

Zen und Shiatsu

oder

Einfach Shiatsu

Eine Fallstudie
In der Ausbildung zur Shiatsutherapeutin

an der Berliner Schule für Zen Shiatsu

von Frau
Dr. med. Katja Blumstengel
geb. am 12.12.1970 in Rochlitz

15.03.2004

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	4
Teil 1: Was ist Zen?	4
Teil 2: Was hat Zen mit Shiatsu zu tun?	11
Teil 3: Behandlungsserie	15
Zusammenfassung.....	15
Zwei Sätze zum Schluss.....	17
Literaturverzeichnis.....	18

Einführung

Den Inhalt der Einführung können Sie in der Originalarbeit nachlesen.

Teil 1: Was ist Zen?

Einfacher ist, zuerst nach der **Herkunft des Zen** zu fragen.

Die Wurzeln des Zen liegen in der buddhistischen Religion. Nach dem Eingehen des historischen Buddha ins Nirvana (ca. 480 v. Chr.) wurden dessen Aussagen in den folgenden Jahrhunderten im asiatischen Raum verbreitet. Eine Vielzahl von Schulen entstanden mit unterschiedlicher Betonung und Weiterentwicklung der Lehren. Die Zen-(Meditations-)Schule geht auf den Tschan-Buddhismus zurück. Tschan ist die chinesische Übertragung des Sanskrit-Wortes „Dhjana“, welches mit Meditation übersetzt wird. Es distanziert sich von Ritualen, lehnt die Verehrung irgendwelcher Personen (selbst die von Buddha) ab und betont die Meditation als Weg, den Buddha-Geist in sich selbst zu finden. Tschan entwickelte sich zu Beginn der großen Tang Dynastie (618 – 907 n. Chr.) in China. Bodhidharma, ein indischer Mönch, der um 520 n. Chr. nach China kam, gilt als erster Patriarch des Tschan.

Die buddhistische Religion wurde 552 n. Chr. über Korea nach Japan getragen (von Glasenapp 2001, 105), wo sie sich mit dem dort heimischen Schintoismus in guter Toleranz bis hin zur buddhistisch-schintoistischen Mischform (Ryobu-Schinto) arrangierte.

Es war der japanische Mönch Eisai, der 1191 von einer Chinareise Tschan (jap. Übersetzung Zen, Meditation) und Tee mit nach Japan brachte. Der Tee wurde von der Elite des Landes gut angenommen, die Anforderungen des Zen weniger. Auf breite Unterstützung traf Zen kurze Zeit später unter der Herrschaft des Schogun-Systems, einer japanischen Kriegerkaste, die 1192 die Macht ergriff und bis 1868, der Neuetaablierung des Kaisers, Japan regierte. (Lowenstein 2001)

Zen wurde Japans berühmteste Religionskultur, die mittlerweile auch viele Anhänger in der westlichen Welt gefunden hat. Mit dem Jesuiten Pater Hugo Enomija-Lassalle (1889 – 1990), der sich als Christ bei dem Zen-Meisters Yamada-Roshi in Japan im Zen unterrichten ließ, begann mittlerweile auch die Integration dieses spirituellen Weges in christlichen Gemeinden. (Kopp 2002)

„Zen verkündet von sich selbst, dass es der Geist des Buddhismus ist, in Wirklichkeit ist es der Geist aller Religion und Philosophie.“ (Suzuki 2001, 58, 59)

Was ist nun Zen?

Mittlerweile gibt es reichlich Literatur, in der diese Frage aufgeworfen wird. Auch wenn anfangs immer betont wird, dass das Wesen im Zen nicht mit dem Verstand erfassbar ist, so müssen doch Worte für den sprachlichen Ausdruck in einem Buch gefunden werden. Ich möchte als Vergleich die Beschreibung eines Musikwerkes mittels Sprache anführen. Den Versuch kann man wagen, aber die Ausdruckskraft, Tiefe, Weite, Vielfalt und Mehrdeutigkeit von Musik lässt sich mit den Möglichkeiten der linken Gehirnhälfte nur umreißen, während die rechte Gehirnhälfte es mit allen Sinnen erspüren, auskosten - *einfach erleben* - kann. Aber warum soll nicht auch das Lesen einer Hausarbeit, was sie ja gerade tun, mit beiden Gehirnhälften gleichzeitig vornehmbar sein. Mit ihrer analytischen Seite verfolgen sie Wort für Wort und bauen sich die Inhalte zu Vorstellungen zusammen, während sie mit der rechten Seite sich die Worte „auf der Zunge zergehen lassen“, das Papier zwischen den Fingern spüren, der visuelle Eindruck die Hintergrundmusik spielt und sie in der Ferne die Alltagsgeräusche mehr oder weniger wahrnehmen. Wenn sie einfach sind, was sie gerade sind, und tun, was sie gerade tun, so praktizieren sie gerade Zen. In einem Buch von Snela & Enomija-Lassalle (1990, 18) fand ich folgende Zengeschichte: „Ich bekam einmal Besuch von zwei Zen-Mönchen, die auf der Pilgerreise waren. Da ich wusste, dass sie außerhalb ihres Klosters alles essen dürfen, was ihnen vorgesetzt wird, ließ ich für den Abend gutes und reichliches Essen bereiten. Die zwei, die in ihrem Tempel denkbar einfach und streng vegetarisch leben, setzten sich an den Tisch und verzehrten alles, was es gab, Reis, Gemüse, Fleisch, mit sichtlichem Genuß. Es war eine Freude, ihnen zuzusehen.

Inzwischen hatte ich die Köchin, die bis zu ihrer Wohnung sehr weit zu gehen hatte, nach Hause geschickt. Nachdem das Mahl beendet war, brachten die beiden alle Schüsseln, Teller und Bestecke in die Küche, spülten alles und stellten es in tadelloser Ordnung zu-

sammen, ohne auch nur ein Wort darüber zu verlieren. Ein Kommentar erübrigt sich. DAS WAR ZEN.“

Leider ist das Einfache doch äußerst schwer. Was hält uns von dem Leben jedes Augenblickes ab? Es ist die Fähigkeit unseres Gehirns zu lernen. Im Laufe des Lebens macht jeder Mensch Erfahrungen, die, um nutzbar und wieder abrufbar zu sein, in Schubladen katalogisiert werden. Einmal gespeicherte Modelle werden in ähnlichen Situationen wieder aufgerufen und verhelfen uns zu einer schnelleren Orientierung und Reaktionsfähigkeit. Das ist zweifelsohne oft von Vorteil. Wenn aber die überwiegende Zahl unserer menschlichen Kontakte schematisiert abläuft, d.h. die vielen kleinen „Nebensächlichkeiten“, das Neue und Besondere jedes Augenblickes in der Erfahrung untergehen, verliert das Leben an Reichtum. Es entsteht Langeweile. Das Besondere wird dann in Extremen gesucht.

Aber nicht nur der Reichtum geht verloren, sondern die Situationen werden auch verzerrt und entstellt wahrgenommen. Wir sehen was wir sehen wollen, aber nicht was ist. So fällt Augenblick um Augenblick unseren Vorstellungen, Wünschen, Meinungen und Erwartungen zum Opfer. Eine andere Zengeschichte von Snela & Enomija-Lassalle (1990, 19) möchte ich hier gern anführen:

„Der Schüler fragt den Zen-Meister: ‚Machst du ununterbrochene Anstrengungen, dich in der Wahrheit zu üben?‘

Antwort des Meisters: ‚Ja, das tue ich.‘

Der Schüler fragt: ‚Wie übst du dich selber?‘

Der Meister antwortet: ‚Wenn ich hungrig bin, esse ich, wenn ich müde bin, schlafe ich.‘

Antwort des Schülers: ‚Das tut jeder. Kann man dann von jedem sagen, dass er sich übt wie du?‘

Der Meister: ‚Nein!‘

Der Schüler fragt: ‚Warum nicht?‘

Antwort des Meisters: ‚Weil die anderen, wenn sie essen, nicht essen, sondern über die verschiedensten Dinge nachdenken und sich dadurch stören lassen. Wenn sie schlafen, so schlafen sie nicht, sondern sie träumen von tausend Dingen. Darum sind sie nicht so wie ich.‘“

In den Geschichten wird deutlich, dass sich Zen nicht auf das meditative Sitzen (Zazen) auf dem Boden beschränkt. Vielmehr dient das Zazen dazu, das ausschließliche Sitzen zu üben und sich von allen anderen Dingen zu befreien, die mit dem Sitzen nichts zu tun

haben. Der Geist wird entleert von allen Gedächtnisvorgängen und die Wahrnehmung der Augenblicke ist Gegenstand der Meditation. Das Sitzen ist lediglich eine Übungsform zur Erlangung des einfachen Geistes. Zen kann darüber hinaus in jeder Lebenslage praktiziert werden. In der östlichen Kultur wird Zen als ein Weg („dô“) verstanden. Ob ein Mensch den Weg des Tees (chadô), des Bogens (kyûdô), der Kalligraphie (shodô), des Blumensteckens (kadô), des Ringens (judô), des Fechtens (kendô), der Künste (geidô) oder des Ritters (bushidô), um einige zu nennen, geht, so lebt in allem der Geist des Zen.

Vielleicht fragen sie sich jetzt, **was das genau für ein Geist ist?**

Bei Daisetz T. Suzuki ist nachzulesen: „Zen ist der Geist des Menschen. Zen glaubt an dessen innere Reinheit und Güte.“ (Suzuki 2001, 52)

„Zen strebt die Übung des Geistes selbst an“, um „in die wahre Natur des eigenen Geistes oder der eigenen Seele“ einzudringen. (Suzuki 2001, 53)

„Zen enthüllt sein Wesen im völlig unbedeutenden und ereignislosen Leben des gewöhnlichen Mannes von der Straße, es erfasst die Tatsache des Lebens inmitten des Lebens, wie es gelebt wird. Zen erzieht den Geist systematisch dazu, dies zu sehen. Es öffnet das Auge des Menschen für das größte Mysterium, das sich täglich und stündlich vollzieht; es weitet das Herz aus, so dass es die Ewigkeit der Zeit und die Unendlichkeit des Raumes in jedem Schlage zu spüren vermag; es schenkt uns ein Leben in der Welt, als wandelten wir im Garten Eden; und alle diese geistigen Taten vollziehen sich ohne irgendwelche Zuflucht zu einer Lehre, sondern durch schlichtes und unmittelbares Festhalten an der Wahrheit, die in unserm innersten Wesen ruht.“ (Suzuki 2001, 60)

Auch wenn eine Beschreibung dieser inneren Haltung mit Sprache nur unzureichend möglich ist, so weckt es vielleicht doch ein Gefühl von Weite und Tiefgründigkeit in unserem Inneren, die Dimensionen erahnen lassen, die sich nur dem ausdauernd Übenden offenbaren.

Der Geist selbst ist durch den Verstand nicht erfahrbar, weil er sich gerade erst dann öffnet, wenn aller Verstand ausgeschaltet ist. Auch lässt er sich nicht zergliedern und analysieren, sondern existiert in der Einheit allen Seins. Soviel, wie man sich auch zu diesem Thema anlesen kann, die Worte können uns die Erfahrung nicht aufzeigen. Möglicherweise ergeht es einem eher so wie dem Amerikaner, der bei einem Meister versuchte, das Wesen der Teezeremonie zu verstehen:

„,Erklären Sie mir bitte ganz genau die Einzelheiten, wie und warum alles gemacht werden muss.' Darauf sagte der Meister: ‚Hat Ihnen der Tee geschmeckt?' Der Amerikaner: ‚Ah, der war sehr gut.' – ‚Das ist alles', erwiderte der Meister.“

(Snella & Enomija-Lassalle 1990,92)

Ein Leben in Bewusstheit, mit geöffneten Sinnen, d.h. mit einfachen Geist (jap. Herz) können wir uns nicht durch Beschreibungen von anderen Menschen zu eignen machen. Es muss jeder für sich den Weg begehen.

Wo soll dieser Weg hinführen?

„Das Ziel der Zen-Übungen ist das Erreichen eines neuen Blickpunktes für die Einsicht in das Wesen der Welt.“ (Suzuki 2001, 122) Dieser neue Blickpunkt offenbart sich dem Zenübenden plötzlich und spontan, wenn er seinen Geist ausreichend darauf vorbereitet hat, wenn er sein Empfindungs- und Wahrnehmungsvermögen so umfassend geschult hat, dass er die „wahre Wirklichkeit selbst“ vor Augen sieht. Dieses Erlebnis wird Satori genannt. Es wird als das Erkennen des eigenen wahren Selbst beschrieben, ein Selbst, welches vollkommen geeint und erfüllt von allen ist. Es ist das Empfinden der Einheit allen Seins, der Aufhebung aller Gegensätze, das Erlebnis des Absoluten und Unbegrenzten.

„Ist der Geist bereit, so genügt es, dass ein Vogel auffliegt, eine Glocke ertönt, und du kehrst sogleich in deine Urheimat zurück, das heißt, du entdeckst jetzt dein wahres Selbst. Von Uranfang an war dir nichts vorenthalten, alles, was du zu sehen begehrtest, hat all die Zeit vor deinen Augen gelegen, und nur du selbst verschlossst die Augen vor der Wahrheit.“ (Suzuki 2001, 128) Wer diese Wahrheit sucht, wer danach fragt, wer er ist, woher er kommt und wohin er gehen wird, der wird vergebens mit seinem Verstand nach Antworten suchen. Daher gibt es im Zen keine Bücher, Lehrmeinungen und keine Dogmatik. Zen lehrt nichts. „Was immer für Lehren es im Zen gibt, sie kommen aus dem eigenen Inneren jedes einzelnen. Wir selbst sind unsere Lehrer.“ Zen ist der Weg. (Suzuki 2001, 50)

Auf dem Weg des Zen kann diese Wesensschau des Universalen auftreten, sie wird oft auch als Ziel allen Übens angestrebt. Es ist aber nur ein Ereignis, was nie, ein oder auch mehrmals im Leben eines Menschen vorkommen kann. Es ist von unserem Willen unabhängig und eine ausschließliche Fixierung auf diesen Zustand verhindert zudem sein ein-

treten. „Auf dem Übungsweg geht es im wesentlichen darum, nichts erreichen zu wollen.“ (Beck 2000, 309)

Ein weiter gefasstes Übungsziel ist, als Mensch in einem natürlichen Zustand zu leben. Diesen natürlichen Zustand beschreibt die Zen-Meisterin C. J. Beck (2000) als ein Leben in der Gegenwärtigkeit, in dem es keine Trennung zwischen dem Ich und der Umwelt gibt. Aus dieser Verbundenheit heraus ist der Mensch voller Freude, Güte und Mitgefühl, die stets ein angemessenes Handeln hervorbringen. „Im Gegensatz dazu ist unser Leben sehr unnatürlich. Wir fühlen uns getrennt von der Welt, und das ist unsere Vertreibung aus dem Paradies.“ (Beck 2000, 307) „Wenn wir in der Wahrnehmung bleiben, anstatt uns in der Bewertung zu verlieren, kann sogar der Mensch Freude für uns bedeuten, der die Arbeit während unserer Abwesenheit nicht erledigt hat. Sie kann auch in der interessanten Begegnung am Telefon mit all den Menschen bestehen, die wir anrufen müssen, gleichgültig, was sie nun von uns wollen. Halsweh zu haben, kann Freude bedeuten; es kann Freude bedeuten gekündigt zu bekommen oder unerwartet Überstunden machen zu müssen.“ (Beck 2000, 341)

Aufgrund der Wurzeln des Zen, wird dieser natürliche Zustand des einfachen Seins auch als Buddha-Natur des Menschen beschreiben.

Die Christen, die sich auf den Zen-Weg begeben haben, bezeichnen das gleiche Ziel als Jesus Christus in sich erfahren. So wie Paulus an die Gallater schreibt: "Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir." (Gal 2, 20)

In diesem Bibelzitat zeigt Paulus nicht nur auf, was der Mensch in sich aufdecken sollte, sondern auch, was er auf diesem Weg verlieren wird – sein ICH, oder genauer formuliert sein EGO. Und das ist die Ursache dafür, warum das Üben gar nicht erst begonnen, oder immer wieder aufgegeben oder des öfteren ins Stocken gerät. Das eigene ICH offenbart sich beim Zen-Üben als Phantasiegebilde, als Konstrukt des Verstandes, das sich durch Bewertungen, Urteile und Wünsche eigene scheinbare Realitäten schafft. Dieses Erkennen steht aber im ganzen Gegensatz zu unserer Auffassung der Welt, in der sich alles um das eigene ICH dreht; das EGO welches auf der Hut vor der Welt da draußen, den Objekten sein muss. Wir halten an ihm fest, da wir die Vorstellung haben, sonst nicht zu existieren.

C. J. Beck (2000, 371) formuliert: „Unser Leben voller Dramatik zu einem Leben ohne Drama werden zu lassen bedeutet, ein Leben, in dem wir unaufhörlich suchen, analysieren, hoffen und träumen, zu einem Leben werden zu lassen, indem wir das Leben selbst,

wie es ist, einfach wahrnehmen, in diesem Augenblick. Der Schlüssel dafür ist Gewahrsein, Wahrnehmen des Schmerzes, wie er ist. Paradoxerweise bedeutet das Freude. Es gibt keine andere Freude auf der Welt als diese. Diese Art des Übens hat eine vernichtende Wirkung: Sie wird uns unser Drama nehmen.“ (Beck 2000, 371)

In aller Kürze ... (Zusammenfassung)

Zen ist ein Weg, oder DER WEG, um das zu sein, was wir sind, in jedem Augenblick, Augenblick für Augenblick.

Wer mit Beharrlichkeit und Ausdauer sein Leben von Erwartungen, Wunschdenken, Verallgemeinerungen, Bewertungen, Urteilen u.a. Konstrukten des Verstandes befreit und sich Augenblick für Augenblick dem Leben widmet, in dem werden sich, auch ohne seinen besonderen Willen, Veränderungen vollziehen.

Teil 2: Was hat Zen mit Shiatsu zu tun?

Diese Frage stellte ich mir mit Beginn meiner Literaturstudien zum Thema Zen immer wieder. In einigen Punkten konnte ich Parallelen erkennen. Eine wirkliche Idee davon entstand in mir erst beim Lesen von Dürckheims (2003) Buch ‚Hara – Die Erdmitte des Menschen‘. Zen, als die in Japan über Jahrhunderte vorherrschende Lebensphilosophie, hat die japanische Lebensweise so tief geprägt, dass ein Verständnis dieses Volkes nur im Zusammenhang mit Zen möglich ist. Zen ist keine Religion, der sich einige Mönche verschrieben haben. Mit dem Üben der Zen-Praxis in Form des Zazen, dem Sitzen in Meditation, verblissen nicht nur geistige Phantasien. Der Praktizierende übt das selbstlose reine Sitzen, das einfache Sein in seiner Mitte, verwurzelt über das Kissen mit dem Boden. Der Zen-Meister Harada-Roshi ermunterte seine Schüler, ihre Aufmerksamkeit im Hara zu konzentrieren:

„Sie müssen realisieren – d. h. wirklich machen-, daß Ihre Bauchhöhle der Mittelpunkt des Weltalls ist!“ (<http://home.pages.at/shiatsuonline/zen/lexikon.htm>)

Das Sitzen war sicherlich die ursprüngliche Übungsform. Die Japaner haben diese Form des Seins dann in alle Lebensbereiche übertragen. Ob es Blumenbinden, Bogenschießen, Teetrinken oder der banale Alltag ist, in jedem Augenblick des Lebens wird gleichzeitig Hara geübt und praktiziert. Hara ist aus anatomischer Sicht der Bauchraum, aus physiologischer Sicht der Ort des Körperschwerpunktes und aus geistig-spiritueller Sicht das ursprüngliche Selbst eines jeden Menschen. Mit der Übung von Hara befreit sich der Mensch nach und nach von seinem Ich-bezogenes Sein und entwickelt ein ganzheitliches Erleben seiner Natur. Als „Hara no aru hito“ bezeichnen die Japaner einen Menschen mit Mitte. Er ist ruhig und zentriert, nicht nur in seiner Haltung, sondern auch in seinem Handeln. Nichts könnte seine Verfassung stören. Er weiß in jedem Augenblick, was zu tun ist. (Dürckheim 2003, 41,42) „Haragei“ ist alles Handeln und alle Kunst (wörtl. Bauchkunst), die aus dem Hara fließt. Für den Japaner ist nur das vollendete Kunst, was aus einem in der Erdmitte verwurzelten Menschen unter Ausschluss ichbezogener Regungen strömt. Der Mensch braucht dazu keine einseitig antrainierten Fertigkeiten, sondern eine innere Verfassung, aus der heraus die Kunst frei und absichtslos entsteht. (Dürckheim 2003, 29, 47)

Shiatsu, als eine in Japan entwickelte Körperbehandlung, ist in diesen Kulturkreis eingebettet. Es bedurfte eigentlich keiner besonderen Betonung des Zen. Jeder in Japan angeesehenen Kunst liegt die Philosophie des Zen zugrunde. Zen Shiatsu ist einfach Shiatsu.

Zur Betonung der Herkunft und des Ursprunges von Shiatsu bezeichneten Masunaga und Ohashi (1977, 2002) das, was sie dem amerikanischen Publikum in ihrem Buch näher bringen wollten als „Zen Shiatsu“. Inhaltlich geht das Buch auf die japanische Ausgabe von Shizuto Masunaga mit dem Titel „Shiatsu“ (herausgegeben von Odo no Nihonsha) zurück. Wataru Ohashi, der 1974 in New York das Shiatsu Education Center of America gründete, übersetzte mit Hilfe von Pauline Sasaki dieses Buch ins Englische. In der westlichen Welt wird seitdem mit dem Begriff ‚Zen Shiatsu‘ das von Masunaga praktizierte und gelehrte Shiatsu benannt. In dem oben genannten Buch stellt Masunaga die unterlegte Philosophie (Zen Shiatsu Philosophy), sein theoretisches Verständnis (Zen Shiatsu Theory) und praktisches Vorgehen (Zen Shiatsu Therapy) dar. Wenn Masunaga in seinen philosophischen Ausführungen beschreibt:

*„Life can be maintained only through this sense of connection. Our single life doesn't exist independently or scattered, but survives as a whole. Life cannot be separated from its environment. Life separates to increase. This doesn't mean life is divided. In the evolution of life, each life evolves a little from its origin. What the division into male and female means is that the unifying of male and female creates new life. Since ancient times the question of what life is has preoccupied science. **This is a study about life. The sensation of life is, I believe, the sensation of two-as-oneness.** When you feel oneness there is life.“*(Masunaga & Ohashi 2002, 50);

so ist das Zen. Die Welt der Erscheinungen, in denen die Dinge getrennt erscheinen, werden durch ein Fühlen und Arbeiten aus dem Hara heraus als in sich vereint empfunden. Masunaga beschreibt, wie er erst beim Praktizieren und Lehren die Bedeutung auf zwei getrennt arbeitende Hände legte, einer Yin-Hand zur Tonisierung und einer Yang-Hand zur Sedierung. Angeregt von seinen Studenten bei einer Lehrveranstaltung kam ihm die Erkenntnis vom Unterschied zwischen einem two-point-Shiatsu und einem one-point-Shiatsu. Ist der Therapeut mit seinem Hara in Kontakt und koordiniert seine Bewegungen aus diesem Energiezentrum heraus, so können alle Teile des Körpers entspannt an der Bewegung teilnehmen. Da die Hände, Ellbogen, Knie, oder welche Körperbereiche auch immer der Behandler einsetzt, gleichermaßen entspannt sind, werden sie trotz örtlich getrenntem Einsatzes als Eins wahrgenommen.

„When you concentrate all your energy in your hara, in two-hand shiatsu, the patient feel oneness with you in the deep of his body.“ (Masunaga & Ohashi 2002, 49)

Dieses Gefühl des Einssein wird, wenn es eintritt, vom Therapeuten und dem Behandelten zum gleichen Zeitpunkt empfunden. Der Herausforderung liegt beim Shiatsugeben-

den, sein Hara zu entwickeln, mit diesem zu spüren und all sein Handeln daraus fließen zu lassen. Erfolgt der Bewegungsimpuls nicht aus dem Hara, treten während der Berührung Spannungen in einzelnen Körperteilen des Therapeuten auf, die nicht nur die Wahrnehmungsfähigkeit beeinträchtigen, sondern auch den Klienten zum Objekt der Wünsche und Vorstellungen des Subjektes Behandler werden lassen und ein Gefühl des Verbundenseins und des Mitgefühls verhindern.

„It is only when the ego is surrendered, that mere pressure on the body becomes a supporting vital force toward health.” (Masunaga & Ohashi 2002, 55)

Das Ego aufzugeben heißt, alle Wünsche, und mögen sie noch so wohlgemeint sein, fallen zu lassen. Eine wohl recht häufige Bestrebung ist, dem anderen etwas Gutes zu tun. Wird diese Vorstellung weiter verfolgt, kann sich daraus der Wunsch entwickeln, das Leiden des anderen zu lindern. Das Handeln eines Shiatsu-Praktizierenden sollte dagegen absichtslos sein. Er wendet sich dem Leiden zu, er fühlt es mit seinem Hara und teilt das Gefühl mit dem Behandelten.

„Touching diagnosis is maternal affection toward the patient to feel his pain. This means that we are not treating the patient’s problem but rather sharing his pain.” (Masunaga & Ohashi 2002, 19)

Auf diese Absichtslosigkeit im Herangehen weist auch H. Bräuer in seinem Artikel „Shiatsu und Zen“ (1995) hin. H. Bräuer ist Shiatsu-Therapeut und Zen-Schüler. Seine Erfahrungen aus dem Zazen sind für ihn wesentliche Voraussetzung in der Einstimmung auf eine Behandlung und das Geben von Shiatsu. Zazen vor Kontaktaufnahme (auch innere Sammlung oder innere Aufrichtung genannt) dient dem Ruhigwerden. Die Haltung ist aufrecht, Körper und Geist ruhen im Hara, die Sinne sind leer und der Atem fließt frei. Dieses innere Leerwerden ist die Voraussetzung für ein absichtsloses Sich-Öffnen. Es ist die Bedingung für eine unverfälschte Wahrnehmung von dem was ist und aus dieser im selben Augenblick ohne Nachzudenken das Handeln abzuleiten.

„Erst das innere Leerwerden, die Absichtslosigkeit im Behandeln ohne vorgefasste Meinung oder vorgezeichnetes Bild bzw. Diagnose machen eine klare Behandlung möglich, in der sich das ‚eine aus dem anderen ergibt‘.“ (Bräuer 1995, 85)

Auch das von Ohashi gelehrt Shiatsu (von ihm bezeichnet als ‚Ohashiatsu‘) ist im Grunde Shiatsu im Sinne des Zen. Er betont seinen ganzheitlichen Ansatz, den meditativen Aspekt beim Gebenden, den Einsatz des Haras und der Verbindung beider Hände und eine fürsorglich, unterstützende Grundeinstellung. Ist der Körper des Gebenden in sei-

nem Hara, fließt die Behandlung kontinuierlich, wird kein Druck ausgeübt und die Behandlungen nutzen dem Gebenden und Empfangenden, sind wohltuend und tief. Nicht nachzuvollziehen ist Ohashis Abgrenzung seiner Art zu arbeiten gegenüber Shiatsu praktizierenden anderer Schulen, denen er unterstellt, nur symptombezogen, mit angespanntem Körper und forciertem schmerzenbereitendem Druck, geistesabwesend den Körper des Empfangenden mit abrupten Bewegungen zu bearbeiten. (Ohashi 1997, 25)

Zusammenfassend kann ich feststellen:

Wer sich beim Geben von Shiatsu fortwährend in den Grundprinzipien übt,

1. aus dem Hara arbeiten
2. d.h. nicht drücken, einsinken lassen, anlehnen, dasein
3. mit einem Einsinkwinkel von 90°
4. kontinuierlich arbeiten
5. beide Hände benutzen
6. absichtslos und respektvoll arbeiten,

übt sich im Zen.

Teil 3: Behandlungsserie

- Oder die vielen Augenblicke von 10 Shiatsubehandlungen -

Den Inhalt der Behandlungsserie können Sie in der Originalarbeit nachlesen.

Zusammenfassung

Meine Essenz aus dem Erfahrenen:

Jede Behandlung beginnt mit einer nach innen gerichteten Konzentration und Aufrichtung des eigenen Körpers. Interessant zu bemerken war, was mir alles durch den Kopf ging, bis ich wirklich in dem Raum und der Situation ankam, bis ich mich und meinem Atem spürte und bereit war, mit meiner Hand die Berührung zu beginnen. Einige male musste ich auch die Erfahrung machen, dass es mir schwer fiel mich zu öffnen, da ich vor allem im Hals und Schulterbereich muskuläre Verspannungen spürte.

Nichts wollen, aufmerksam sein, den Partner akzeptieren – ein schönes Konzept für einen Shiatsutherapeuten. Vor allen in den ersten Behandlungen musste ich feststellen, dass ich dieses Konzept erst mal nur in meinem Kopf hatte. Ich hatte eine wunderschöne Vorstellung davon, die sich aber auf die begriffliche Ebene beschränkte. Immer wieder tauchten während der Behandlungen spontan Gedanken oder Sätze aus der Literatur auf, die für diesen Moment meine Wahrnehmung einschränkten. Ich bemerkte auch, dass sich die oben beschriebene Einstellung nicht zu jedem Zeitpunkt gleichermaßen in das entsprechende Körpergefühl umsetzen ließen. Eine Art Quantensprung konnte ich erst vollziehen, als mir klar wurde, dass die Diagnose nicht nach der Berührung des Haras abgeschlossen ist und das weitere Vorgehen eine reine Abarbeitung des Ausgangsbefundes ist. Bei H. Bräuer (1995) hatte ich gelesen, dass Diagnose und Therapie zum gleichen Zeitpunkt stattfinden. Damit wurde ich neugierig auf jeden Augenblick der Berührung. Ich versuchte, wie bei der Harabefunderhebung, mich den entsprechenden Bereichen mit wachem Geist, konzentriert, fühlend und nicht manipulierend zuzuwenden. Mit dieser Neugierde war es für mich keine anstrengende Arbeit mehr, wach und aufmerksam zu sein. Ich war dazu motiviert. Hatte ich einen nach der Befunderhebung vorgefertigten Plan nur noch abzugehen, hatte mein Geist keine Aufgabe mehr. Warum soll er was wahrnehmen, wenn diese Informationen sich nicht auf mein Handeln auswirken? Einen weiteren Schritt voran konnte ich gehen, als ich beim Studium der Zen-Shiatsuliteratur von Masunaga & Ohashi (2002) die Bedeutung von meinem Hara erahn-

te. Vertieft durch die Anregungen von Dürckheim (2003) wurde mir immer klarer, dass es nicht reichte, mich lediglich mit meinem Körper auf den Patienten zu zubewegen, um mein Körpergewicht senkrecht einwirken lassen zu können. Hara war das Schlüsselwort. Bin ich in meinem Hara, habe ich Harabewußtsein, ist das reine Wahrnehmen, aufmerksam zu sein und akzeptierend zu behandeln kein Thema des Wollens mehr. Es fließt. Die (wenigen) Behandlungssequenzen, in denen ich dieses Fließens verspürte, mich von dem Fluss leiten lassen konnte, haben mich am stärksten berührt. Es war faszinierend zu erfahren, was es heißt, in Kontakt zu sein und das einfach nur des Kontaktes wegen. Jede geplante Handlung, jede vorgefertigte Vorstellung, jeder Wunsch und irgendwelche Erwartungen von Seiten meines Ichs hätten (und haben auch) den Kontakt unmittelbar auf eine andere Ebene gestellt. Eine Ebene, in der Therapeut (aktiv, YANG) und Behandler (passiv, YIN) getrennt sind und das Verbindende nicht wahrgenommen werden kann. In den Behandlungen konnte ich zudem feststellen, dass dieses Fließens nicht an allen Körperregionen gleichermaßen fühlbar war, sondern nur in den Bereichen, in denen der Behandelte einer Berührung oder besonderen Aufmerksamkeit bedurfte. An diesen Stellen war für mich eine Art Resonanz fühlbar. Es hatte eine gemeinsame Schwingung, die meinen Geist hell wach werden ließ. Wich ich von dem Fluss zu anderen Bereichen ab, war ich eher geneigt, mich in Gedanken zu verlieren. In einigen Behandlungen konnte ich mich an meiner Wachheit und dem Spüren dieser Resonanz orientieren, um das in dem Augenblick Nötige tun.

Quintessenz für mich ist, auch außerhalb der besonderen Behandlungssituation meinem Hara verstärkt Aufmerksamkeit zu schenken. Es reicht nicht der einfache Wille, aus dem Hara heraus zu Fühlen und zu Handeln. Diese Art des Seins bedarf einer fortwährenden Übung.

Sein Gesamteindruck:

Nach den ersten Shiatsustunden wurde in ihm die Neugierde auf mögliche neue Erfahrungen mit seinem Körper geweckt. Je nach seinem Befinden und der Art und Weise meiner Behandlung konnte er verschiedene Reaktionen in sich wahrnehmen. Er bemerkte für sich, dass sich keine Behandlung wiederholt. „Jedes mal ist es anders.“ Es entstand in ihm eine Art Vorfreude auf Berührungserlebnisse. Die 3. Behandlung, die sich von seinen bisherigen Erlebnissen deutlich unterschied, tat dieser Vorfreude keinen Abbruch. Vielmehr staunte er über die Dimensionen, die eine ‚reine‘ Körperbehandlung annehmen kann.

Wenn anfangs die Neugierde überwog, so stellt er nach nun mittlerweile 20 Shiatsubehandlungen fest, dass sich eine Art Urvertrauen eingestellt hat. Einzelne Behandlungsabfolgen sind ihm vertraut. Zum Teil reagiert sein Körper auf bestimmte Berührungsarten mit ihm bekannten Reaktionen. Dennoch nutzt sich Shiatsu für ihn nicht ab. Er freut sich auf diesen kleinen Höhepunkt der Woche. Gerade in den letzten Behandlungen hatte er das Gefühl, dass er nahe dran ist, ganz abschalten zu können. Es gelingt ihm zunehmend besser, sich mit Beginn der Behandlung vollständig dem augenblicklichen Geschehen hinzugeben. Er erinnert sich, dass er sich früher in ähnlicher Weise sehr gut dem Musikhören hingeben konnte. Leider ging ihm diese Art des Einlassens in den letzten Jahren verloren.

Er stellt für sich fest, dass durch die Kontinuität in den Behandlungen, das Erlebte eine Spur in seinem Leben hinterlässt.

Zwei Sätze zum Schluss

Shiatsu als ein Zen-Weg ist zu meinem persönlichen Weg geworden.

Es ist ein Weg, den der Therapeut und der Behandelte im Rahmen einer Stunde gemeinsam gehen können, indem sie Augenblick für Augenblick sich dem öffnen, was sie gerade sind.

Literaturverzeichnis

- Beck, Charlotte Joko (2000). Einfach Zen/ Braun, B. (Übers.). München: Droemersch
Verlagsanstalt Th. Knaur Nachf.
- Bräuer, Helmut (1995). Shiatsu und Zen. In: DAO: Magazin fernöstlicher Lebenskunst,
Shiatsu-Sonderheft, Juli 1995, S. 84 – 87
- Dürckheim, Karlfried Graf (2003). Hara. Die Erdmitte des Menschen. 23. Auflage. Otto
Wilhelm Barth Verlag
- Fall, Simon (2000). Wie Schneeflocken fallen: Shiatsu als spirituelle Praxis/ Preier, H.
(Übers.). Heidelberg: Verlag Bruno Endrich
- Kopp, Johannes (2002). Schneeflocken fallen in die Sonne. Christuserfahrungen auf dem
Zen-Weg. 3. überarb. Auflage. Annweiler: Plöger Medien GmbH
- Lowenstein, Tom (2001). Buddhismus. Philosophie und Meditation. Der Weg zur Erleuch-
tung. Heilige Stätten/ Bauer, M. (Übers.). Köln: Evergreen Taschen GmbH
- Ohashi, Wataru (1997). Ohashi's Neues Buch der Körperarbeit. Im Gleichgewicht der E-
nergien/ Müller, M. (Übers.). 1. Auflage. Freiburg im Breisgau: Verlag Hermann Bau-
er KG
- Shizuto Masunaga & Wataru Ohashi (2002). Zen Shiatsu: How to Harmonize Yin and Y-
ang for better Health. 21. Auflage. Tokyo : Japan Publications
- Snela, Bogdan & Enomiya-Lassalle, H. M. (1990). Der Ochs und sein Hirte. Kösel
- Suzuki, D. T. (2001). Die große Befreiung: Einführung in den Zen-Buddhismus/ Dr. Schott-
laender, F. (Übers.). 19. Auflage. Otto Wilhelm Barth Verlag
- Von Glasenapp, Helmuth (2001). Die fünf Weltreligionen. Kreuzlingen/ München: Hein-
rich Hugendubel Verlag