

# Einleitung

---

In der japanischen Kultur werden alle Phänomene des Lebens und der Welt als Teil einer Wirklichkeit verstanden, die dem ständigen Wandel unterliegt und in der sämtliche Materie – ob belebt oder unbelebt – eine physische Manifestation von Energie ist. Die Sichtweise, dass alles miteinander in Verbindung steht, zählt zum japanischen Alltagsbewusstsein. Nach dieser Auffassung schafft eine *Wortseele (Kotodama)* den geistigen Zusammenhang zwischen einem Begriff und dem bezeichneten Objekt – Kotodama wird zu einer spirituellen Kraft, die den Worten innewohnt. Dazu gehört auch die Vorstellung, dass sich durch die Intonation von Wörtern bzw. Klängen oder Silben spirituelle Wirkung erzielen lässt.

## SHIATSU UND HARA

Eine Besonderheit der japanischen Sprache ist ihre große Anzahl an gleichlautenden Wörtern mit unterschiedlicher Bedeutung (*Homofone*). Aufgrund dieser Klanggleichheit schwingen bei jedem Begriff die weiteren Bedeutungen

mit, was für einen zusätzlichen sprachlichen Gehalt sorgt. So heißt *Shi* nicht einfach nur Finger bzw. Daumen, sondern steht darüber hinaus in Beziehung mit Feuer, Herz, Bewusstsein, Plasma und astralen Erscheinungen. *Tsu* bedeutet Druck, bezeichnet aber auch die Bewegung elektromagnetischer Energie und ist Ausdruck für das ursprüngliche Leben. Die Entstehung dieses Lebens wird mit einer Schwingung verbunden, die dem Klang des Lautes *A* entspricht. Neben der gebräuchlichen Übersetzung als *Daumendruck* sind im Begriff *Shiatsu* alle diese Aspekte enthalten, dem westlichen Menschen bleibt dieser Zusammenhang allerdings meist verborgen.

Ein Wesensmerkmal von Shiatsu ist der Stellenwert des *Hara*. Auch hier hat das japanische Schriftzeichen mehrere Bedeutungen: Ganz allgemein bezeichnet es die *Quelle des Lebens*, die in der traditionellen Medizin und den Kampfkünsten im Abdomen (also dem Bereich des Rumpfes zwischen Brustkorb und Becken) angenommen wird. Deshalb wird *Hara* zumeist mit *Bauch* übersetzt. Das Zeichen kann aber auch als *Erdmitte* gelesen werden und drückt so die Verbindung mit dem Boden und die Zentriertheit des Menschen im Hara aus. Im weiteren Sinn steht *Hara* für die Ausstrahlung bzw. das Energiefeld eines Menschen.

Das Hara gilt als Ausgangspunkt für alle Formen der japanischen Kunst und Kultur. *Hara-Bewusstsein* zu entwickeln, ist der wichtigste Teil, um sich eine Fähigkeit an-

zueignen: Nicht das Erlernen der Technik wird als entscheidender Faktor für die Beherrschung einer Disziplin angesehen, sondern der Einsatz des Hara. So auch im Shiatsu. Der US-amerikanische Shiatsu-Lehrer Saul Goodman berichtet von zahlreichen Begegnungen mit Japanern, die alle von sich behaupteten, Shiatsu zu praktizieren. Und obwohl sich ihr konkretes Tun sehr voneinander unterschied, waren sie alle von der Bedeutung des Hara für die Shiatsu-Ausbildung und -Praxis überzeugt. Dazu kam eine tiefe Ehrfurcht für die Lebenskraft und die geistigen Werte, die ihrer Praxis zugrunde liegen – vergleichbar dem Respekt vor dem Alter oder der Achtung gegenüber den höheren Mächten der Natur und des Universums.<sup>1</sup>

#### SPIRITUALITÄT UND SHIATSU

Auch im Westen nehmen einige Shiatsu-Therapeutinnen und -Therapeuten an, dass es eine ihrer Praxis zugrunde liegende spirituelle Kraft gibt. Dieser Glaube bestätigt sich insofern, als fast alle, die Shiatsu ausüben, etwas Besonderes dabei fühlen. Manche schreiben das Gott, der Mutter Erde oder einer höheren bzw. kosmischen Macht zu, andere der Natur oder dem Dao.

Wir alle werden durch Überzeugungen geformt und bringen unsere Haltung in die Shiatsu-Praxis ein. Dabei sollte man jedoch nicht vergessen: Menschen kommen nicht zur Shiatsu-Behandlung, um dort ungefragt spirituelle

Ratschläge zu erhalten. Shiatsu ist eine nonverbale Methode, und die eigene Spiritualität lässt sich sinnvoller einsetzen, um dem Gegenüber ohne Worte im jeweiligen Moment zu begegnen.<sup>2</sup>

Spiritualität führt aus konditioniertem Verhalten in die Freiheit. Damit werden neue Erfahrungen im Hier und Jetzt möglich – und somit der Beginn eines sinnvollen Veränderungsprozesses. Shiatsu ist weniger eine äußere Behandlung als vielmehr ein Stück einer spirituellen Reise. Mit Intellekt oder Logik hat dieser Weg kaum zu tun, und Worte dienen bestenfalls als Wegweiser. Einsicht wird nicht durch theoretisches Wissen, sondern durch praktische Erfahrung gewonnen.

#### DER GANZE MENSCH

Meine Großmutter war eine einfache alte Frau mit geringer Schulbildung, aber reichem Erfahrungswissen. Fiel ihr auf, dass es mir schlecht ging, kamen drei Möglichkeiten in Betracht: Sie fragte »Was fehlt dir?«, »Was hast du?« oder sie stellte fest: »Du bist ja ganz durcheinander!« Dann ging sie daran, den Mangel auszugleichen, mich von der Last zu befreien oder mir zu helfen, mich innerlich neu zu ordnen. In allen Fällen hieß ihr Allheilmittel *Liebe und Mitgefühl*: Damit durchdrang sie mein Leid. Das änderte aufgrund dessen seine Bedeutung, um schlussendlich die Existenzgrundlage zu verlieren. Körper, Geist und Seele

fanden zum Einklang und bildeten ein Ganzes, in dem nichts mehr als fehlend, störend oder verworren empfunden wurde.

Menschen fühlen sich ganz, wenn sie mit sich selbst und der Außenwelt in guter Verbundenheit stehen. Viele werden jedoch durch innere und äußere Widerstände daran gehindert, bei sich selbst anzukommen und ihren Platz im Leben zu finden. Was hinter dem Getrenntsein steckt und wie Shiatsu helfen kann, diesen Zustand zu überwinden, ist das zentrale Thema von DER GANZE MENSCH.

# Sich einlassen

---

Die innere Einstellung entscheidet maßgeblich über die Qualität unserer Beziehungen: Wir können unseren Mitmenschen im grundsätzlichen Vertrauen und Wohlwollen begegnen, laufen dabei aber Gefahr, enttäuscht zu werden. Oder wir treten ihnen mit Misstrauen und Missgunst gegenüber – in diesem Fall werden sich Nähe und Gemeinsamkeit nur schwer einstellen. Vielen Menschen fehlt es seit ihrer Kindheit an Grundvertrauen. Andere wurden im Lauf ihres Lebens zu sehr verletzt, um sich auf neu in ihr Leben tretende Personen vorbehaltlos einlassen zu können. Die Folgen sind Einsamkeit, Sinnlosigkeitsempfinden und Depressionen, denn, wie der Religionsphilosoph Martin Buber es ausdrückte, »der Mensch wird erst am Du zum Ich«.<sup>3</sup>

Entfaltet in der Musik ein Ton nur im Kontext von Melodie und Rhythmus seine Bedeutung, so erwacht der Mensch erst als soziales Wesen zum Leben. Er ist auf ein Du hin ausgerichtet und kann nur mit einem Gegenüber zu sich selbst finden. In seinem Beziehungsmodell geht Buber von einer dritten Instanz aus, die er *Zwischen* nennt.

Hier ist der imaginäre Ort der Begegnung, an dem echte Zwischenmenschlichkeit entstehen kann – getragen von der Akzeptanz und Wertschätzung der jeweils anderen Person.

Die Fähigkeit, sich auf andere Menschen einzulassen, ist wesentlich für Shiatsu. Nur mit einem liebe- und respektvollen Umgang kannst du deinen Shiatsu-Klientinnen und -Klienten hilfreich begegnen und an deren Freude und Leid teilhaben. Zugleich musst du dir deiner selbst gewahr sein, um die eigenen Grenzen zu wahren und nicht die Balance zu verlieren.

Im Alltag schließen wir oft aus dem Verhalten, das jemand an den Tag legt, auf Denkmuster und Absichten dieser Person und reagieren darauf. Das ist eine vernunftbetonte Herangehensweise, um sich in Menschen hineinzuversetzen und sie zu verstehen (*Theory of Mind* oder *Mentalisieren*). Oder wir stellen uns vor, selbst in der Lage des anderen Menschen zu stecken und empfinden dessen Gefühle möglichst genau nach (empathisches Mitfühlen). Wobei Untersuchungen der Kognitions- und Neurowissenschaftlerin Tania Singer durchaus unterschiedliche Wirkungen von Empathie und Mitgefühl zeigen: So führt Empathie angesichts von Leid häufig zu eigener Bedrücktheit. Im wohlwollenden Mitgefühl bleibt die eigene positive Stimmung hingegen meist erhalten.

Singers Resümee: »Empathie ist eher wie eine Resonanzfähigkeit – man teilt ein Gefühl mit einem anderen

Menschen, ist aber der Gefahr ausgesetzt, überwältigt zu werden und in empathischen Stress zu geraten. Mitgefühl dagegen hat eine andere Qualität. Es hat etwas von der Fürsorge einer Mutter, die ihr Kind tröstet und geht mit positiven, beruhigenden und liebevollen Gefühlen einher.«<sup>4</sup> Ähnlich äußert sich der Psychologe Paul Bloom: »Empathie heißt, ich fühle das, was ein anderer Mensch fühlt. Mitgefühl bedeutet, ich kümmere mich um den anderen; ich Sorge für ihn.«<sup>5</sup>

## KÖRPERORIENTIERTE PROZESSBEGLEITUNG

Das Hauptaugenmerk in der Begleitung von Shiatsu-Klientinnen und -Klienten liegt auf der Integration von Körperwahrnehmungen und Empfindungen sowie dem emotionalen, kognitiven und spirituellen Geschehen. Unverarbeitete Affekte und unterdrückte Emotionen prägen die physische Struktur und die psychische Verfassung. Während einer Shiatsu-Behandlung können diese verborgenen Kräfte aufsteigen und sich zeigen – oder sich in der Tiefe neu ordnen. Im sicheren therapeutischen Raum verlieren sie ihre Macht und der Weg in die Ganzheit wird frei. Wo der Kontakt mit sich selbst und der Außenwelt gestört war, stellt sich Verbundenheit ein, der Mensch kann bei sich selbst ankommen und seinen Platz im Leben finden.



Wesentliche Merkmale dieser Prozessbegleitung sind:

- Förderung des Körpererlebens und des Selbstkontakts
- Integration von Denken, Handeln und Fühlen
- Entwicklung von Grundvertrauen und spiritueller Verankerung
- Unterstützung von Präsenz und Lebendigkeit
- Wertschätzung von persönlichem Raum, Grenzen und Autonomie
- Stärkung der persönlichen Entwicklung, Selbstermächtigung und -fürsorge<sup>6</sup>

Der Grundgedanke von Shiatsu entspricht dem von körperpsychotherapeutischen Verfahren wie z. B. der *IBP – Integrative Body Psychotherapy*: Der Kontakt zum Unbewussten wird über den Körper gesucht. Diese Gemeinsamkeit ist nicht zufällig. Der Begründer der IBP, Jack Lee Rosenberg, kombinierte Elemente der Philosophie und Körperarbeit aus dem Osten mit psychologischen und physiologischen Komponenten aus dem Westen, wie es auch in der Entstehungsgeschichte von Shiatsu der Fall ist. Während jedoch in der Körperpsychotherapie vor allem mit körperlichen Übungen und sprachlichen Anweisungen gearbeitet wird, liegt der Kern von Shiatsu in der achtsamen, nonverbalen Berührung. So werden auch Bereiche erschlossen, die ohne manuellen Impuls von außen der Selbstwahrnehmung unzugänglich bleiben.

## VIER TUGENDEN

Orientierungshilfe für ein heilsames Miteinander bietet uns die buddhistische Ethik. Hier sorgen grundsätzliches Wohlwollen, Anteilnahme und Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut für einen guten zwischenmenschlichen Umgang. Diese Tugenden stehen zueinander in Beziehung und werden durch Einsicht, Übung und Disziplin entwickelt. Im Shiatsu bilden sie die Grundlage für den tiefen Kontakt, der eine heilsame Veränderung erst möglich macht.

### GRUNDSÄTZLICHES WOHLWOLLEN

Der US-amerikanischen Schriftstellerin Anaïs Nin verdanken wir die Verbreitung der Weisheit, dass wir die Dinge nicht sehen, wie *sie* sind, sondern wie *wir* sind. Denn unser eigener Standpunkt bestimmt den Blickwinkel, unter dem wir das Leben betrachten – und es liegt an uns, welchen Standpunkt wir wählen.

Grundsätzliches Wohlwollen heißt, sich im Zweifelsfall für unsere Mitmenschen zu entscheiden und nicht gegen sie. Das bedeutet auch, anderen nicht mit Misstrauen und Missgunst zu begegnen, sondern einen liebe- und respektvollen Umgang mit ihnen zu pflegen. Gelingt es dir, grundsätzliches Wohlwollen zu entwickeln und trotz mancher Enttäuschung aufrecht zu halten, wirst du im Innen und Außen reich belohnt: Deine Beziehungen gewinnen an