



Daniel Schneitter
Thunstrasse 113
3006 Bern
info@shiatsubern.ch

Was macht Berührung im Shiatsu aus?

Die Resonanz

Berührung ist wohl der wesentlichste Aspekt im Shiatsu überhaupt. Wahrscheinlich ist es auch der kleinste gemeinsame Nenner bei alle den unterschiedlichen Shiatsustilen. Menschliche Berührung ist körperlich, aber auch emotional und geistig. Ein wichtiger Schlüssel für die Effektivität scheint mir die eigene Präsenz, bzw. die innere Haltung des Praktizierenden.

In meinem Artikel möchte ich im ersten Teil einen kurzen Überblick geben in das weite Spektrum, in dem Shiatsu praktiziert werden kann. Ich möchte wesentliche Punkte aufzeigen worauf es ankommt, damit Shiatsu effektiv und wirkungsvoll ist. Im zweiten Teil möchte ich mich der Resonanz in der Berührung widmen. Was braucht es, damit die Berührung auch ankommt bzw. „BERÜHRT“? Ich möchte dies am Beispiel von Seiki veranschaulichen.

Die unterschiedlichen Shiatsustile

Shiatsu trägt zur Stärkung und Anregung der Selbstregulation und der Selbstwahrnehmung bei. Der Fokus liegt dabei häufig auf den Ressourcen, der Resilienz, dem Kohärenzgefühl und der Selbstermächtigung des Klienten. Die Berührung im Shiatsu ist zieloffen und absichtslos.

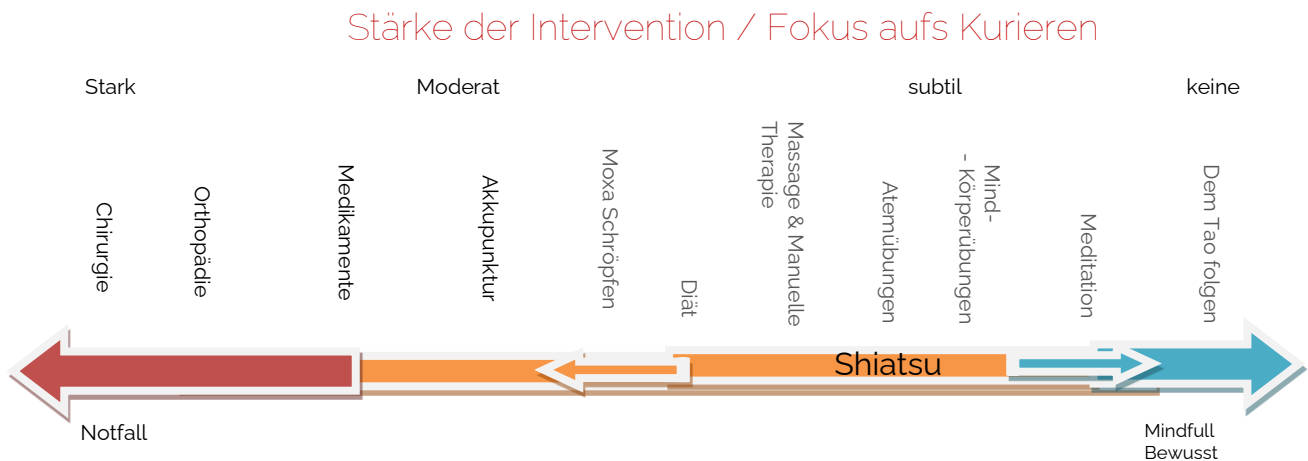
Vieles ist direkt vermittelbar wie die äussere Haltung, Techniken, Meridianverläufe und, Theorien. Dies schafft einen hilfreichen Rahmen und gibt Halt, der Sicherheit vermittelt. Theorien sind wie Landkarten, die helfen sich zu orientieren. Sie bleiben aber Hilfsmittel. Es ist wichtig im Bewusstsein zu behalten, dass sie die Realität nie vollständig abbilden. Eine Landkarte kann den Weg weisen, aber nie die Erfahrung in der Natur ersetzen.

Um die Tiefe von Shiatsu zu begreifen, braucht es viel praktische Erfahrung mit Klienten. Um die Wahrnehmung zu schulen und die Erfahrung zu vertiefen braucht es neben der Übung die Reflexion. Ist es nicht faszinierend, wie die verschiedenen Menschen mit Kreativität ihren eigenen Stil entwickeln? Techniken und Modelle entstehen meistens aus der Praxis heraus, je nach Fähigkeiten und Vorlieben des Praktizierenden. Shiatsu kann sich dadurch sehr unterschiedlich anfühlen und auch in einem weiten Gebiet der Medizin angewendet werden.



Daniel Schneitter
 Thunstrasse 113
 3006 Bern
 info@shiatsubern.ch

Die folgende Grafik veranschaulicht in welchem Spektrum Shiatsu angewendet werden kann.



Das Spektrum geht von:

tiefem körperlichem Kontakt	↔	energetischem Kontakt, der hauptsächlich in der Aura stattfinden.
langanhaltenden eher statischen Berührungen	↔	schnellen rhythmischen Berührungen
intuitiver Arbeitsweise	↔	auf komplexen Theorien und Techniken basierende Arbeitsweise
Therapeuten fokussiert	↔	Klienten fokussiert
aufs Kurieren fokussierte Behandlungsweise	↔	prozesszentrierte Behandlungsweise
auf dem Futon am Boden	↔	auf Liege oder auf einem Behandlungsstuhl
traditionell	↔	Intergration von anderen Methoden wie Craniosacral, Atemtherapie, Feldenkrais, Alexandertechnik, Geistigem Heilen, Osteopathie, Chiropraktik u.a

Ein wichtiger Gradmesser ist die Wirksamkeit. Dabei fällt auf, dass die Stile sich zum Teil völlig widersprechen. Was macht es aus, dass diese unterschiedlichen Theorien, Modelle, Herangehensweisen und Techniken, die in Widerspruch zueinander stehen können, trotzdem sehr effektiv sind?



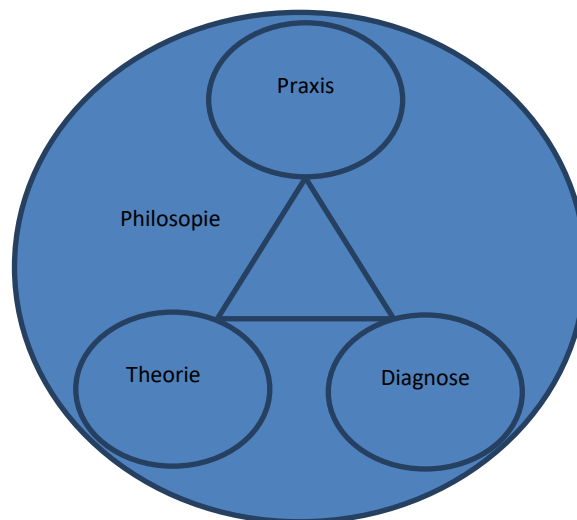
Daniel Schneitter
Thunstrasse 113
3006 Bern
info@shiatsubern.ch

Wichtige Voraussetzungen für die Effektivität

1. Theorie, Diagnose und Behandlung (eingebettet in eine kohärente Philosophie) müssen stimmig sein

Um verstehen zu können, warum das eigene Shiatsu wirkt oder auch nicht, kann es hilfreich sein die Beziehung von Philosophie, Theorie, Diagnose und Behandlung anzuschauen:

(Dieses Modell, das ich bei Cliff Andrews kennengelernt habe, geht davon aus, dass bei jedem Medizin- oder Heilungssystem mit dem Anspruch auf Effektivität und Reproduzierbarkeit, Diagnose, Theorie und Behandlung aufeinander abgestimmt sein müssen, eingebunden in eine übergeordnete Philosophie).



Es wäre zum Beispiel nicht passend, homöopathisch zu diagnostizieren auf der Basis westlicher Medizintheorie und anschließend mit chinesischen Kräutern zu behandeln.

Es ist ganz normal, dass durch die wachsende Erfahrung die vorhandenen Denkmodelle zu eng werden und sie den neuen Gegebenheiten und Erfahrungen angepasst, erweitert und ergänzt werden müssen.

Praktizierende sollten sich daher immer wieder neu fragen:

- Was ist meine Philosophie?
- Auf welche Theorie beziehe ich mich?
- Wie komme ich zur Diagnose?
- Wie behandle ich?
- Ergeben die einzelnen Komponenten eine Einheit?



Daniel Schneitter
Thunstrasse 113
3006 Bern
info@shiatsubern.ch

2. Die Authentizität und die Innere Haltung des Praktizierenden sind entscheidend

Ich bin der Meinung, dass jeder Praktizierende seine eigene Berührungsqualität entwickeln und dabei einen ihm persönlich angemessenen Stil finden kann. Im Sinne eines DO.

Stile die sich aufs Kurieren fokussieren und stärkere Interventionen benutzen, haben technik- und theorielastigere Ansätze. Dabei ist weniger wichtig wer den Stil ausführt. Wir bewegen uns hier in den 3 Dimensionen, die in unseren Alltagswahrnehmungen der newtonschen Physik entsprechend, messbar erscheinen und in richtig und falsch eingeteilt werden können.

Je stärker sich der Ansatz Richtung Tao verschiebt, desto wichtiger wird die Innere Haltung des Praktizierenden. Eine Innere Haltung die geprägt ist vom Vertrauen, dass der Klient bereits alles in sich trägt, was zu stimmigen Lösungen seiner Probleme und Schwierigkeiten führt. In diesem Sinne ist der Praktizierende lediglich behilflich, um Lösungen zu erkennen, Schwierigkeiten zu überwinden und Resilienz zu fördern. Die Fähigkeit «des Bewussten Seins» empfinde ich dabei als zentral und *befähigt „In Resonanz“* treten zu können“. Anerkennend zu betrachten, was ist und in Gelassenheit warten zu können, bis sich Veränderung zeigt.

Nehmen wir als Beispiel die Frage: „Wie geht es dir?“ Je nach Fragesteller können die Antworten sehr unterschiedlich ausfallen. Wenn es uns gelingt, interessiert und offen zuzuhören, Schlüsselwörter aufzunehmen und raumgebend nachzufragen, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass der Gefragte sich öffnet, sich mehr und mehr in seinen verschiedenen Aspekten seines Seins zeigt und uns mitnimmt auf eine spannende Reise die ihn zu neuen Erkenntnissen führt. Dieser Art zu praktizieren, möchte ich mich im zweiten Teil des Artikels widmen.

Resonanz mit dem Lebendigen

Während 10 Jahren hatte ich die Möglichkeit bei *Akinobu Kishi (1949 – 2012), dem Begründer von Seiki Soho*, vertieft zu lernen und mein Verständnis von Resonanz in der Berührung zu vertiefen. Kishi war es wichtig nicht einfach eine weitere Methode zu lehren, sondern seinen Studenten dabei behilflich zu sein, mit ihrer Ursprünglichkeit in Kontakt zu kommen und aus dieser Haltung heraus zu praktizieren. Er beschrieb Seiki als “in die menschliche Natur zu schauen und die Dinge zu sehen wie sie sind”.¹

Resonanz (von lat. *resonare*) bedeutet so viel wie Zurückklingen.

Dieses Zurückklingen als Resonanzphänomen beobachtet man z.B. dort, wo zwei Saiten frei schwingen können. Ein hölzerner Resonanzboden einer Geige sollte z.B. in möglichst allen Tonlagen frei mitschwingen können, um das volle Volumen der Schwingungen der Saiten hörbarer zu machen.

Ähnlich schaffen wir mit einer Inneren Haltung, die auf Gelassenheit beruht, einen Resonanzboden. Wenn unsere Haltung, ähnlich des hölzernen Resonanzbodens der Geige, Melodien und Rhythmen aufnimmt und verstärkt, kann der Berührte zum Zuhörer

¹ “looking into Human nature and seeing things as they are”.



Daniel Schneitter
Thunstrasse 113
3006 Bern
info@shiatsubern.ch

seiner eigenen ihm innewohnenden Musik werden und in ihr Quelle und Kraft zur Stärkung und Wachstum finden. Unsere Haltung trägt massgebend dazu bei, wie frei die Ressourcen und das Potential unserer Klienten in der Sitzung schwingen können. Die Lebendigkeit des Klienten kann sich dadurch klären und wird spür/sichtbar. Seine Ursprüngliche Bewegung kann sich zeigen und beginnt sich zu entfalten. Die intuitive, auf Beobachtung basierende Wahrnehmung, kommt im Augenblick und braucht einen leeren Geist.

Wir können uns ungefähr so einstellen wie ein Musiker, der sich ein Konzertstück anhört. Er nimmt die Musik auf, kümmert sich aber nicht um die einzelnen Noten und Töne, sondern er nimmt das Ganze auf. Er lässt sich von der Musik berühren und kommt mit ihrem Wesen in Kontakt.

Der Ort, an dem dieser Resonanzraum entsteht, wird auch als der leere Raum des Herzens, Kokoro, beschrieben: *„Du bist Kokoro, das Herz wird eins, oder du könntest sagen dein Herz wird natürlich.“*²

Das Anhaften verschwindet und ein leichtes freudvolles Gefühl breitet sich aus. Dies ist Leerer Geist.

In der Sitzung selber bin ich bestrebt ganz loszulassen, völlig in die Begegnung mit der Person einzutauchen, offen in der Berührung, mit den Augen lauschend, mit den Ohren sehend. Der Atem verändert sich. zwischen Praktizierendem und Empfangenden bildet sich eine Art Ki-Kapsel³. Auf diese Weise entsteht Resonanz. Ich übe mich in Gelassenheit. Warten können bis sich die Stellen zeigen, die berührt werden möchten. Die Grenzen verwischen sich, die Zeit scheint anzuhalten. Die Wahrnehmung verändert sich. In solchen Sitzungen erlebe ich, dass alle Teile vollständig miteinander verbunden sind und wir an Allem teilhaben, was geschieht. Es ist ein Eintauchen ins Hier, ganz im Moment. Das Denken wird ruhig. Ki kann frei fließen.

Kultivieren von Resonanz

Durch die Sei-Ki-Berührung ermöglichen wir dem Klienten sich zu spüren, eigene Muster zu erkennen und innerlich aktiv zu werden. So kann er zu seiner ursprünglichen Bewegung zurückzufinden. Die Absichtslosigkeit (Zieloffenheit) bildet einen wichtigen Schlüssel damit Resonanz entstehen kann. Dazu ist es wichtig, sich von den eigenen Erwartungen befreien zu können. Das Anhaften an Resultate und äussere Bewegung, hindern das Ki am freien Fließen. Shiatsu hat seine Wurzeln im Shinto und im Zen Buddhismus. Shiatsu ist Ki-Kultur. Die Verbindung zum Zentrum (Hara) und das Handeln daraus in Ruhe und Gelassenheit empfinde ich als bedeutsam. Aus diesem Zentrum heraus, das sowohl Ort wie auch Gefühl ist, verbinden wir uns mit unseren Klienten. Es ist hilfreich Hara zu kultivieren und zu festigen.

² (A. Kishi, A. Whieldon, 2011 *Sei-Ki, Life in Resonance, The Secret Art of Shiatsu*, S.71) *„You are Kokoro, the heart becomes one, or you could say your heart becomes natural“*

³ Ki-Kapsel: Das Timing und die respektvolle Nähe/Distanz ermöglicht Resonanz. Wenn der Kontakt gelingt entsteht etwas wie eine Ki Kapsel. Der Fokus ist auf die Ursprünglichkeit der Person gerichtet.



Daniel Schneitter
Thunstrasse 113
3006 Bern
info@shiatsubern.ch

Resonanz und Zusammenarbeit

Resonanz ist Ki, Lebensresonanz, das Echo des Lebens. Sowohl Therapeut wie Klient sind Individuen. Gleichzeitig sind sie durch ihre Beziehung zueinander verbunden und bilden so ein Ganzes. Insbesondere kommt dies durch Berührung zum Ausdruck. Therapeut und Klient beeinflussen sich so gegenseitig. Dies kann für einen konstruktiven Prozess genutzt werden. Dieses „In-Beziehung-Stehen“ und „Sich-Verbinden-Können“ lässt Ki durch.

Die erste Berührung (Chakusyu)

Die erste Berührung, das Landen der Hand während der Klient ausatmet. Die Berührung ist leicht, wie ein Schmetterling, der gerade landet. Warten können. Im Moment sein, Gelassenheit. Das „Wie, Wo und Wann“ ist dabei zentral. Die Erste Berührung hilft, in Resonanz zu kommen.

Veränderung der Atmung

Die Atmung verhilft zu einem einfachen Einstieg der zu Resonanz führt. Ich verbinde mich mit der Atmung der Person. Der Fokus ist dabei besonders auf dem letzten Drittel der Ausatmung, die hilft in die Verbindung zu entspannen. Dann gerade bevor der nächste Atemzug folgt, lasse ich völlig los und gebe Raum.

Übung in Gelassenheit

In Resonanz ist die Konzentration ohne Anstrengung auf den Moment gerichtet. Dies wird nicht durch Willenskraft erreicht, sondern dadurch sogar behindert. Ich erlaube mir meinen Geist zu entspannen, den eigenen inneren Halt, das Verwurzelt-Sein im Hier und Jetzt zu spüren und mich in Gelassenheit zu üben. Auch Humor mir selber gegenüber empfinde ich als hilfreich, z.B. wenn ich mir auf die Schliche komme, in die Perfektionsfalle getappt zu sein.

Die Ehrlichkeit und Wertschätzung mir selber gegenüber, Respekt vor dem was ich bin, in meinen Stärken und Schwächen, eine starke Basis. Dieser Boden klärt den Geist und ermöglicht mir Veränderung in mir zulassen zu können, um mich ganz auf Andere einzulassen.

Um in Resonanz zu kommen ist es wichtig die eigenen Wünsche zu klären, Eine mögliche Basis dazu bietet. Gassyo Gyoki⁴, Wa-ki⁵ und Katsugen⁶. Ich zitiere nochmals Kishi:

Es gibt „nichts zu tun“. Einfach Beobachten. Doch was ist die Bedeutung von „nichts tun“? Wenn der Körper dies durch Erfahrung erkennt, entsteht als Basis Gelassenheit und du kannst beobachten was dein Partner wirklich braucht; Wo und wann zu berühren ...„Durch das Praktizieren von Gyoki und Katsugen ist es möglich mit unschuldigen Augen zu schauen und

⁴ Gassyo Gyoki bedeutet die Verbindung des Herzen durch das Atmen mit den Händen. Es führt zu Gelassenheit und einer tiefen Atmung. Das Körperzentrum verschiebt sich nach unten. Hara öffnet sich und wird präsent. Die Sicht wird klar und offen. Die Hände erwärmen sich von innen her.

⁵ Wa-Ki ist das Praktizieren von Gyoki mit einem Partner. Dabei wird nicht stimuliert. Die Hände werden gebraucht um in Kontakt zu gehen, dem Körper vertrauend, dass er den besten Weg bereits kennt.

⁶ Katsugen ist spontane Bewegung. Wenn der Körper anfängt seine Spannungsmuster aufzulösen, können regenerierende spontane Bewegungen entstehen. Dabei werden wir sensitiv und ruhig. Katsugen spielt sich tief in unserem Innern ab. Der Ursprüngliche und natürliche Charakter der Person kann sich dabei zeigen. Die Stille-Phase, gerade bevor neue Bewegung entsteht, erlebe ich als zentral.



Daniel Schneitter
Thunstrasse 113
3006 Bern
info@shiatsubern.ch

*klarer zu sehen. Da ist ein freies, beglückendes Gefühl der Atmung das dabei entsteht. Dieses Gefühl ist Resonanz"...*⁷

Zeichen der Resonanz:

Zeichen die darauf hindeuten, dass Resonanz stattfindet und Ki ins Fliesen kommt erfahren viele Klienten als:

- Veränderung der Atmung, die tiefer, entspannter, langsamer oder weiter wird
- Wahrnehmung eines warmen oder kalten Kribbelns im Körper
- spontane Bewegungen die der Körper unbeabsichtigt durchführt
- eine Empfindung von Hitze
- ein Gefühl, dass sich der innere Raum verändert
- ein Gefühl der Ganzheit, die entsteht
- die Verbindung von verschiedenen Teilen im Körper die spürbar werden
- Schlagartiges Abnehmen der Anspannung in der Muskulatur
- Veränderung des Tonus in der Muskulatur
- präsent und lebendig werden der Mitte (Hara)
- Zunahme des Gefühls von Zentrierung und Erdung
- ein Gefühl, als komme etwas aus dem Körper heraus
- der Blick kann weiter, sanfter und offener werden
- Bewegungen, die als sanfter fließender und entspannter erlebt werden

Seiki-Aufmerksamkeit und -Berührung ist effektiv und fördert das Bewusstsein, sowohl für den Praktizierenden, als auch für den Empfangenden. Diese Art der Berührung gibt die Möglichkeit Klienten zu unterstützen ihre Lebenskraft greifbar zu spüren, die nicht zugänglich war und ihren Raum der Realität zu öffnen und zu erweitern.

Seiki erfordert regelmässige Übung, Achtsamkeit, Hingabe und Hunger nach persönlicher Entwicklung. Seiki macht Resonanz direkt erlebbar.

⁷ A. Kishi, A. Whieldon, 2011, *Sei-Ki, Life in Resonance, The Secret Art of Shiatsu*, S. 102, *There's nothing to do. Just observe. But then what ist the meaning of doing nothing? If your body knows this through experience, what you do will be based on serenity and you can observe what our partner really wants; where and when you should touch...* S. 109: *"Through practising gyoki and katsugen, it's possible to look with innocent eyes and see more clearly. There is a free, joyful feeling of breathing that comes with this. This feeling is resonance."*