

[Die Vermutung ist möglicherweise richtig, aber selbst wenn, wird die Klientin eher unzugänglich werden oder heulend davonlaufen, je nach Stärke des Charakterpanzers.]

Antwort-Möglichkeit D) "Ich höre gerade Ihrem Milz-Meridian bei der Arbeit zu. Dieser ist dem Erd-Element zugeordnet und steht für das mütterliche Prinzip. Ich möchte Ihnen das bildhaft beschreiben: Das Idealbild der Mutter ist Reichtum und nie versiegende Kraft. Daher kann sie sich verschenken, ohne leer zu werden. Ist das nicht wunderbar?"

[Pause] Der Milz-Meridian kann auch gut zuhören und mitfühlen. Daher kommen die Kinder mit ihren Schmerzen gerne zur Mutter, um sich trösten zu lassen. Die Mutter

wird das Problem verstehen, obwohl das Kind vielleicht selbst an den Schwierigkeiten Schuld hat. *[Pause]* Habe ich dieses Bild vom Milz-Meridian für Sie verständlich beschrieben?" Vielleicht tut sich schon etwas, sprachlich oder in der QI-Bewegung oder beides. Und noch eine aktivierende Frage ist möglich: "Wieviele Kinder hatte Ihre Mutter?"

[Diese Geschichte kann nie schaden. Entweder sie gibt den Anstoß für eine Welle von Gefühlen, die sprachlich artikuliert werden können, aber nicht müssen. Oder es war einfach eine gute Stimmung schaffende Lerneinheit. Jedenfalls wird der Kontakt zur Klientin besser, auch wenn es nur in einer Erzählung über die Kindheit am Land am Bauernhof oder Ähnliches geendet hat. Die (QI-)Bewegungen, die möglicherweise (hoffentlich) stattgefunden haben, haben eine zusätzliche Entsprechung (Ankerung) im Bewusstsein erhalten.

Ziel dieser Methode ist das gleichzeitige Ansprechen mehrerer Ebenen, ohne sich im psychotherapeutischen Terrain zu verirren.

Auf der QI-Ebene: QI-Veränderungen und damit einhergehende Veränderungen im Erleben und in den Gefühlen sind angenehm.

Auf der Sprach- (Bewusstseins-) Ebene: Bewusstwerdung der Zusammenhänge von Gefühlen und Erlebnissen ist aufschlussreich und kann Veränderung einleiten.

Beide Ebenen gleichzeitig anzusprechen kann nachhaltiger, weil integrativer wirken.

4.6 Meridiane als Fahrzeuge für Emotionen

Der emotionale Gehalt des QI ist Shiatsu-Practitionern selbstverständlich und augenfällig. Wahrscheinlich hatten wir alle schon einmal das Erlebnis, dass uns eine Behandlung, bei der wir zu wenig auf unseren Selbstschutz achteten, oder anders ausgedrückt – uns von den Gefühlen der Klientin 'mitnehmen' ließen, Übelkeit, Kopfschmerzen oder einfach nur schlechte Stimmung verschaffte.

In umgekehrter Richtung funktioniert das auch! Shiatsu-Practitioner sollten daher in erster Linie gute Schauspieler sein und Routine im unabhängigen, ohne Vorbedingung möglichen Erzeugen bestimmter Emotionen und Befindlichkeiten in sich selbst haben.

Am Beispiel der Gallenblase wäre das eine Vorstellung von einer 'mächtigen Tat mit

klarem Fokus, entschlossenes Handeln, das ohne Widerstände glückt und ein großartiges Ergebnis liefert'. Wie fühlt man sich während erfolgreichem Handeln? - Im Fluß, zeitlos, ohne Zweifel. Wie fühlt man sich nach erfolgreichem Handeln? Befriedigt – Jawoll, so ist das!

Die Arbeit an Meridianen in einer dazupassenden, positiven Stimmung wird diese Stimmung auch auf die Klientin übertragen. Schwierigkeiten oder die Unmöglichkeit, sich während des Arbeitens am Meridian in diese Stimmung zu versetzen, weisen wiederum auf Störungen dieses Wesens in der Klientin hin (falls es sich nicht um eine grundsätzliche Schwierigkeit meiner selbst handelt!). Ordentliches Atmen macht uns in dieser Auseinandersetzung zwischen meiner Emotion und der Emotion der Klientin stärker. Emotional schmerzhaft kann es werden, wenn auch mein emotionaler Meridian-Gehalt ähnlich belastet wie der der Klientin ist. Hier wird es zu Resonanz kommen und beide werden nachher weniger glücklich als vorher sein. Die Klientin wird es möglicherweise gar nicht bemerken, da ihr dieser Gefühlszustand vertraut ist, aber mir, der bewusster spürt und erlebt, wird die Veränderung unangenehm auffallen, s. Kap. *5.6, Selbstschutz und Abgrenzung*.

5 Bedeutung für die Shiatsu-Arbeit

5.1 Der grundsätzlich mythische Charakter von Shiatsu

Sobald wir uns bei Shiatsu auf Bewusstsein, Sprache und Reflexion einlassen (was in unseren Ausbildungsstätten hier im Westen von Anfang an der Fall ist)¹⁷, kommen wir nicht an Überlegungen über die Welt und ihrem Sinn vorbei. Es ist ja 'alles mit allem verbunden'. Wir sollten also die ganze Welt halbwegs verstehen. Das System, mit dem wir uns dabei auseinandersetzen müssen, ist also eher unübersichtlich und komplex als einfach und gut abgegrenzt. Daher ist es angemessen, die mythische Lernmethode anzuwenden: ausgehend vom Ganzen hin zur Spezialisierung, siehe 2.2, *Verstehen und Lernen im Mythos*. Unser Lernen und Tun wird bei konsequenter Anwendung der mythischen Lernmethode daher nach 'oben' gut geankert sein, jedoch nach 'unten', in die Details hinein einer wissenschaftlichen Kritik nicht standhalten können. Das geht nicht anders. Davon sollten wir uns nicht verunsichern lassen. Sorgen wir eher dafür, dass die Basis unseres Lernens – der 'Überbau', 'Das All' gut verstanden und in unser Wesen integriert ist. Das ist langwierig, weil die Lern-Inhalte als Fragen immer wieder in neuer Tiefe auftauchen werden. Ein weiser Druide fällt nicht vom Himmel.

Für die Qualität eines Shiatsu-practitioner spielt die Menge des erworbenen Detailwissens erst dann eine Rolle, wenn sie alle darüber liegenden, allgemeineren Schichten des Wissens gut verdaut hat.

5.2 Was passiert im Rahmen einer Shiatsu-Sitzung?

Die Wirkung einer Shiatsu-Sitzung ist nicht vorhersagbar. Nichts oder sehr vieles kann geschehen, alles ist möglich. Am ehesten vergleichbar ist dieser Vorgang mit einem Gespräch zwischen Menschen, die nichts voneinander wissen. Ich habe während meiner Ghana-Reise sehr seltsame Gespräche mit mir völlig fremden Menschen geführt, Ghanaern. Alle begannen damit, dass man sich gegenseitig die Frage stellt: "How are

¹⁷ Es ginge auch so: Drei Jahre lang übt die Schülerin Berührungen unter Aufsicht einer Meisterin. Bei unpassenden Handlungen oder schlechter Körperhaltung gibt es eine auf die Pfoten oder auf den Rücken. Entweder wir vertrauen der Lehrerin und ihrer Einsicht oder nicht. Dann müssten wir uns beim Shiatsu nicht mit dem Sinn der Welt und sozialen Fragen auseinandersetzen. Das Objekt unseres Lernens wäre kleiner und abgegrenzter.

you?" oder "How is life today?" Der große Unterschied zu dieser Geste in Wien, wo sie ja auch gepflegt wird, besteht darin, dass:

- 1) Die Fragende tatsächlich die Antwort hören möchte.
- 2) Die Fragende ausreichend Zeit hat, um sich die Antwort anzuhören (es ist ja sonst wenig zu tun, wenn die Nahrung von den Bäumen hängt und das Klima konstant ist).
- 3) Es selbstverständlich ist, dass es einem gut geht und dass alles in Ordnung ist.
- 4) Man mehr erzählen kann, aber nicht muss. Wenn es nichts zu sagen gibt, bekräftigt man den Zustand des Gutgehens noch mit erhobenem Daumen oder berührt sich auf unterschiedliche, spontane Weise und zieht weiter.

Ich habe diesen Vorgang mehrmals bewusst durchgespielt. Ich ging missmutig zum Frühstück und der Kellner oder der Maler oder das Zimmermädchen oder irgendein Passant pflegten dieses Ritual mit mir. Durch die Selbstverständlichkeit der Annahme, dass es uns beiden 'gut geht' und dass 'alles in Ordnung ist' entsteht eine großartige Welle der positiven Resonanz und der unmittelbaren Lebensfreude. Dabei gibt es Müllberge, allgegenwärtige Korruption, mangelnde Schulbildung, feudale, primitive politische Machtstrukturen, usw. Aber solange man lebt und frei von Schmerzen ist, geht es einem hier gut und alles ist in Ordnung. Darüber freut man sich gerne gemeinsam und strahlt dabei über das ganze Gesicht. Ich habe das hier geübt und verstanden. Hoffentlich kann ich diese Fähigkeit in Wien weiter behalten und leben.

Ähnlich sollte eine Shiatsu-Behandlung begonnen werden: In dem Gefühl, dass hier zwei Lebewesen ihre Freude darüber, dass sie am Leben sind, bewusst miteinander teilen, s. 4.6, *Meridiane als Fahrzeuge für Emotionen*. Dann ist der Raum geöffnet für 'mehr erzählen'. Das Erzählen/Zuhören über die Berührung kann verschiedene Qualität haben, wie ein Gespräch auch: oberflächliche Konversation über Banalitäten, tiefe Philosophie über Gott und die Welt, stolzes Berichten über erbrachte Heldentaten oder intimes Schweigen. Die Kunst der Praktikerin besteht darin, die richtige Tiefe und das richtige Thema der Kommunikation (ich meine jetzt noch die wortlose Kommunikation durch Berührung) herauszufinden oder bewusst vorzugeben. Vielleicht ist es sehr wichtig und hilfreich für die Klientin, sich bei einem 'beiläufigen Berührungs-Tratsch' erst einmal so richtig zu entspannen. Ich plädiere dafür, die Shiatsu-Kommunikation immer

'leicht und locker' zu halten, anstatt tiefe Themen mit dem scharfen Bohrer anzugehen und dann festzustecken. Jedenfalls erlebe ich eine Behandlung eher als einen Dialog als eine Manipulation der Qi-Bewegungen. Ich als Behandler bin aber in der aktiveren Rolle und kann den Dialog bewusst steuern.

Beim Shiatsu geben ist es günstig, während und nach der Arbeit gut gelaunt zu sein.s. 4.6, *Meridiane als Fahrzeuge für Emotionen*.

Folgende, über den 'Finger Druck' hinausgehende Werkzeuge stehen mir im Shiatsu zur Verfügung:

Erzeugen positiver Emotionen ohne Vorbedingung oder Hilfsmittel

Es könnte ja eigentlich unsere normale Gemütsverfassung sein: zufrieden und erfreut darüber, dass wir leben, dass 'es sich bewegt', dass immer neue Erfahrungen und Abenteuer möglich sind, dass 'Qi FLIESST'. Hier bei den Ghanaern scheint mir das so zu sein. Qi-Stagnation tritt in meiner Welt leider oft ein und ist allgegenwärtig, daher ist für mich die Freude am 'Lebendig sein' eher eine Frage der Konzentration und Übung, als eine Selbstverständlichkeit. Aber es funktioniert langsam immer besser. Falls es doch nicht klappt, oder zur Unterstützung dieser Idee in der Klientin gibt es noch weitere Möglichkeiten:

Erzeugen positiver Emotionen durch eine Entsprechung aus dem 5-Elemente-Mythos

Im Sinne des mythischen Lernweges ist ein Shiatsu-practitioner in der Lage, aus seinem Wissen über die 5 Elemente heraus eine passende, positive Vision zu einem Element- oder Meridian-Wesen zu konstruieren. Diese unterstützt einerseits sie selbst beim Hervorholen der richtigen Einstellung in sich selbst (Vorstellung), andererseits kann sie diese Vision auch aussprechen und mit der Klientin teilen. Der sprachliche Ausdruck bietet den Vorteil, dass die Resonanz nicht nur in subtilen Sphären, sondern auch im Bewusstsein stattfinden kann. Es kann darüber reflektiert werden. Die Klientin erhält die Chance, sich konkret auszudrücken. Schwierigkeiten und Gefahren, die ich dabei sehe sind die 'Dogmenbildung', s. 2.2, *Verstehen und Lernen im Mythos*, z.B. "Holz-Qi ist grün", und vorschnelle Ratschläge, z.B. "Sie sollten dieses Problem loslassen".

Erzeugen positiver Emotionen durch Projektion eines Persönlichkeitsanteiles in ein Märchen

Diese Variante habe ich schon einmal bei einem sehr kreativen, selbstbewussten und aktiven Menschen ausprobiert, der von seinem Leiden unter den strukturellen, bürokratischen Fesseln am Arbeitsplatz berichtete. Ich arbeitete währenddessen am Lungenmeridian. Das kleine Märchen vom Drachen, der ein Dorf tyrranisierte habe ich dann mit der Frage abgeschlossen: "Würden Sie gegen den Drachen kämpfen oder lieber Ihren Gartenzaun verstärken." Die Reaktion war herzhaftes, befreites Lachen.

5.3 Shiatsu als Gesundheit-Lernweg für die Klientin

Ich gehe davon aus, dass Gesundheit und Glück erlernbar sind. Langsam und mühselig unter Umständen, oft durchwoben von Rückschlägen und scheinbar sinnlosen Verwirrungen¹⁸, aber doch ein mögliches, lohnendes Ziel.

Manchmal gelingt es mit Shiatsu sehr schnell, ein gestörtes Gleichgewicht wieder herzustellen, z.B. eine beleidigte Muskelkette wieder zu harmonischem Arbeiten zu überreden und die eingeschränkte Beweglichkeit ist nachhaltig wieder da. Meist besteht jedoch ein Zusammenhang zwischen gestörtem Gleichgewicht und Lebensumständen der Klientin. So etwas hat sich in meiner Arbeitsrealität noch nie schnell aufgelöst. Nach der Behandlung geht es der Klientin einen oder mehrere Tage gut, dann kommt das Leiden wieder. Wie sollte es auch anders sein?! Die ungünstigen Reize aus der Umwelt bleiben ja bestehen, es ist selbstverständlich, dass die Reaktion des Systems (Körper, Emotionen, Denken) auch wieder eine ähnliche sein wird. Wenn wir also die Gelegenheit haben, eine Klientin über einen längeren Zeitraum mit Shiatsu zu begleiten, dann werden wir nicht nur zu Anteil nehmenden Kolleginnen im Durchwandern dieses seltsamen Vorganges 'Leben', sondern auch zu Lehrerinnen, Lieferantinnen von Anhaltspunkten, Orientierungshilfen und Referenzen, wie es einfacher oder anders gehen könnte. Hoffentlich können wir dabei genug Freude mit unserem eigenen Leben vermitteln. Oder zumindest das Gefühl, dass unser Weltbild auf einer sicheren Basis ruht, vgl. 2.1, Warum existieren Mythen? ¹⁹.

18 "Umwege erhöhen die Ortskenntnis!"

19 Eine 'sichere Basis' darf sich auch transformieren oder auflösen, bis dahin ist sie aber hilfreich.

5.4 Abgrenzung zu anderen Disziplinen

Bevor wir ein Urteil "Das ist Shiatsu" oder "Das ist nicht mehr Shiatsu" fällen, sollten wir uns etwas näher mit der Verwendung des Begriffes Qi/Energie auseinandersetzen.

Vorausschickend erlaube ich mir eine Beschreibung der persönlichen Position, aus der heraus ich das Folgende schreibe: Als ich mich für Shiatsu als angestrebten Beruf entschieden habe, war ich von der Idee beseelt: "Endlich eine anspruchsvolle, **körperliche** Tätigkeit! Mir ist das geistige Arbeiten zuwider, das viele Denken schadet mir langfristig". Ich war im Softwarebereich tätig, obwohl ich ein eher materielles Studium absolviert hatte. Ich wollte also körperlich arbeiten. Jetzt nach zwölf Jahren, beim Schreiben meiner Zwischenbilanz bemerke ich, dass ich Shiatsu derzeit eher als geistige Tätigkeit wahrnehme. Vielleicht mache ich ja alles falsch, bin ich schon wieder im Kopf, vgl. 1.5, *Spüren*, das ist nicht auszuschließen, aber sowohl meine Shiatsu-Ausbildung als auch die Shiatsu-Szene in Österreich an sich sind an dieser Vergeistigung von Shiatsu nicht unbeteiligt. Vielleicht steckt ja nur ein atmosphärischer Abgrenzungsbedarf gegenüber Massage und Physiotherapie dahinter. Ich hätte nichts dagegen gehabt, wenn es beim rein körperlichen Trainieren von Fertigkeiten geblieben wäre, anstatt sich auf das Hantieren mit vagen Begriffen wie 'Qi', 'spüren', 'Meridiane' einzulassen. Ich bin also nicht alleine schuld an der Verschiebung vom Materiellen²⁰ zum Geistigen, 'in den Kopf' hinein. Jedenfalls bin ich schon wieder entgegen meines Planes vom Handfesten in die Software abgedriftet. Das freut mich ganz und gar nicht!

Es fällt mir schwer, den Begriff 'Energie' zu verwenden, da seine Bedeutungsmöglichkeiten extrem vielfältig sind. Es ist ein Merkmal esoterischer Disziplinen, Begriffe so zu verwenden, dass sie nicht kritisierbar sind.²¹ Sagen wir doch lieber 'Qi', dann bleiben wir im mythischen System und hätten den hilfreichen Nebel der Übersetzungsmöglichkeiten bzw. -notwendigkeit als Raum zwischen uns und einer Aussage, für deren Falsch-Interpretation Tür und Tor geöffnet sind.

Wenn ich das Wirksame meine, bzw. das, was etwas möglich macht, etwas zum Funktionieren bringt, sage ich '**Qi**'.

Wenn ich Ideen und bestimmte Qualitäten meine, sage ich '**Wesen**'.

20 Gemeint sind damit Haut, Muskel, Knochen, Gelenke, Körperhaltung, und nicht etwa das Geld.

21 Das hat leider seinen Preis: Sie können wissenschaftlich nicht ernst genommen werden.

Wenn ich Materielles und Örtliches meine (körperliche Entsprechungen), sage ich **'Meridian'**.

Shiatsu findet dann statt, wenn ein 'Finger²² drückt²³', das ist die Übersetzung und das genügt mir. Ob und welche Vorgänge sich dabei im Bewusstsein der Praktikerin abspielen, darf ihr überlassen bleiben, Shiatsu soll sie es nennen dürfen. Dass die Ausbildungsrichtlinien des ÖDS eine andere Auffassung dazu haben, ist mir bewusst. Ich vertrete diese auch in der Öffentlichkeit - einerseits als Notwendigkeit der Abgrenzung und Selbstdefinition und andererseits als Entgegenkommen an unsere Wissens-orientierte Kultur.

Nicht mehr zu Shiatsu zähle ich Tätigkeiten, die den Kontakt zur Klientin ohne Berührung herzustellen versuchen (Prana-Healing, usw.).

5.5 Wohin mit dem Bewusstsein?

Ich habe schon mehrmals die Erfahrung gemacht, dass eine Shiatsu-Behandlung bei der Klientin gut angekommen ist, wenn ich völlig bewusstlos, OHNE BEWUSSTES SPÜREN gearbeitet oder mir nebenbei den Raum in all seinen Details angesehen oder Zahlenreihen gedacht habe.

Finger-Druck bleibt Finger-Druck, Hauptsache ist, dass er gut ausgeführt wird.

Die Fragen nach der Bedeutung des Bewusstseins bleiben für mich offen und drehen sich im Kreis, sowohl während der Shiatsu-Ausbildung als auch in der Shiatsu-Behandlung:

"Wie soll ich mich konzentrieren (bei der Sache, anwesend sein) ohne Aktivität im Kopf?"

"Welche Rolle spielen die Schwingungen im Bewusstsein der Praktikerin während sie ihre Arbeit tut?"

"Warum sollte es wichtig sein, dass ich weiß, dass ich gerade am Gallenblasenmeridian arbeite?"

22 'Finger' steht stellvertretend für Körperteil des practitioner.

23 'drücken' steht stellvertretend für Berührung aller Art.

Wer weiß, ob ich überhaupt im Meridian arbeite?

Wer weiß, ob das überhaupt die nützlichste aller möglichen Handlungen ist?

Meine praktische Position dazu lautet:

Wenn schon das Bewusstsein mit Begrifflichkeiten in die Shiatsu-Arbeit eingeführt wird, dann können wir auch einen Schritt weiter gehen und während der Behandlung offen mit der Klientin über unsere Empfindungen, unser Gedanken und unser Wissen reden, und zwar über die positiven Aspekte davon, vgl. 4.5 , Meridiane als poetische Bewusstseins-Anker.

Eine andere Art der Bewusstseinsführung (beinahe schon Bewusstseinsableitung), ist die Konzentration auf die Details der berührten **Materie**: Wie spürt sich die Haut an, wie hart oder elastisch ist der Muskel, wie tief kann ich einsinken, kann ich einzelne Fasern ertasten, usw. Der Qi-Fluss erfasst dann ganz nebenbei meinen Handlungsinstinkt und führt mich zum nächsten Schauplatz der Berührung.

5.6 Selbstschutz und Abgrenzung

In meiner Erfahrung ist die wirksamste Art der Abgrenzung bzw. des Selbstschutzes die Aufarbeitung des Erlebten im Bewusstsein, gleichsam ein Verdauen, ein Wiederkäuen des Erlebten. Wenn ich einem beeindruckenden Erlebnis einen 'Namen geben' kann, dann kann ich es verstehen und damit wieder loslassen. Das Schreiben von Protokollen ist ein geeignetes Mittel dafür. Während der Behandlung selbst ist für mich 'Das bewusste Spüren' das Mittel der Wahl. Sobald ich 'Traurigkeit' denke, bin ich nicht mehr in ihrem emotionalen Sog, sondern es ist die Traurigkeit im Meridian der Klientin, mit der ich gerade zu tun habe. Die Empfindung wird damit von mir abgegrenzt und ich lasse mich nicht 'emotional anstecken'. Mangelndes Mitgefühl wäre, wenn ich die Traurigkeit überhaupt nicht wahrgenommen hätte.

Umgekehrt spricht nichts dagegen, dass sich die Klientin von meiner Fröhlichkeit oder geistigen Beweglichkeit 'anstecken' lässt, vgl. 4.6, Meridiane als Fahrzeuge für Emotionen.

5.7 Die Zusammenarbeit zwischen westlicher Medizin und Shiatsu

Die westliche Medizin geht den analytischen Lernweg. Sie betrachtet ihre Objekte des

Verstehens als ausreichend abgegrenzt und einfach. Sie beforscht Details im Menschen, ohne sich um das Verständnis des ganzen Wesens, geschweige denn der Zusammenhänge dieses Wesens mit den nächstgrößeren Funktionseinheiten Familie, Gesellschaft und Kosmos zu kümmern²⁴. Das ist auch nicht ihre Aufgabe und entspricht nicht ihrem Lern-Weg.

Meines Erachtens ist analytische Herangehensweise an eine Gesundheitsstörung in zwei Fällen angemessen und wichtig:

A) Wenn das Problem als ausreichend einfach und abgegrenzt angesehen werden kann. Beispiel dafür sind: Fremde Elemente wie Bakterien, Viren oder Gifte, Schäden nach Unfällen, Prothesen aller Art.

B) Wenn das Problem bereits das Gesamtsystem bedroht, also im Sinne einer akuten chemischen, hormonellen oder mechanischen Erstversorgung (z.B. Blinddarm-operation), damit sich die Entgleisung eines Systems nicht weiter ausbreitet oder andere Systeme in Mitleidenschaft zieht. Parallel zu dieser Akutversorgung sollte jedoch auch ein Kundiger des Mythos Gesundheit herangezogen werden, der sich um die tieferen Ursachen und Zusammenhänge in dieser Situation kümmert.

24 Diese Aussage ist eine grobe Verallgemeinerung und als solche selbstverständlich nicht zutreffend. Es gibt Sozial-Medizin, Umwelt-Medizin und zum Glück auch weit- und tiefsinnige Praktische und auch Fach-Ärzte. Das real etablierte Medizin-System der Krankenkassen, Pharmaindustrie und Rechtsprechung drängen diese jedoch zu einem Verhalten, das meiner Aussage entspricht.

6 Konsequenzen für die Shiatsu-Ausbildung

Zur Erinnerung: die Merkmale des Lernens im Mythos sind:

- 1) Wissen darf nicht erstarren – keine Dogmen
- 2) Von der Oberfläche (Das All) zu den Details
- 3) Die gleichen Fragen immer wieder umkreisen mit zunehmender Tiefe der Einsicht

Auf dem Lern-Weg des angehenden Shiatsu-practioner sollten die Meridiane, die Zonen und Linien, in denen sich das Qi ausdrückt, später eingeführt werden. Ich denke, dass sinnvolles und nützliches Behandeln auch ohne diese möglich ist. Das beweist alleine das wunderbare Gefühl, das eine Ganzkörperbehandlung einer aufmerksamen Anfängerin, die noch nichts von Meridianen weiß, hervorruft. Stellen wir uns doch eine Praktikerin vor, die zwei Jahre lang immer wieder nur übt, den ihr anvertrauten Körper ihrer Shiatsu-Übungspartnerin dort zu berühren, wo es ihr nötig scheint und zwar in einer Art und Weise (kurz, lang, sanft, energisch, zart, fest, tief), die sie als angemessen empfindet. Was braucht es mehr? Die Zonen, die auffällig sind und nach Zuwendung rufen, zeigen sich doch ohnedies von selbst. Und ganz nebenbei erzählt die beobachtende Lehrerin immer wieder passende Geschichten über die 5 Elemente und die Körperzonen und Gefühle, in denen sich diese ausdrücken. So sollte eine Shiatsu-Ausbildung aussehen. Das wäre der richtige Weg zum Erlernen eines Mythos.

Wenn die Schülerin gelernt hat, die Spuren des Qi am Körper wahrzunehmen und damit zu hantieren, erst dann sollte es weiter in die Tiefe gehen, um Meisterschaft im Umgang mit dem menschlichen Wesen zu erlangen. Es gibt besondere Zonen, Verbindungen und Stellen (Tsubos), die ganz besondere Veränderung einleiten können (wenn die Gesamtsituation der Klientin dafür bereit ist). Das Studium von Meridianen und noch weiter in die Tiefe des Wissens von Tsubos setzt bereits außerordentliche Erfahrung und Verständnis des Menschen voraus. Das Auswendig-Lernen von vorgekauften, mit dem Risiko von Übersetzungsfehlern behafteten, abgeschrieben von abgeschrieben Bedeutungshülsen wie 'stärkt das Blut' usw. macht keinen Sinn, sondern füllt den Kopf mit fragwürdigem Wissen, s. Kap. 1.7, *Wissen* und wird in einer Behandlung zum nutzlosen Füllmaterial für 'keine Idee haben, was hier läuft'. Die Zeit

wird abgearbeitet und die Klientin hat den Eindruck, dass hier jemand fleißig ist. Auch schön, vielleicht bezahlt sie fleißige Menschen lieber als weise, aber um Formen von Geschäftstüchtigkeit sollte es hier nicht gehen oder wenn doch, dann ausdrücklich und intensiv als Vorbereitung auf eine erfolgreiche gewerbliche Tätigkeit.

7 Fallbeispiel: Shiatsu-Dialog mit der Gallenblase

Aus Gründen der Einfachheit, Bequemlichkeit und Kürze nenne ich die Klientin hier KU und den Praktiker PI. Die Passagen mit direktem Zusammenhang zum Thema dieser Arbeit sind **fett, kursiv** geschrieben.

7.1 Vorhandener Kontext zwischen Klientin und Praktiker, unausgesprochenes Vorwissen

KU ist ca. 44 Jahre alt, weiblich und arbeitet in der Wissenschaft, sie ist (international) anerkannte Fachfrau und mit PI aus der Schulzeit befreundet. Sie lebt alleine, kennt aber lange dauernde Beziehungen. In größeren Abständen (mehrere Jahre) treten depressive Verstimmungen auf. Den Anforderungen des Berufes kann aber immer entsprochen werden.

7.2 Erstgespräch (ca. 10 min)

PI: "Was kann ich für Dich tun? Warum kommst Du zu mir?"

KU: "Ich habe fürchterliche Schmerzen im Nacken, vom Schreiben am Notebook. Ich muß dauernd schreiben, ich sitze in schlechter Haltung. Ich weiß das."

PI: "Warum änderst Du nicht Deine Sitzposition?"

KU: "Ich hätte ohnedies einen größeren stand-alone Monitor zur Verfügung, den hat mir mein Bruder schon vor einem Jahr geschenkt, den müsste ich nur auspacken und anschließen. Das wäre sicher hilfreich."

PI: "Das sehe ich auch so, das würde sofort Deinen Nacken entlasten. Warum hast Du das noch nicht getan?"

KU: "Da müsste ich zuerst Platz auf meinem Schreibtisch schaffen, ein Aufwand von etwa zwei Tagen. Die Zeit dafür habe ich nicht, weil ich eine Arbeit fertig schreiben muss."

PI: "Hast Du sonst noch Beschwerden, die Du mir erzählen möchtest?"

KU: "Ja, mein linkes Bein ist seit mehreren Jahren unempfindlich für Temperatur."

PI: "Ist das medizinisch abgeklärt?"

KU: "Ja, es gibt kein Problem mit den großen Gefäßen, die ins Bein führen. Der Orthopäde hat auch kein strukturelles Problem in der Wirbelsäule gefunden, mich aber zur Physiotherapie geschickt, dort wurden Verspannungen im Rücken festgestellt und es wurden mir Übungen für den Rücken gezeigt. Die habe ich einige Wochen lang ausgeführt, es hat sich aber nichts geändert."

PI: "Gut dann fangen wir in Seitenlage an."

Spontane Assoziationen und Energetische Einschätzung:

- Ungünstige, angespannte Sitzhaltung und Kopfhaltung (>>>²⁵ Blase, Dünndarm, Gallenblase)
- angespannte Konzentration und geistiges Arbeiten unter Druck (>>> Dünndarm, Gallenblase)
- Grundsätzliches Übergewicht des 'oben' gegenüber dem 'unten', des YANG gegenüber dem YIN (>>>Gallenblase, 3E, Lenkergefäß, Konzeptionsgefäß)
- Bewegungsmangel (>>> Leber)
- verklemmte Rückenstrecker und Wirbelsäulenmuskulatur (>>> Blase, Dünndarm)
- "klare Ausführung" einer an sich banalen Handlung zur Verbesserung (Aufbau des Bildschirms, Prioritätensetzung, Überblick) fehlt (>>> Gallenblase, Dünndarm)

7.3 Sitzung 1

Behandlungskonzept, Einstieg in die Arbeit

Gallenblase, Rücken und Trapezius wollen bearbeitet werden, das geht alles in Seitenlage, Dünndarm wäre auch nicht schlecht, dann werde ich weiter sehen.

Behandlungsablauf

Zum Aufwärmen und Schaffen von Vertrauen wähle ich die Schulterrotation, die nahtlos

²⁵ Bedeutung von ">>>": Diese Organ-Wesen könnten bei diesem Thema eine Rolle spielen, die Arbeit an diesen Meridianen könnte nützlich sein.

in das Kennenlernen des Trapezius übergeht. Das Kneten und Dehnen des Trapezius im Schulter/Nackenbereich wird lustvoll kommentiert. Nach einer Phase des auflockernden, Bewegung und Raum schaffenden Arbeitens bekomme ich Lust auf Beruhigung durch 'lang anhaltenden, tiefen Druck auf der Außenseite des Armes. Der Herz-Kreislauf-Meridian drängt sich in mein Bewusstsein. Während des Dehnens fällt mir auf, dass sich die radiale Innenseite des Unterarmes sehr gestaut anfühlt. Ich versuche diesen Bereich in der Lungen-Haltung in Seitenlage zu bearbeiten. Die einzige Empfindung, die dabei in mir entsteht ist eine Frage "Wie soll Mitgefühl in einer Welt voller Konkurrenz und Leistungsdruck funktionieren?" - Fließen des Qi kann ich nicht wahrnehmen. Also lege ich den Arm wieder weg und wende mich der Gallenblase an der Flanke zu. Es ist Zeit, eine kleine Geschichte zu erzählen:

"Ich arbeite gerade an dem Thema: 'Ausgleich zwischen oben und unten, zwischen Geist und Materie, zwischen Idee und Realisation'. Wenn dieser Meridian gut funktioniert, dann braucht man sich nicht mehr darüber zu ärgern, dass alles viel zu langsam geht, oder dass die guten Ideen, die man für die Verbesserung der Welt hätte, nicht Wirklichkeit werden".

KU sagt: "Ich spüre plötzlich die Außenseite meines Unterschenkels und auch meine Füße."

Ich folge diesem Fluß und bearbeite das oben liegende Bein an der Außenseite lange, behutsam und tief. Anschließend rocke²⁶ ich den ganzen Rumpf in Wellenbewegungen.

KU wird plötzlich sehr lebendig und munter.

Da sich unsere Zeit ohnedies schon dem Ende zuneigt, antworte ich: "Steh jetzt bitte bewusst auf und dehne und räkle Dich so wie Du willst. Du hast noch gut 5 min Zeit".

KU nimmt sich diese Zeit, befolgt meine Anregung sehr ausführlich und geht scheinbar zufrieden weg.

Reflexion meiner Arbeit:

Ich bin auch sehr zufrieden: Die Gallenblase hat meinen Dialog angenommen und KU ist in Bewegung gekommen.

²⁶ Shiatsu-Technik 'rocken': Eine Körperpartie wird durch kontinuierliche, wiederholte Impulse in Bewegung versetzt.

7.4 Sitzung 2, nach sieben Tagen

PI: "Wie ist es Dir nach unserer Sitzung gegangen?"

KU: "Unmittelbar nachher war ich etwas benommen, das ist aber schon während des Ganges zum Auto verschwunden. In der vergangenen Woche habe ich viel geschrieben, es läuft sehr gut."

PI: "Und wie geht es Deinen Nackenschmerzen?"

KU: "Oh, die sind viel weniger, die sind mir gar nicht aufgefallen."

PI: "Hattest Du Zeit, den Monitor aufzustellen?"

KU: "Nein, ich war so gut im Schreiben drin."

PI: "Heute beginnen wir in Rückenlage."

Spontane Assoziationen und Energetische Einschätzung:

- Die Umsetzungskraft der Gallenblase wendet sich offenbar mehr der Schreiarbeit als dem Aufstellen des Monitors zu. Ich meine zwar besser zu wissen, was wirklich wichtig ist, aber diese Haltung führt uns nicht weiter (>>> Dünndarm, Gallenblase)
- Mein erster Auftrag ist erfüllt, ich kann mich der Temperaturempfindungsstörung im Bein zuwenden. (>>>Gallenblase, 3E)
- Die Hüfte soll in Bewegung versetzt werden. (>>> Holz)

Behandlungskonzept, Einstieg in die Behandlung:

Um Bewegung in die Hüfte zu bringen, will ich Füße und Beine in Rückenlage rotieren

Behandlungsablauf:

Das rechte Bein spürt sich gut an, doch die Rotation des linken erzeugt in KU ein unerträgliches Spannungsgefühl, das sie als 'bekannt' und 'bei langem Sitzen immer wieder auftauchend' bezeichnet. KU muss mit dem Bein treten und ruckeln, um die Spannung wieder aufzulösen. Ich variiere Spannung und Intensität innerhalb der Rotationsbewegung mit der Erkenntnis: ohne Spannung, also ganz locker tritt auch keine Spannung auf. Dann lege ich meinen Fokus während der Rotation bewusst nur ins Fußgelenk, erhöhe aber wieder die Intensität. Es zieht mich zu einem Punkt an der

Zehenwurzel zwischen 4. und 3. Zehe. Ich habe diesen Punkt noch nie vorher bewusst wahrgenommen und assoziiere damit den 3E (Masunaga). Das Halten dieses Punktes erzeugt in KU wieder die unangenehme Spannung und muss mit Ruckeln und Schütteln entladen werden. Darüber hinaus berichtet KU nun auch von einem unangenehmen Spannungsgefühl in der Wirbelsäule. Ich bitte KU, sich auf den Bauch zu legen. Ich beginne mit dem Durcharbeiten des Rückens: Rocking und Friktion der Rückenstrecker in Längs- und Quer-Richtung, Dehnung des Rückens in der Länge und Diagonale. Ein Bereich links neben der Wirbelsäule auf Höhe des 1. und 2. Lendenwirbels fällt auf (der YU-Punkt für 3E liegt auch in diesem Bereich!). Ich versuche speziell dort auflockernd zu arbeiten, der Bereich fühlt sich aber unzugänglich an. Jetzt dort weiterzuarbeiten würde mich ermüden bzw. frustrieren. Die gesamte Rückenstrecker-Muskulatur erscheint mir nun völlig unzugänglich. Ich entscheide mich für eine sprachliche Metapher:

Ich glaube, Du verlangst zuviel von Deinem Rücken, die Muskeln dort erlebe ich wie eine Schulklasse, die spielen möchte, aber eine strenge Lehrerin hat und sich nicht einmal mit mir reden getraut.

KU kichert. Ich bitte KU um Seitenlage [Gedankengang: "auf dem Rücken ist derzeit nichts zu holen"]. Das linke, von der Temperaturempfindungs-Störung betroffene Bein liegt oben, mir zugewendet. Diesem will ich mich jetzt widmen. Ich beginne am Rumpf [Gedankengang: "bei der letzten Sitzung hatte das auch gut gewirkt"] mit großflächigem Druck und stelle mir Gallenblase und 3E (Masunaga) als Wesens-Einheit vor. Ich beginne mit einer poetischen Vorstellung und dem Erzeugen positiver Emotionen in mir selbst:

Die Vermittlung zwischen oben und unten, zwischen Geist und Körper, zwischen Idee und Realisation, zwischen Trieben, Gefühlen und Glaubenssätzen, all das stelle ich mir als komplexe, brodelnde Auseinandersetzung vor, die langsam in einen ruhigen Fluss übergeht und eine neue Welt schafft, voll von Gerechtigkeit und Kreativität, wo Geld- und Leistungsdruck keine Rolle mehr spielen, in der sich die 'Weisen' durchsetzen und in der jede erhält, was sie braucht.

Die Vorstellung gelingt mir sehr gut, ich werde richtig glücklich davon. KU berichtet von 'Strömungserlebnissen' im Bein. Ich würde KU gerne von meiner Vision erzählen, finde

aber nicht die richtigen Worte. KU sagt: "Ich spüre jetzt einen Punkt schmerzhaft neben der Wirbelsäule, kannst Du bitte einmal dorthin greifen?" Und KU führt meinen Zeigefinger sehr exakt zu einem Punkt links neben der Wirbelsäule in dem Bereich, der mir schon zuerst aufgefallen, aber unzugänglich erschienen war. Ich bewege mich auf die Rückseite von KU, um meinen Daumen statt meines Zeigefingers einsetzen zu können und bitte noch einmal um die genaue Position für meinen Daumen. Meine zweite Hand ruht auf KU's Trapezius in der Kurve zwischen Hals und Schulter. Dann warte ich einfach und erkunde verschiedene Druckstärken und -tiefen. In meinem Bewusstsein versuche ich das positive Gefühl von "**Befriedigung auf allen Ebenen (Intellektueller Austausch mit der Welt, Grundgefühl = Liebe, befriedigte Sexualität)**" zu halten. KU stöhnt wieder lustvoll und beschreibt ihre körperlichen Empfindungen in dem Punkt zwischen 'ziehend-strahlendem Schmerz' und 'angenehmer Auflösung' und in ihrem Bein als 'kribbelnd'. **Meine Empfindung bereichert sich um eine erotische Note**. Nach etwa fünf bis sieben Minuten bricht meine Konzentration zusammen und ich beginne unsicher zu werden [Gedankengang:"war das jetzt schon genug?"]. Ich ziehe ich mich langsam zurück und sammle mich ohne Berührung von KU, ich brauche eine Neuorientierung. KU's Seitenlage wirkt jetzt sehr aufgelöst, unordentlich, verdreht. KU sagt: "Ich liege grad soo bequem". Es wird immer ruhiger in mir. Mir fällt nichts mehr ein. Obwohl erst 37 Minuten vergangen sind, beende ich die Sitzung und ermutige KU, noch etwas liegen zu bleiben und sich dann ausgiebig zu schütteln und rütteln mit dem Motto "Alles locker". Damit vergehen auch noch 10 min und ich gestehe mir den vollen Preis für die Sitzung zu. KU sagt "Soll ich wieder in einer Woche kommen, oder was meinst Du?" Ich antworte "Ja, noch einmal wäre sehr gut!"

Reflexion meiner Arbeit:

Grundsätzlich war die Sitzung sehr gut, es ist etwas Wichtiges passiert. Hätte ich mich noch um eine Integration des YIN, z.B. den Lebermeridian kümmern sollen?! Eine Bein-Innenseite hätte sich in Seitenlage gut angeboten.

7.5 Sitzung 3, nach weiteren sieben Tagen

PI: "Wie ist es Dir nach unserer Sitzung gegangen?"

KU: "Die Woche war nicht so toll, ich konnte kaum sitzen und schreiben, weil sich dauernd die Aufladungsempfindung im Bein eingestellt hat, und ich dann wieder aufstehen und umhergehen musste. Bitte massiere mir den Nacken, der schmerzt so."

PI: "Gut, bitte lege Dich auf die rechte Seite."

Spontane Assoziationen und Energetische Einschätzung:

- Ist diese Veränderung (weniger Konzentrationsmöglichkeit und mehr Bewegung weil KU nicht mehr ruhig sitzen und arbeiten kann) nützlich für KU? Habe ich meinen Auftrag erfüllt?
- KU's Körper sehnt sich nach Bewegung, KU's Ego und KU's Geist sehnen sich nach Erfolg und Ergebnis und arbeiten mit starker Disziplin. Was ist meine Aufgabe in diesem Dilemma? (>>> 3E)
- KU's Dilemma wäre kleiner und erträglicher, wenn dieser Monitor zur Entlastung der Körperhaltung endlich aufgestellt würde. Ein großer Gewinn wäre möglich mit einer relativ kleinen Hürde, nämlich zwei Tage Aufräumarbeit. KU sollte das einfach TUN (>>> Gallenblase).
- Im Rücken wird durch Verspannung ein Nerv gereizt, was das Erlebnis der Aufladung einerseits und die Blockierung der Temperatur-Empfindung andererseits hervorruft.
- In mir keimt das Gefühl der Aussichtslosigkeit.

Behandlungskonzept, Einstieg in die Arbeit

Eindeutiger Auftrag = "Nacken" (diesmal werde ich mich für das Lenkergefäß interessieren)

Bei den beiden letzten Sitzungen hatte die Integration des YIN gefehlt! (>>> LE, dabei fällt mir auch die latente Depressionsneigung ein, ja, das Leberwesen will berührt werden!)

Behandlungsablauf:

In Seitenlage massiere ich ausgiebig und sehr 'materiell' den Trapezmuskel im Bereich Schultern, Nacken, Hals bis zum Kopf, dann 'Flügelputzen'²⁷, und Auflockern der Rückenstrecker. KU berichtet, dass meine Arbeit in den Beinen spürbar sei. Ich dehne noch den Arm (Idee: Herz-Kreislauf-Meridian) und drücke einige Punkte im 3E- und Dünndarm-Meridian auf der Schulterkante (die 3E-Punkte sind von KU auch im Bein spürbar). Als Übergang zur Konzentration auf das Leber-Wesen schaukle ich den ganzen Rumpf von KU wellenförmig. [Tatendrang bei PI stellt sich ein: "Jetzt aber komme ich endlich zum Leber-Wesen"]. Kaum berühre ich in Rückenlage den Leber-Meridian, beginnt KU wieder mit den ruckartigen Tretbewegungen, die ihr das sofort auftauchende unangenehme Spannungserlebnis im Bein entladen helfen. Weder ruhiges Halten, noch Drücken noch Beinrotation ist befriedigend möglich. Mir erscheint diese Ablehnung der Berührung noch intensiver als zuletzt am Beginn von Sitzung 2. Gerade noch die Rotation der großen Zehe ist möglich. Ich gebe auf, schaukle eine Zeit lang die Hüfte und bitte um Bauchlage. Sofort wird eine Verkürzung der linken Seite sichtbar, diese wirkt zusammengezogen und verkrampft im Bereich von YU-Punkt-Milz/Pankreas bis YU-Punkt-Niere. Mit verschiedensten Rocking-Techniken versuche ich Bewegung und Fluss in den zusammengezogenen Bereich zu bringen, wobei mein Gefühl von 'Vergeblichkeit, Unfähigkeit und Ohnmacht' immer größer wird. Das bedeutet nichts Gutes. So braucht man nicht Shiatsu zu machen. Ein letzter Versuch noch: ich hebe die linke Seite der Hüfte vom Boden ab und ziehe damit KU's Wirbelsäule einseitig (linksseitig) in die Länge. Das spürt sich endlich gut an und ich halte die Stellung, solange ich Kraft dafür habe. Dann lasse ich KU zurück in die Bauchlage gleiten. Die Situation wirkt 'erschöpft' und 'beendet'. Nach einiger Zeit bitte ich KU aufzustehen, und ich nutze die verbleibende Zeit für das Erlernen einer selbständigen Dehnung [Gallenblasen-Meridian: Seitlicher Bogen, die Dehnung soll über die ganze Körperseite, von der 4. Zehe über die Hüfte bis in den Zeigefinger hinein spürbar sein.]. KU macht ergeben aber mit wenig Engagement mit, und ich empfehle ihre angestrengte Schreibarbeit möglichst oft durch diese Übung zu unterbrechen.

27 Shiatsu-Technik 'Flügelputzen' = Mehrere Finger der Praktikerin graben sich zwischen Brustkorb und Schulterblatt.

8 Einsichten und Fragen

Die in Kapitel 7 beschriebenen Behandlungen waren meiner Einschätzung nach ausgezeichnet. Es war offensichtlich, dass ich am Kern des Themas arbeitete. Die Klientin genoss die Behandlungen sichtlich. Sie hat sich, anstatt weitere Sitzungen zu buchen und eine tiefgreifende Veränderung ihrer Anspannung und ihres Leistungsdruckes zuzulassen oder einzuleiten im Moment für weitere, möglichst intensive Leistungserbringung in Ihrem Denk-/Schreib-Beruf entschieden.²⁸

Meine Macht ist sehr beschränkt.

Es gibt noch viel zu lernen.

Ich habe mir mein Shiatsu-Lehrerdiplom verdient.

Die nächste Frage ist für mich: Mache ich Shiatsu (und überhaupt alles), um mich selbst besser kennenzulernen oder will ich mit meinem Beruf ausreichend Geld verdienen, um meine existentiellen Bedürfnisse abzudecken und damit einen Freiraum zu schaffen für die Dinge, die mich sonst auch noch interessieren.

In diesem Sinne esse ich zuerst einmal einen Apfel - oder doch lieber zwei.

28 Einige Wochen später erzählte mir die Klientin davon, dass sie jetzt regelmäßig ein Fitness-Center besuche und viel Freude mit Step-Aerobic und Rückengymnastik hätte: "Das strafft die Haut, den Po und die Muskulatur ganz allgemein." Auf mein Nachfragen hin meinte sie: "Die unangenehmen Aufladungserlebnisse im Bein wären jetzt weniger häufig und weniger intensiv." Haben diese Veränderungen etwas mit meiner Arbeit zu tun und wenn ja, kann die Klientin das auch sehen und würdigen?