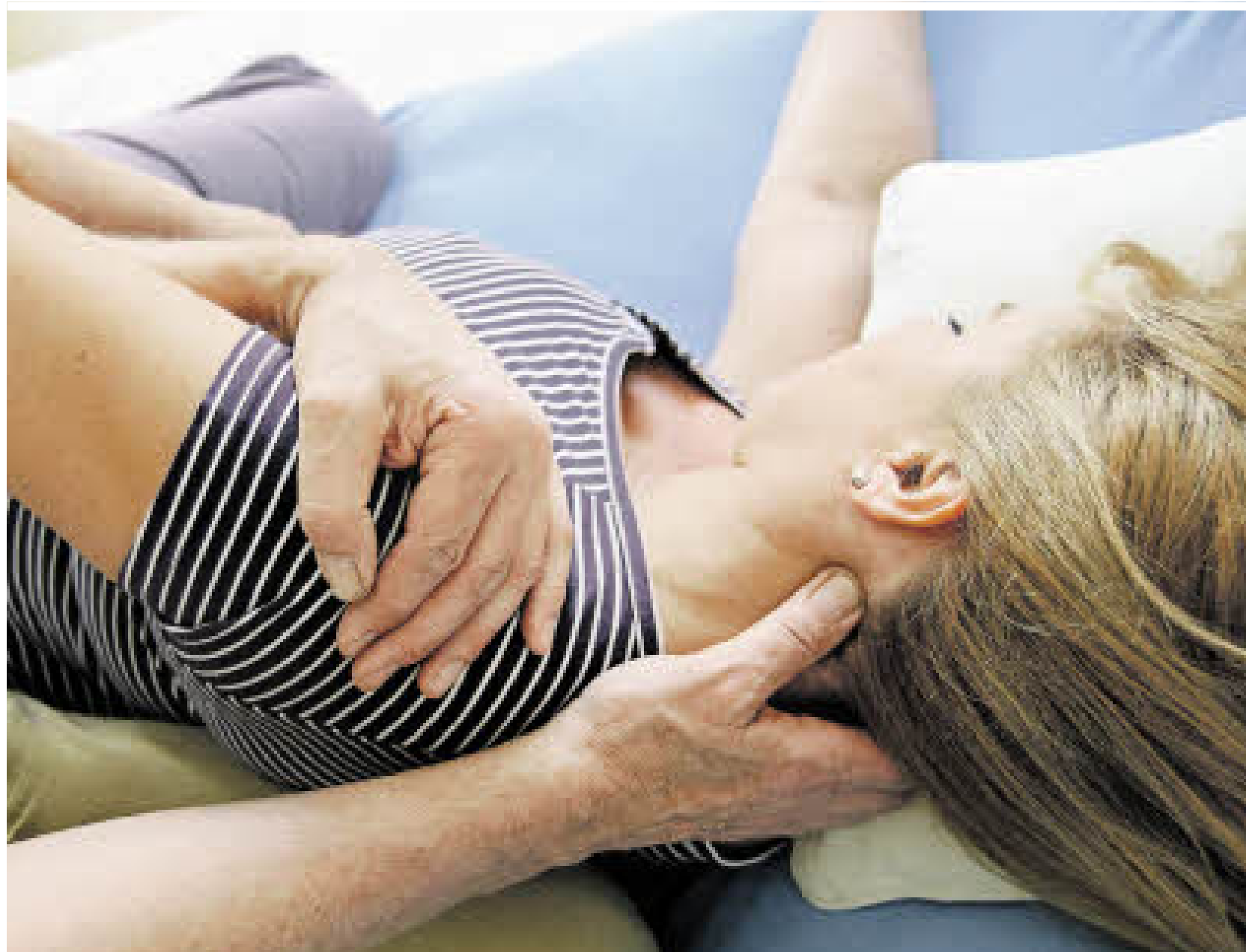
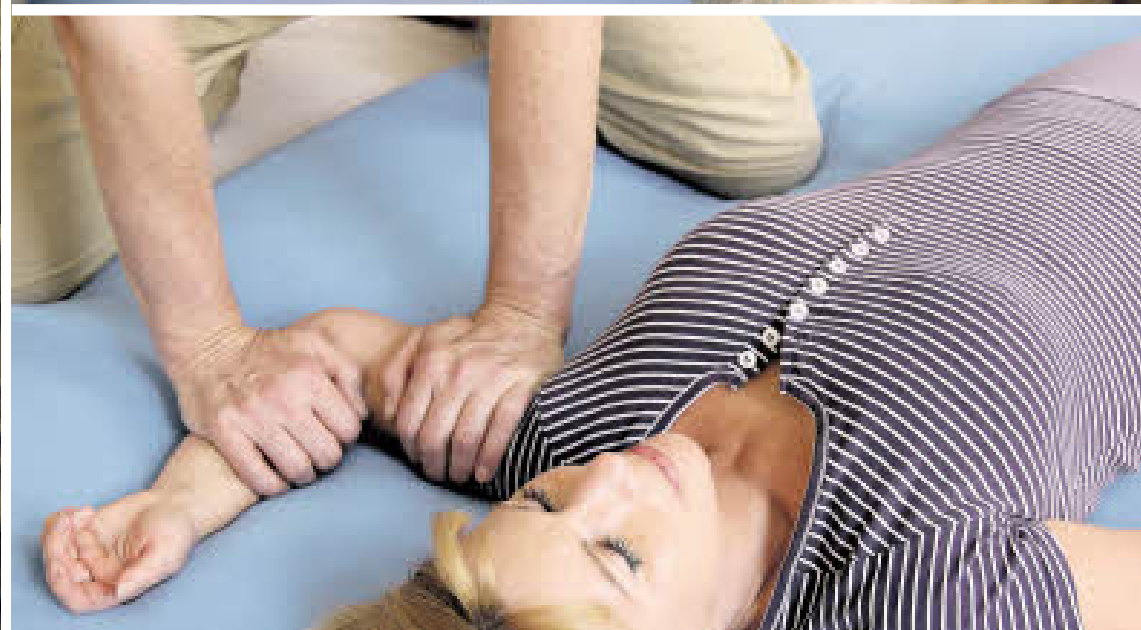


„Berührung ist immer eine Begegnung“



Berührung ist unser Leben lang ein Impulsgeber für Wohlbefinden und Bindung. Das kann man auch lernen – Gebender und Nehmender müssen sich aber aufeinander einlassen. In unserer schnelllebigen Zeit rückt diese Fähigkeit jedoch oft in den Hintergrund



Gezielt und punktgenau: Sanfter Druck auf spezielle Punkte am ganzen Körper wirkt auch auf tiefliegende Energiekanäle und wirkt somit Energieblockaden entgegen



Die TCM-Praktik berücksichtigt die feinsten Energiebahnen im Körper

Kinder-Tuina hilft, Körper und Seele der Kleinen zu stärken

Kinderkrankheiten. Jeder Mensch versucht instinktiv, Schmerzpunkte durch Drücken oder Reiben mit den Fingern oder der ganzen Hand zu lindern. Auf diesen aus der Akupressur bekannten Techniken basiert die Tuina-Massage, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eine wichtige Säule zur Behandlung verschiedenster Beschwerden ist. Die manualtherapeutische Behandlungsform nutzt verschiedene großflächige und punktuelle Massagetechniken. Tuina wird in der TCM gerne mit Akupunktur ergänzt um die Effizienz der Behandlung zu erhöhen.

Für Kinder wurde eine spezielle, sanfte Tuina-Form entwickelt: Mit den Fingern werden bestimmte Körperpunkte sehr sanft massiert. In der chinesischen Kinderheilkunde ist Kinder-Tuina ebenso wichtig wie ihr Pendant für Erwachsene. Die deutsche Heilpraktikerin und Kinder-Tuina-Expertin Heike Wiedermann betont: „Bei Kinder-Tuina dient nicht nur der Gesunderhaltung ansich, sondern wirkt auch unterstützend bei Erkältungen, Unruhe oder Bauchschmerzen.“ Sie bietet in Wien (Happy-Families Eltern-Kind-Zentrum, Gewerbestr. 8, 1220 Wien, je 35 €) regelmäßig Workshops für Interessierte an. „Mit einfachen Griffen lernen die Eltern dabei, ihrem Kind bei bestimmten Beschwerden zu helfen und das Wohlbefinden zu fördern.“

INTERNET
www.gesundheitspraxis-hermann.com

Angreifen. Was Babys intuitiv erleben, geht in unserer schnelllebigen Welt verloren. Die Fähigkeit, sich berühren zu lassen und zu berühren, ist mithilfe der aus Asien stammenden Körperarbeit Shiatsu erlern- und erfahrbar.

VON INGRID TEUFL

Die Säuglinge im Findlingsheim waren sauber und gut genährt. Doch für mehr hatten die Pflegerinnen keine Zeit: Kein Kuseln, kein Streicheln, kein Lächeln. Mit einem Jahr verfügten diese vernachlässigten Kinder über einen Intelligenzquotienten von 70, was darauf hindeutet, dass sich ihr Gehirn nicht gut entwickeln konnte. Gleichaltrige, die ihr erstes Lebensjahr im Gefängnis verbracht, kamen hingegen auf einen durchschnittlichen IQ von 100. Der Unterschied: Sie konnten täglich einige Stunden bei ihren inhaftierten Müttern verbringen. Mit diesen berühmt gewordenen Untersuchungen sorgte der Psychoanalytiker Rene A. Spitz 1945 für Aufsehen. Er begründete damit den Hospitalismus (auch Deprivationssyndrom): Durch fehlende Zuwendung und Berührung verkümmern Säuglinge. Emotional, aber auch bei der körperlichen Entwicklung kommt es zu schweren Defiziten.

Lebensimpuls
Berührungen bleiben allerdings das ganze Leben hindurch wichtig.

selbst. Auch die natürliche Sicherheit geht dadurch verloren.“ Seit 30 Jahren begegnet Tripp seinen Klienten auch als Shiatsu-Praktiker. Bei dieser asiatischen Körperarbeit werden die Energiebahnen des Körpers mit sanftem Druck aktiviert. „Es geht um einen achtsamen Kontakt zwischen dem Gebenden und dem Nehmenden“, erklärt Tripp. Im Idealfall könne Letzterer loslassen und sich der ganzheitlichen „Be-Handlung“ im wörtlichen Sinn anvertrauen.

Ob Shiatsu oder im Alltag: Auf Berührung muss man sich eben erst einmal einlassen. „In einer Berührung ist man niemals auf Distanz. Das scheuen viele.“ Die gute Nachricht: Das verloren gegangene Grundempfinden lässt sich neu wecken. Wie das geht, wird in Shiatsu-Kursen für Laien gezeigt (siehe rechts). „Zwangsläufig wird dabei die Körperoberfläche berührt. Aber gepaart mit der Lebensenergie Qi und Aufmerksamkeit kann ich viel tiefer berühren als ohne, auch ohne theoretische Vorkenntnisse.“

Rüstzeug
Denn im Idealfall haben wir das Rüstzeug dafür ohnehin längst in uns. Babys seien gute Lehrmeister, findet Tripp. „Sie leben noch in einer Welt, die sich stark von der uns vertrauten unterscheidet. Sie können Worte noch nicht deuten und sind auf das Spüren angewiesen. Haben wir da Geborgenheit erfahren, läuft das bei gesunden Erwachsenen unterschiedlich bei. Im Leben greifen wir Erfahrungen auf, die wir gemacht haben.“



Die Berührungen an der Körperoberfläche wirken tief in die Körpersysteme hinein

Laien-Kurse für verschiedene Lebensphasen

Berufs-Ausbildung
Seit 2003 gilt Shiatsu als eigenständiger, gewerblicher Beruf in Österreich. Die Berufsausbildung zum professionellen Shiatsu-Praktiker wird vom Österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS) organisiert. (Infos unter www.shiatsu-verband.at, www.shiatsu-austria.at). Sie läuft über drei Jahre und umfasst 700 Ausbildungsstunden in Theorie, fernöstlicher Philosophie, Medizin und Psychologie. Ebenso werden moderne westliche körpertherapeutische Ansätze gelehrt. Auch ein Praktikum in einem Krankenhaus ist verpflichtend. Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einem Diplom.

Laien-Ausbildung
Den Partner, das Baby oder einen pflegebedürftigen Angehörigen ohne Vorkenntnisse zu berühren kann man in zweitägigen Laien-Kursen des Shiatsu-Verbandes erlernen. Gelehrt werden praktisch einige einfache Techniken für den Körper und die Extremitäten sowie theoretisch die Unterschiede zwischen dem westlichen (anatomischen) und fernöstlichen (energetischen) Weltbild. Der erste Kurs dieser Reihe findet am 31. Mai/1. Juni (10–18 Uhr) bei Oskar Peter (Praxisgemeinschaft Cristalin, Castellezz 15/7, 1020 Wien) statt. Kosten: 220 €, Anmeldung erforderlich. Mehr Info: www.shiatsu-austria.at

PAARADOX

Sie Da saßen wir also und lasen vor einem wunderbaren Publikum aus unserem paradoxen Beziehungsleben. Und wie immer entrierte der Mann nebenan den Event mit einer seiner Halbwahrheiten. Nämlich, dass das, was ich hier links schreibe, ausschließlich dem Reich der Legenden und Fabeln zuzuordnen sei. Während er natürlich ausschließlich Fakten nach dem Motto Check, Re-Check, Double-Check schafft.

... (= ohne Worte oder derber: So ein Schwachsinn.)

Wenigstens die Zuhörerinnen und Zuhörer sagten vernünftige Dinge. Nach der Lesung hatten sie Gelegenheit, uns Fragen zu stellen. Besonders interessant fand ich die da: „Warum darf sie immer anfangen und er muss replizieren?“ Was für ein guter Moment, sich in einer Selbstmitleids-Suada zu suhlen! Ich spürte körperlich, wie der arme Ritter in ihm eine Lanze für sich zu brechen begann, um mich als gemein dastehen zu lassen. Doch ich war schneller, griff zum Mikro und antwortete statt des Mannes nebenan. Und zwar wahrheitsgemäß. Die Wahrheit ist, dass ich einen Menschen an meiner Seite habe, dessen DNA aus „Last-Minute“-Bauteilen gebastelt zu sein scheint. Für ihn gilt: Wenn etwas zu tun ist, dann: von mir aus. Aber nicht jetzt – sondern: später. Das Falte daran: Ist es dann tatsächlich „später“, passiert erst wieder nix. Im Gegenteil. Für ihn ist „später“ immer noch viel zu früh und ganz spät der geradezu ideale Zeitpunkt, um darüber nachzudenken, wie man die ganze Sache nicht doch noch ein bisschen nach hinten schieben könnte. Wäre er also „Erstschreiber“, würde das für diese Kolumne Folgendes bedeuten: Ich bekäme seinen Text 30 wahnsinnig lässige Minuten vor Redaktionsschluss, mit dem wahnsinnig lässigen Satz: *Vielleicht lass' ich mir noch einen anderen Schluss einfallen.* Daher fange ich an. Und das wird auch so bleiben.

gabriele.kuhn@kurier.at
Facebook: facebook.com/GabrieleKuhn60



SZENEN EINER REDAKTIONSEHE

Sie muss Erste sein!
Arbeitsstil. Warum es völlig undenkbar ist, dass diese Kolumne mit seinem Text beginnt

VON GABRIELE KUHN & MICHAEL HUFNAGL

Es war tatsächlich ein besonders gelungener Abend. Was auch an diesem herrlichen Gefühl des Verstandenwerdens lag. Nur ein Beispiel: Nach der Lesung fragte ein Herr, was wir an diesem Abend noch tun würden. Ein Schelm, wer darin eine Anzüglichkeit zu entdecken glaubt. Denn die Wahrheit ist: Ziemlich viele Anwesende wussten, dass unser Vortrag keine drei Stunden vor dem Anpfiff zum Halbfinale der Champions League begann. Und dass ich daher aus zeitlichen Gründen ein bisschen unruhig sein musste. Und dass eben genau diese Terminus-Konstellation kaum zu packen ist (vielleicht sogar mit dem Hintergedanken: Hat sicher sie ausgemacht, absichtlich). Ich bestätigte alles. Und sah im ganzen Saal freundliches Nicken. Glauben Sie mir: So viel Empathie tut gut.

Ruckzucki
Apropos: Ich verstehe meine Frau natürlich, was ihre Ausführungen auf die Frage der Paaradox-Reihenfolge betrifft. Ich bestätige zudem, dass ich mitunter einen leichten Hang zum letzten Augenblick habe. Aber. Besser. ABER: Es sei schon erwähnt, dass ich mein Jawort einst ausgerechnet der Ehrenpräsidentin des Ruckzucki-jetzt-sofort-Vereins gegeben habe. Einer Frau, die meine Sachen wegräumt, ehe sie von mir überhaupt hergeräumt werden. Einer Frau, die meine Antwort „Ja, gleich“ auf die Frage „Könntest du ...“ so rasend macht, als würde ich ihren Thermophor verstecken (obwohl sie den Konjunktiv selbst ins Spiel bringt). Einer Frau, die regelmäßig völlig erledigt ist von ihrem viel zu vielen Erledigen. Fakt ist: Gabriele, „stante pede“ Kuhn würde – gäbe es nicht eine große Menge anderer zu tun – diese Texte am liebsten bis zum Erscheinungstag 28. Juni, und zwar 2015, vorschreiben. Heißt: Die erste Kolumne, die wir in umgekehrter Reihenfolge schreiben würden, wäre mit hoher Wahrscheinlichkeit auch unsere letzte.

michael.hufnagl@kurier.at
twitter: @MHufnagl

