

# Hara Shiatsu<sup>®</sup> Institut

Tomas Nelissen



## - Die Dramaturgie der Behandlung

„Kann ein bewusster Umgang mit dem Ablauf einer Behandlung die Wirksamkeit von Shiatsu unterstützen?“

*von Katrin Stuflesser*

## „Kann ein bewusster Umgang mit dem Ablauf einer Behandlung die Wirksamkeit von Shiatsu unterstützen?“

### Inhaltsverzeichnis

<i>Vorbemerkungen</i>	3
<i>Kein Shiatsu aus der Dose</i>	3
<i>Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile</i>	3
 <b>Erster Akt – Und allem Anfang wohnt ein Zauber inne</b>	
<i>1.1 Einstieg Beginn</i>	6
<i>1.2 Personen: Shiatsu Praktiker, Shiatsu Partner, Element</i>	7
<i>1.3 Raum, Zeit und Energie</i>	8
<i>1.4 Worte und Übungen</i>	9
 <b>Zweiter Akt – Ich habe einen Plan!</b>	
<i>2.1 Spannungsbogen</i>	10
<i>2.2 Personen: Shiatsu Praktiker, Shiatsu Partner, Element</i>	11
<i>2.3 Raum</i>	11
<i>2.4 Worte und Übungen</i>	11
 <b>Dritter Akt – Körper, Geist und Herz</b>	
<i>3.1 Höhepunkt</i>	13
<i>3.2 Personen: Shiatsu Praktiker, Shiatsu Partner, Element</i>	15
<i>3.3 Raum und Energie</i>	16
<i>3.4 Worte und Übungen</i>	17
 <b>Vierter Akt – Katharsis</b>	
<i>4.1 Integration</i>	18
<i>4.2 Personen: Shiatsu Praktiker, Shiatsu Partner, Element</i>	18
<i>4.3 Worte und Übungen</i>	19
 <b>Fünfter Akt – Herr, lehre mich die Kunst der kleinen Schritte</b>	
<i>5.1 Verabschiedung und Neubeginn</i>	20
<i>5.2 Personen: Shiatsu Praktiker, Shiatsu Partner, Element</i>	21
<i>5.3 Worte und Übungen</i>	21
 <i>Resümee</i>	 22



## Kein Shiatsu aus der Dose

Wer sich hier eine Anleitung zum optimalen Verlauf einer Behandlung erwartet, der lese nicht weiter. Denn jede Behandlung ist so individuell, wie der Mensch, der auf der Matte liegt und der, der ihn behandelt. Wer aber immer wieder versucht sein Shiatsu zu verbessern und glaubt, dass es ihm etwas bringt, wenn er sich immer wieder selbst in Frage stellt, dann ist er hier herzlich willkommen und ermutigt weiter zu lesen, denn er wird Inspirationen, Trost, Mut und Beistand finden.

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile  
„Katrin, warum bist du Schauspielerin geworden?“  
„Weil es mir hilft, mein Leben zu verstehen.“  
„Und wozu willst du dein Leben verstehen?“  
„Weil ich dann eine noch bessere Schauspielerin werde.“  
„Damit du dein Leben noch besser verstehst?“  
„Ja, aber so komm ich nicht weiter.“  
„Hast du deshalb mit Shiatsu begonnen?“  
„Ja, weil ich nicht weiter wusste.“

Es hat ganz von allein begonnen. Als Kind las ich meinen Eltern am Abend vor dem Schlafengehen etwas vor: die Nachrichten aus meinem selbstgebastelten Kartonfernseher. Ich war das Unterhaltungsprogramm auf sämtlichen Familienfeiern. Kindergarten, Schule, Ballett, Chorsingen, Flötenunterricht – jede Gelegenheit mein Temperament auszudrücken, war mir willkommen. Kein Krippenspiel ohne mich als Engel. Dass ich später Schauspielerin wurde war eine Entscheidung aus dem Bauch.

Shiatsu sehe ich passend zur Zunft des Schauspielens als erweitertes „Daseins-Training“. Auch hier kann ich mich im geschützten Rahmen darin üben, mich auf Menschen einzulassen. Eine nicht immer schmerzfreie Zone. Das ‚Switchen‘ zwischen den Schauplätzen, von Theater zu Shiatsu und wieder zurück bietet mir Motivationsschübe für beide Tätigkeiten. Im Laufe der Jahre habe ich immer wieder feststellen können wie ähnlich sich Theaterarbeit und Shiatsu sein können. Beides ist Körperarbeit, die ohne den Geist nicht funktioniert. Es ist meiner Ansicht nach ein Problem unserer Zeit, dass wir abgespalten leben und darunter leiden.

***Wir kriegen Körper, Kopf und Herz nicht mehr zusammen. Um zu verstehen, zerlegen wir Phänomene nach wissenschaftlichen Maßstäben so lange, bis das Leben aus ihnen verschwunden ist.***

Ein Beispiel aus der Ernährungsforschung: „Sie hat die Lebensmittel in immer kleinere Teile zerlegt. Noch nie wusste der Mensch so detailliert über die kleinsten Elemente der Ernährung Bescheid wie heute. Aber sind wirklich nur die biochemischen Bauklötzchen wichtig für eine gesunde Ernährung? Wann immer ein vermeintlicher Nahrungswirkstoff isoliert verabreicht wurde, entpuppte er sich in Studien an Menschen bestenfalls als wirkungslos – im Gegensatz zum ursprünglichen Lebensmittel. David Jacobs von der University of Minnesota ist davon überzeugt, dass man ein Nahrungsmittel immer als Ganzes betrachten muss. Und dass jeder Inhaltsstoff seine Wirkung nur im Rahmen dieses Ganzen – der Matrix – entfaltet, weil sich die Substanzen gegenseitig beeinflussen. Nicht Omegafettsäure ist gesund, sondern Makrele. Nicht Betacarotin, sondern Karotten. Nicht Ballaststoff, sondern Vollkorn. Wie alle Moleküle in biochemischen Systemen stehen diese Stoffe in Wechselwirkung, oder gehen Reaktionen miteinander ein – zunächst in der Pflanze, später auch im menschlichen Organismus. Dabei beeinflussen sie sich gegenseitig nicht nur in ihrer Wirkung, sondern auch darin, wie sie vom Körper aufgenommen und verwertet werden. Es ist ein unendlich komplexer Vorgang und es ist unmöglich, genau zu verstehen, wie jede dieser Chemikalien mit all den anderen in Wechselwirkung steht. Selbst wenn das gelänge: eine Substanz, die von ihrer Matrix getrennt wird, verhält sich anders als in ihrem natürlichen Zusammenhang.“

Es geht also nicht darum welchen Nährstoff wir zu uns nehmen, sondern, wer, wann, was, wie, isst. Das ist eine alte Weisheit, von Aristoteles stammt das folgende Zitat:

***„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“***





Beide Methoden – Schauspiel und Shiatsu – bieten Möglichkeiten Körper, Geist und Herz immer wieder aufs Neue zusammenzubringen. Für meine Fragestellung, ob es eine Shiatsu Behandlung verbessern kann, wenn man den Ablauf strukturiert, würde das bedeuten, dass man während der Behandlung nie den ganzen atmenden Menschen, den man vor sich hat aus dem Spürsinn entlässt. Obwohl ich im Gespräch mit dem Shiatsu Partner Details erfahren habe und mir einen Behandlungsplan überlegt habe, versuche ich den Menschen in seiner Ganzheit zu begreifen.

Im Theater gibt es den Begriff der Katharsis, was auf Griechisch soviel wie Reinigung bedeutet. Nach Aristoteles hat das Theater eine reinigende Wirkung. Im ursprünglichen Sinn muss das auch so gewesen sein, denn Theater hat sich aus Kulthandlungen entwickelt, in einer Zeit, in der für den Menschen die natürliche Umwelt noch undurchschaubar war. Inspiriert von dieser Idee, dass das Ziel etwas mit Reinigung zu tun hat und das ja eine Entsprechung in Shiatsu Behandlungen findet, vergleiche ich Texte aus dem Theater mit meinen Erfahrungen in der Ausbildung zur Shiatsu Praktikerin.

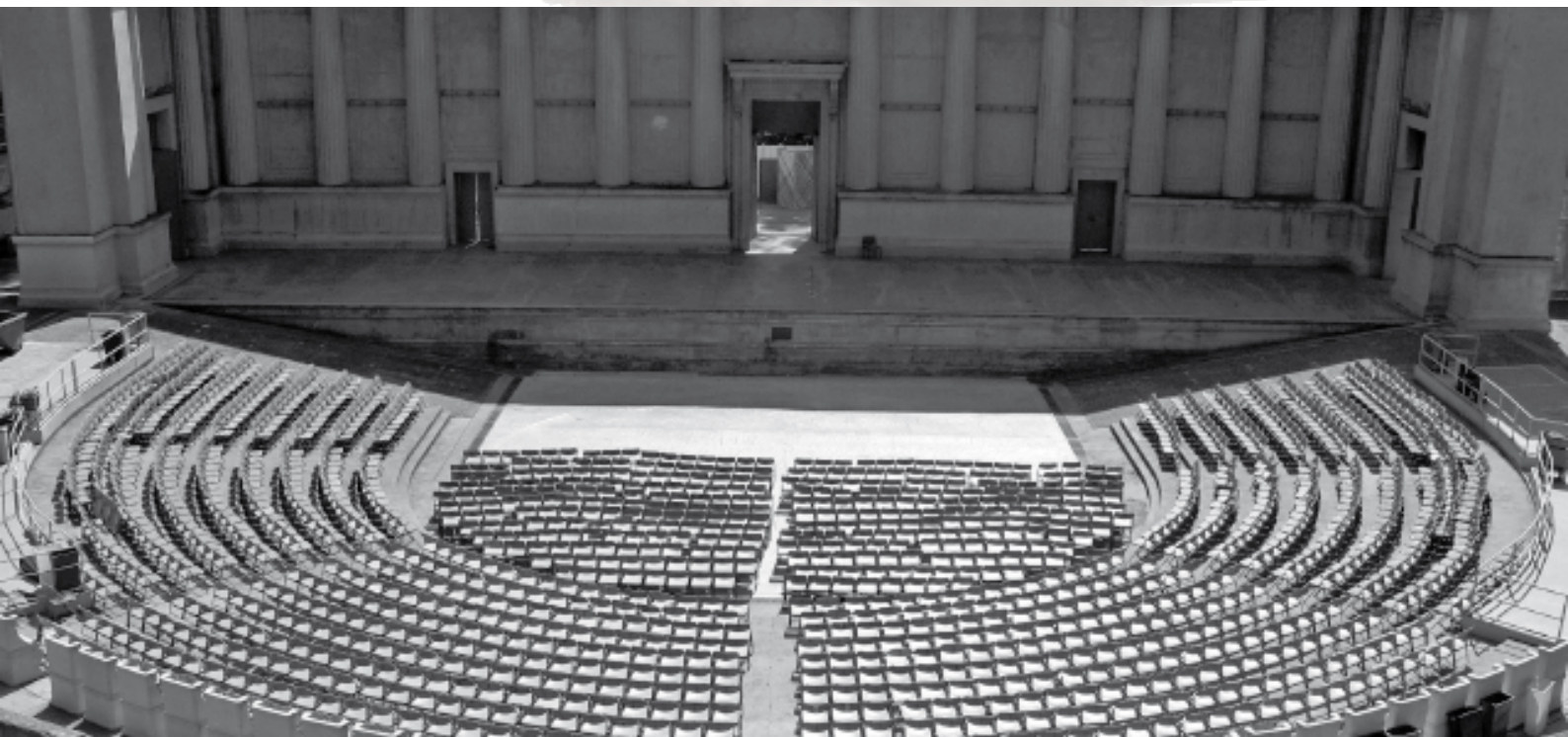
Als Schauspielerin kenne ich das Ringen um Wirksamkeit nur allzu gut. Wie bringe ich an dieser Stelle das Publikum zum Heulen, während es mir dabei gut geht? Wenn das nicht nur zufällig auf einer Probe passieren soll, sondern jeden Abend, muss ich mir die Grundbedingungen von Wirksamkeit – das Handwerk – beibringen.

Als Shiatsu Praktikerin habe ich nach bisher bescheidenen 200 dokumentierten und um die 100 Spaßbehandlungen erlebt, dass es auch hier das Geheimnis der Wirksamkeit einer Shiatsu Behandlung zu ergründen gilt. Das Behandeln wird sonst langweilig und ermüdend. Es scheint, dass die Wirksamkeit meiner Behandlungen nachlässt, wenn ich zerstreut bin, die Zeit übersehe, den Behandlungsplan aus den Augen verliere. Ich brauche wieder Struktur. Diese Stütze bietet im Theater die Dramaturgie. Die Dramaturgie (von Griechisch „dramaturgein“ ein Drama verfassen) befasst sich mit dem Aufbau, der Struktur eines Stückes. Der Dramaturg versorgt die Schauspieler und den Regisseur mit wichtiger Sekundärliteratur. Er ist der schweigende Beobachter, der den Proben beiwohnt und erst wenn es nötig wird ein ‚Feedback‘ gibt. Er weiß viel, spricht wenig. Es war mir immer ein Rätsel, was diese wandelnden Lexika auf so etwas Praktischem wie einer Probe sollten. Erst mit der Zeit verstand ich, dass sie es waren die uns zum Kern der Aussage zurückpfeifen, wenn wir schon völlig abgedriftet waren.

Abdriften bedeutet, die Struktur zu verlassen. Es passiert sehr schnell, wenn ich mich aus Begeisterung im Detail verliere. Details sind wichtig, weil sie die Frucht des Verstehens sind. Aber sie sind nur von Nutzen, wenn sie ins Ziel eingebettet sind. Womit wir wieder bei der Wirksamkeit sind. Den Überblick nicht zu verlieren, einen Rhythmus zu finden, in dem für das Detail – eingebettet ins Ganze – Platz ist, ist die Kunst. Denn ein gutes Stück fesselt uns nicht durch schöne Einzelheiten, sondern wirkt durch den Ablauf der Handlung spannend.

***Die Kunst besteht darin, den roten Faden, der immer gespannt ist, nie zu verlieren. Ich spreche hier von Theater, aber dasselbe gilt für Shiatsu Behandlungen.***

In dieser Arbeit versuche ich diese Regeln, die ich im Theater als wirksam erlebt habe, auf Shiatsu Behandlungen zu übertragen.



# 1. Erster Akt – Und allem Anfang wohnt ein Zauber inne

„Der Regisseur muss von Anfang an etwas haben, das ich eine ‚formlose Vorahnung‘ nenne, das heißt eine ganz bestimmte, machtvolle aber noch dunkle Intuition, die grundlegende Umrisse andeutet, die Quelle, aus der das Stück ihn anspricht. Was er bei seiner Arbeit am meisten entwickeln muss, ist die Fähigkeit des Hinhörens. Tag für Tag, während er sich einmischt, Fehler macht, oder dem zuschaut, was an der Oberfläche passiert, muss er innerlich hinhören, den geheimen Bewegungen des verborgenen Prozesses lauschen. Davon geleitet wird er ständig unzufrieden sein, wird immer wieder annehmen oder verwerfen, bis sein Ohr plötzlich den geheimen Klang vernimmt, auf den er gewartet hat, und seine Augen sehen die innere Form, die darauf lauerte, zum Vorschein zu kommen.“

An der Oberfläche aber müssen alle Schritte konkret und vernünftig sein. Fragen von Sichtbarkeit, Tempo, Deutlichkeit, Artikulation, Energie, Musikalität, Abwechslung und Rhythmus – sie alle müssen strikt, praktisch und professionell beobachtet werden. Die Arbeit wird von einem Handwerker geleistet, es gibt keinen Platz für falsche Mystifikationen oder pseudomagische Methoden. Theater ist ein Handwerk. Ein Regisseur arbeitet und hört hin. Er hilft den Schauspielern dabei, zu arbeiten und hinzuhören. Das ist das Leitprinzip. Deshalb stellt ein Prozess ständiger Wandlung nicht einen Vorgang der Verwirrung, sondern des Wachstums dar. Darin liegt der Schlüssel. Dies ist das Geheimnis. Wie zu sehen ist, ist es ein offenes Geheimnis.“

## 1.1 Einstieg Beginn

Sowie sich eine Geschichte innerhalb eines bestimmten Rahmens abspielt, braucht auch eine Shiatsu Behandlung Grenzen. Für beide gilt: nur wenn sie eingegrenzt sind von Anfang und Ende, die etwas miteinander zu tun haben, macht das, was sich dazwischen ereignet, Sinn. Eine Shiatsu Behandlung hat einen Anfang und ein Ende. Wo beginnt sie tatsächlich? Wenn ich mit meinen Händen den Shiatsu Partner berühre, oder schon beim Termin vereinbaren am Telefon? Oder beginnt sie in mir, wenn ich mich auf einen Praxistag einstelle? Egal an welcher Äußerlichkeit ich es festmache, sie beginnt wenn ich mich für den Shiatsu Partner interessiere, mich auf ihn einlasse.

Wo endet die Shiatsu Behandlung? Beim „Danke. Bleiben Sie noch etwas liegen.“ Wenn der Shiatsu Partner von der Matte aufsteht, wenn er die Praxis verlässt? Nach der abgemachten Behandlungsserie? Wenn der Heilungserfolg eingetreten ist? Wenn der Shiatsu Partner nicht mehr kommt? Was spielt sich dazwischen ab? Und wie spielt es sich ab? Woher komme ich, wohin gehe ich – diese Fragen sind wichtig, um zu verstehen, was sich dazwischen ereignet. Für eine Behandlung ergibt sich aus diesen Fragen die Struktur und Dynamik. Auch in einem Theaterstück bestimmt das Ziel den Weg. Bei einem geschriebenen Stück kennen wir das Ende und bauen uns den Weg dorthin. Um etwas zu bewirken brauchen wir also Ziele.

***Im Theater sprechen wir von einem Abend, der Qualität hat, eine Shiatsu Behandlung zeichnet sich durch ihre Wirksamkeit aus. In beiden Disziplinen stellen wir uns die Kontrollfragen: hat sich etwas verändert? Geht der Mensch anders von uns weg, als er gekommen ist?***

## 1.2 Personen: Shiatsu Praktiker, Shiatsu Partner, Element

Fragt der eine Shiatsu Praktiker den anderen: „Wie machst du das? Warum hast du so viele Klienten und ich keine?“ Der eh schon demotivierte Kollege erhält die unbefriedigende Antwort: „Ich hab die durch Zufall gefunden.“ Oft ist es Glück und gute Werbung, meistens aber bringt eine persönliche Weiterempfehlung das Rad zum Laufen. Auf alle Fälle schafft jede Arbeit an mir selber ein Energiefeld, das den potentiellen Klienten ahnen lässt, dass ich als Praktikerin die richtige Person sein könnte, die ihn dabei unterstützen wird, selber eine eigene Lösung zu finden.

„Die chinesische Philosophie kennt das Phänomen ‚Yuan‘. Yuan bezeichnet die Stärke der Anziehung zwischen zwei Personen zu einem beliebigen Zeitpunkt. Yuan existiert ebenso zwischen Liebenden wie zwischen Familienmitgliedern und kann stärker oder schwächer werden oder auch ganz verschwinden. Diese Anziehung verbindet Freunde miteinander und besteht auch zwischen Arzt und Patient. Je größer das Yuan zwischen Arzt und Patient ist, desto erfolgreicher erfolgt die Behandlung. Ärzte, die für ihr Können berühmt sind verfügen über ein breites Spektrum an Yuan bezogen auf eine große Zahl ihrer Patienten.“





***Das betont wiederum die Wichtigkeit der Selbstreflexion. Mich immer wieder selber in Frage stellen kann unangenehm sein, gehört aber dazu, wenn ich mich und die, die zu mir kommen, verstehen will.***

Klienten sind in dem Sinne Geschenke des Himmels, welche ja bekanntlich nicht nur angenehm sind. Denn sie bringen oft Rätsel mit, die ich nur allzu gut kenne. Sie spiegeln mich. Als Shiatsu Praktikerin sehe ich es als meine Aufgabe deren Muster zu erkennen und es ihnen zu vermitteln. Wer sein Muster ignoriert, kann viele Irrwege gehen. Sobald man aber die verborgene Bewegung anerkennt, wird sie zum Leitstern. Oft kann man erst im Rückblick das Muster erkennen, welches sich kontinuierlich zur Blüte entfaltet hat. Ich mache mir ein Bild von meinem Shiatsu Partner. Stelle mir vor wie sich der Mensch harmonisch anfühlen könnte, wie er in seiner Blüte aussehen könnte. Eine nicht zu unterschätzende Voraussetzung dafür ist, dass ich bei mir selbst auch ständig am Aufräumen und imstande bin die eigenen Gefühle und Gedanken von denen des Klienten zu trennen. Ansonsten entsteht ein heilloses Durcheinander zwischen mir als Shiatsu Praktikerin und Klienten. Wird dieses Chaos zu groß, bleibt noch die Supervision als Hilfe.

Für den Anfang steht das Element Holz. Holz will wachsen und so suchen oft Menschen, aus dem Wunsch heraus zu wachsen, einen Shiatsu Praktiker auf. Frisch wie ein Frühlingmorgen ist die erste Begegnung. Hier wird auch der erste Eindruck hinterlassen, der einen großen Einfluss hat auf ein weiteres Zusammenarbeiten oder nicht. Das Neue schmeckt nach Abenteuer und lässt Raum für aufkeimende Visionen und Pläne. Die Kraft des Neubeginns motiviert und inspiriert. Die Fülle der Möglichkeiten, die sich in einem Neubeginn oft als chaotisch zeigen, wird mit fortschreitenden Behandlungen geordnet. Es kristallisiert sich ein klarer Fokus heraus damit Pläne umgesetzt und Ziele erreicht werden.

### **1.3 Raum, Zeit und Energie**

*„An den scheuen und übersensiblen Schauspielern kann man nachvollziehen, wie wichtig es ist, dass sie sich darauf verlassen können, dass sie vollkommen geschützt sind durch Stille, Vertrautheit und Verschwiegenheit. Erst wenn sie über diese Sicherheit verfügen, können sie Tag für Tag experimentieren, Fehler machen, blödeln, in der Gewissheit, dass niemand außerhalb dieser vier Wände je davon erfahren wird, und von diesem Punkt an finden sie allmählich die Kraft, sich zu öffnen, für sich selbst und für die anderen. Wenn man bei der Arbeit für ein Stück von einem Thema ausgeht, dessen Form oder Struktur noch nicht erkennbar ist, muss man sich auf jeden Fall unbegrenzt Zeit lassen.“*

Das Gefühl unbegrenzt Zeit zu haben, um die Form zu finden, die der Körper des Shiatsu Partners zum Ausgleichen braucht, ist wichtig als Herangehensweise. Form ist die sichtbar gewordene Energie. Es ist das, was ich am Körper des Shiatsu Partners konkret sehe oder ertaste. Mit meiner Technik – den handwerklichen Griffen – arbeite ich in seiner Form.



Bevor man mit dem Proben für ein Stück beginnt, sitzt man oft um einen Tisch, versteckt sich hinter Schals, Papier, Zigaretten und Kaffee und liest und redet. Da kann es ein langer Weg sein, bis durch Bewegung und Improvisation die Körper wieder befreit werden. Es ist für beide Disziplinen nicht ratsam mit intellektuellen Diskussionen zu beginnen.

### ***Denn die Vernunft ist als Instrument der Entdeckung nicht annähernd so kraftvoll wie die verborgenen Fähigkeiten der Intuition***

Das intuitive Verständnis über den Körper ist eine Möglichkeit, die sich auf unterschiedliche Weise anregen lässt. Alle Übungen, die das Bewusstsein für einen haptischen, visuellen und akustischen Kontakt fördern, sind wünschenswert. Es gelten die gleichen Regeln und Notwendigkeiten, wie im Sport, nur dass Schauspieler und Shiatsu Praktiker noch weiter gehen müssen: auch Gedanken und Gefühle müssen voll ins Spiel miteinbezogen werden und aufeinander abgestimmt bleiben.

Wir lernen in der Shiatsu Ausbildung von der ersten Stunde an, dass es wichtig ist, dass wir zu unseren eigenen Körpern ein gutes Verhältnis haben. Das geht über Übung in Selbstannahme, Nahrungsaufnahme, Bewegung, Reflexion, Meditation. Es geht – wie bei Schauspielern – nicht darum, einen neutralen Körper wie ein Tänzer zu haben, oder die Geschicklichkeit eines Akrobaten, sondern im eigenen Körper zu Hause zu sein. Das kann ein dicker oder dünner, geschmeidiger oder schwerer Körper sein, wichtig ist nur, dass jeder eine verfeinerte Sensibilität entwickelt. Mit sensibel ist gemeint, dass man jederzeit in Verbindung mit seinem gesamten Körper steht. So wie der Schauspieler, der eine Bewegung macht, exakt wissen sollte, wo sich jedes Glied im Raum befindet.

#### **Zwei Gruppenübungen, um einen gemeinsamen Atem zu finden:**

- 1) im Kreis sitzen, die Augen schließen und in die Hände klatschen. Keiner führt, es gibt keinen vorgegebenen Rhythmus. Der Klang soll unisono werden. Schneller bis zu Höhepunkt, wieder langsamer werden, wieder schneller.
- 2) im Kreis sitzen, und einmal der Reihe nach durchzählen. Jeder sagt eine Nummer. Als nächstes zählt man wieder von 1 bis z.B. 14 aber diesmal nicht der Reihe nach. Wieder darf nur jeder eine Nummer sagen. Wenn zwei Teilnehmer zugleich sprechen, fängt man von vorne an.

Übung zu Zweit: als wäre der eine der Spiegel des anderen, sich gefühlsmäßig aufeinander einstellen und die gleichen Bewegungen machen. Nächste Stufe: Augen schließen und sich gegenseitig mit den Händen ertasten. Sich ein inneres Bild merken. Blind zum nächsten Partner wechseln und sich die Person ertastend merken.

## **Zweiter Akt – Ich habe einen Plan!**

*„Die Erfahrung zeigt immer wieder, dass Entscheidungen, die Regisseur und Bühnenbildner vor Probenbeginn treffen, unweigerlich schwächer ausfallen, als Entscheidungen, die sich später im Prozess ergeben. Vorbereitetes zwingt Schablonen auf, sei es bei den Abläufen auf der Bühne, sei es bei der Kleidung der Schauspieler, und oft kann es eine natürliche Entwicklung ersticken oder behindern. Die richtige Arbeitsmethode beruht auf einem subtilen Ausbalancieren zwischen dem was vorbereitet sein muss und dem, was man getrost offen lassen kann. Hierfür gibt es keine Regeln. Es verändert sich von Probe zu Probe.“*

### **2.1 Spannungsbogen**

Diagnose stellen ist nicht einfach und braucht viel Erfahrung. *„Man kann sofort sehen, wenn etwas nicht stimmt, aber was geschehen muss, damit es stimmt, ist so subtil und komplex, dass es sich kaum erklären lässt. Deshalb ist eine rein strategische, analytische Herangehensweise nicht ausreichend. Intuition ist ein viel feineres Instrument und geht viel weiter als die Analyse. Natürlich kann Intuition allein auch sehr gefährlich sein. Sobald man sich dem Rätsel Mensch annähert, wird man mit der Notwendigkeit der Intuition und des Denkens konfrontiert. Beide sind unerlässlich.“*

Im Werkzeugkoffer für die Diagnose befinden sich vor allem Werkzeuge der Sinneswahrnehmung, nämlich Augen, Ohren, Hände, Nase und Werkzeuge des Geistes, wie das Befragen. Dabei gehe ich vom Grossen ins Kleine. Wie ist der erste Eindruck? Wie ist der Mensch angezogen? Wie geht, steht, setzt er sich hin? Wie ist seine Körpersprache? Wie klingt die Stimme, wie spricht er? Wie liegt der Mensch auf der Matte? Was sticht ins Auge? Wie ist die Verteilung der Körperform und Körperfestigkeit?





Wo wirkt der Mensch stärker und schwächer? Schließlich bleiben noch die Diagnosezonen im Hara und am Rücken, und die Druckempfindlichkeit von Meridianen und Tsubos. Aufgrund des Bildes, das ich mir gemacht habe, stelle ich dem Shiatsu Partner drei relevante Fragen. Diese überprüfe ich immer wieder am Konkreten, im Körper. Langsam erkenne ich eine Behandlungsstrategie, für die ich eine Überschrift suche. Es ist ein ständiges Hin und Her zwischen Detail und Ganzem.

## 2.2 Personen: Shiatsu Praktiker, Shiatsu Partner, Element

Als Shiatsu Praktiker brauche ich Mut an eine Behandlungsstrategie zu glauben, und sie in der folgenden Behandlung wieder zu verwerfen. Mut, meinen eigenen Überzeugungen immer wieder kritisch gegenüber zu stehen. Ich erlaube mir Fehler zu machen, auszuprobieren, um im Detail zu merken, was passt und was nicht.

Von der sommerlichen Energie des Feuerelements lassen wir uns folgendermaßen beim Erstellen der Diagnose unterstützen: Begeisterung brauchen wir, um das, was wir erkennen lustvoll in einen Plan umzusetzen. Damit das nicht zu kompliziert wird, tun wir gut mit Leichtigkeit dranzugehen. Wenn wir das Gespräch suchen, dann sind jetzt die Fähigkeit sich zu öffnen und zu Kommunizieren gefragt.

## 2.3 Raum

*„In einem leeren Raum hat die Phantasie freies Spiel. Wenn der Raum vorgeplant ist, besteht die Gefahr, die Schauspielerei dem Bühnenbild anzupassen. Damit ein Ereignis von einer bestimmten Qualität stattfinden kann, muss ein leerer Raum geschaffen werden. Ein leerer Raum erlaubt das Entstehen von etwas Neuem, denn alles was mit Inhalt, Bedeutung, Ausdruck, Sprache und Musik zusammenhängt, erwacht erst zum Leben, wenn es als unverbrauchte und neue Erfahrung geschieht. Und eine solche ist nicht möglich ohne einen reinen unberührten Raum, der offen ist sie zu empfangen.“*

Wie sieht der Raum aus, in dem die Behandlung stattfindet? Er sollte möglichst frei von Vorgaben sein, damit der Mensch Platz hat. Der Mensch mit seiner eigenen Geschichte, seinen Bildern, seiner Vergangenheit und seinen Visionen über seine Zukunft. Ein Zen Garten. Wenn der Raum nicht dekoriert ist, wird auch das Gefühl nicht manipuliert. Es fällt leichter die Stimme im Inneren zu hören. So als schlosse man die Augen.

## 2.4 Worte und Übungen

Welche Fragen sind die richtigen? Wo beginnt das Geschwätz? In der Phase dieser Begegnung hat es sich für mich schon bewährt mit Körperübungen zu beginnen und erst danach mit der Behandlung. Als Übungen verwende ich die relevanten Makko Ho Übungen oder einfache Atemübungen.

**Atemfluss beobachten:** Atem kommen und gehen lassen und ihn nur beobachten, wie Wolken, die am Himmel ziehen. Ich kann sie beobachten, kann aber ihren Lauf nicht beeinflussen.

**Atemräume beobachten:** bemerken, wo sich der Körper beim Einatmen ausdehnt und wo er sich wieder zusammenzieht.





Warum haben die Arbeit für ein wirkungsvolles Theaterstück und die wirkungsvolle Shiatsu Behandlung soviel gemeinsam?

*„Das Wesen des Theaters ist das ‚Menschliche‘ und liegt im Mysterium des gegenwärtigen Augenblicks. Ein Beispiel: Ich spreche – du hörst zu. Das ist schon eine theatralische Situation, denn es ist die Begegnung zweier Menschen. An der Oberfläche geschieht nichts Besonderes. Aber ist dieses Oberflächenbild eine verlässliche Spiegelung unserer gegenwärtigen Wirklichkeit? Natürlich nicht. Keiner von uns hat sich urplötzlich von dem gesamten Gewebe seines Lebens abgelöst: unsere Anliegen, unsere Beziehungen, unsere kleinen Komödien und tiefen Tragödien sind alle da und verbinden unsere private Geschichte mit der Gesellschaft. Und in jedem Augenblick schwingen in uns Saiten, deren Töne und Harmonien unserer Fähigkeit entsprechen, auf die Vibrationen der unsichtbaren spirituellen Welt zu reagieren, die wir oft übersehen, zu der wir aber mit jedem neuen Atemzug Verbindung aufnehmen.“*

Die Aufgabe des Schauspielers ist es, diese Welt hinter der Oberfläche dem Zuschauer zu vermitteln. In der Shiatsu Behandlung findet oberflächlich betrachtet etwas sehr Simples statt: der Shiatsu Praktiker berührt den Körper des Shiatsu Partners.

## ***Durch die Qualität der Berührung aber wird die Welt hinter dem Körper bewegt.***

Jeder Mensch bringt ja seine Geschichte mit. Nicht seine Vergangenheit, sondern sein Muster. Das was unter der Maske liegt. Maske kann Vieles sein: ein Mensch, der viel vom Element Feuer hat redet ununterbrochen, einer mit viel Erde beklagt sich, ein Metalltyp analysiert, der Wassertyp trauert und der Holztyp ist ständig am Pläne schmieden. Theater und Shiatsu kommen sich also entgegen: Theater berührt den Geist und wirkt im Körper, Shiatsu berührt den Körper und wirkt im Geist. Beide erreichen ihr Ziel nur, wenn das Herz dabei ist.

### **3.1 Höhepunkt**

Wir befinden uns im Herzstück – der eigentlichen Behandlung. So wie wir im Theater das Leben, das wir sehen, leichter entschlüsseln können, weil es intensiver, konzentrierter ist, sind wir während dem Behandeln über den Körper mitten im Leben des Partners. Im Theater schafft der Vorgang den Raum einzugrenzen, die Zeit zu verdichten, ein Konzentrat. Die Verdichtung besteht darin alles zu entfernen, was nicht unbedingt notwendig ist, und zu verstärken, was übrigbleibt. Auf die Sprache bezogen heißt das, auf der Bühne sagen wir etwas in drei Minuten, wozu wir im Leben drei Stunden brauchen. Für Shiatsu gilt, auf der Matte spüren wir etwas in einem Augenblick, wozu wir im Leben Jahre brauchen. Natürlich funktioniert das nur, wenn der Funke zündet, das kleine Flämmchen, das aufflackert und dem verdichteten, destillierten Moment Intensität verleiht. Daran lässt sich erkennen, wie zerbrechlich und anspruchsvoll diese Methoden – Schauspiel und Shiatsu – sind, denn dieser kleine Funke Leben muss in jeder Sekunde gegenwärtig sein. Es ist eine lustvolle Herausforderung für mich aber auch konzentrierte Arbeit, eine Behandlung so zu gestalten, dass ich den Austausch zwischen mir und dem Partner, die Wechselwirkung zwischen Tasten, Hinschauen, Horchen und Reaktion, Antwort, Veränderung in Schweben halte. Achtung!

***Ein Behandlungsplan, den ich blind durchziehe, ohne Rücksicht auf momentane Veränderungen während der Behandlung zu nehmen, kann das Fließen unterbinden, das notwendig ist, damit sich der Körper des Shiatsu Partners nach seiner heilsamen Form ausrichtet.***

**Aus Spaß an der Freud, hab ich mir zu Behandlungen Übertitel aus dem Theater einfallen lassen:**

**Der Einakter:** *„Der Einakter entfaltet nicht ein kompliziertes Zusammenspiel zwischenmenschlicher Beziehungen, sondern zeigt uns einen einzigen Menschen im Konflikt mit einer ganz bestimmten Situation. Dementsprechend erscheint auch die Hauptfigur nicht als unergründliche Persönlichkeit mit mannigfaltigen, zum Teil einander widersprechenden Charakterzügen, wie etwa Shakespeares Hamlet, sondern eher als Typus, der auf wenige Eigenschaften reduziert ist.“*



Wir haben es also mit einer Kurzbehandlung zu tun. Sie dauert zwischen 15 und 30 Minuten. Ich beschränke mich auf das Allerwesentlichste, meistens wird es eine Behandlung im Sitzen. Der Fokus ist auf den oberen Teil des Körpers gelegt: Nacken, Schultern, Arme und Hände.

**Die Tragödie:** *„Das Tragische beruht auf einem unausgleichbaren Gegensatz zwischen der Gesellschaft und dem einzelnen, der als ausgeprägte Individualität den Mut hat, entgegen den hergebrachten Gesetzen dem eigenen Stern zu folgen. Blind gegen den Reichtum der Welt und die Vielfalt der Lebensmöglichkeiten, verwirft er das Ganze, wenn ihm das eine versagt wird, um das es ihm geht. So beschreitet er seine exzentrische Bahn, die ihn den anderen entfremdet und ihn in den Tod, in Wahnsinn und Verzweiflung stürzt.“*

Es geht hier auf alle Fälle um etwas Intensives. Mit der Behandlung habe ich die Chance in existentielle Bereiche des Menschen vorzudringen. Deshalb bin ich mir der Sorgfalt bewusst, die diese Behandlung steuern wird. Sie hat 5 Akte: Einstieg, Diagnose, Höhepunkt, Integration, Abschluss. Der Faktor Zeit spielt eine wichtige Rolle, das heißt, je nach Bedürfnis, brauchen die einzelnen Akte unterschiedlich viel Zeit. Ist ein längeres Einführungsgespräch nötig, fällt das Abschlussgespräch kürzer aus, um den Kern der Behandlung, die Berührung, nicht zu kurz kommen zu lassen.

**Die Komödie:** *„Als Komödie bezeichnen wir ein Heiterkeit erweckendes Stück mit glücklichem Ausgang. Sie gedeiht nur innerhalb einer bestimmten Ordnung, aus deren Rahmen das Komische fallen kann. Im Allgemeinen stellt die Komödie harmlosere Begebenheiten dar, als die Tragödie. Während es in der Tragödie um das Ganze der menschlichen Existenz, um Sinn- und Sinnlosigkeit des Daseins überhaupt geht, spiegelt die Komödie das Menschliche, den Alltag, indem sie entweder menschliche Schwächen aufzeigt, oder zeitbedingte politische und kulturelle Missstände beleuchtet und dafür verantwortliche Persönlichkeiten aufs Korn nimmt.“*

Es handelt sich hier um ein Stück mit heiterem Ausgang. Trotzdem kann sich hinter jedem Witz ein tiefer Ernst verbergen. Um den nicht zu verpassen, halte ich mich an das Gerüst mit den 5 Akten. Lachen ist in jedem Akt erwünscht!

Eine Abfolge von Szenen: *„Innerhalb einer Szene kommen eine bestimmte Anzahl von Menschen für eine bestimmte Zeit vor. Nämlich bis zur nächsten Szene.“*

So eine Behandlung hat 3 Akte: Einstieg, Höhepunkt und Abschluss. Der Höhepunkt entspricht einer Reihung von verschiedenen Themen, wie das Zusammenstellen von einem Blumenstrauß.

**Das absurde Theater:** *„Die nichtssagende Leere, soll die Unwirklichkeit der Ideologien anprangern. Das wird durch die physische und psychische Reduktion der auftretenden Menschen, die Reduktion der Handlung auf ein Minimum, durch die Reduktion der Sprache auf den Austausch von sinnentleerten Floskeln oder gar Schweigen erreicht. Je geringer die explizite Aussage der einzelnen Dialoge ist, desto größer ist die implizite Aussage, die aus den einzelnen Szenen und vor allem aus dem ganzen Stück hervorgeht.“*

Diese Behandlungsform erinnert mich an ein anarchisches Drauflosarbeiten, ohne mich an irgendeine Struktur zu halten. Der Zustand des Partners erlaubt es, dass ich mir sehr viele Freiheiten nehmen kann. Der Partner ist offen, neugierig und geht gut mit.

### 3.2 Personen: Shiatsu Praktiker, Shiatsu Partner, Element

Zuerst tritt der Schauspieler in eine stille Beziehung zu seinem tiefsten Inneren. Dort, wo Sinn entsteht. Ein Teil der kreativen Kräfte ist nach innen gekehrt, ohne den Kontakt nach außen zu verlieren. Es ist das Doppelbewusstsein des Schauspielers, es bedeutet zur selben Zeit in zwei Welten zu sein, das Balancieren auf dem Dachfirst: ein Ohr ist nach innen geklappt, um immer wieder zu spüren, was in mir passiert, das andere lehnt sich nach außen, um mit dem Publikum zu atmen, oder eben mit dem Shiatsu Partner.

***Als Shiatsu Praktikerin mache ich es genauso. Ich konzentriere mich auf meinen Atem, der mich wie der Rhythmus der Worte trägt, strebe eine Durchlässigkeit an, die mir die Verbundenheit mit dem Shiatsu Partner erlaubt und bleibe trotzdem ganz bei mir.***



Der Weg, wird in einer Absicht begangen, die Veränderung, Verdichtung und Wachstum zulässt. Im Theater besteht der Probenprozess aus ‚trial and error‘: suchen, ausarbeiten, verwerfen und Zufall. So nimmt die Interpretation des Schauspielers mit der Zeit Gestalt an und aus der papierenen Figur wird ein überzeugender Mensch aus Fleisch und Blut. Dieses schöpferische Tun findet für mich auch während dem Behandeln statt. Wenn wir einen tieferen Blick auf das Drama Mensch zulassen und all seine Möglichkeiten erkennen wollen, können Shiatsu Behandlungen verschlungene und produktive Entdeckungsreisen sein. Dazu braucht es motivierte und einfallsreiche Persönlichkeiten auf beiden Seiten, die sich als ganze, vollwertige Menschen begreifen und einander respektvoll begegnen.

*„Das Auge des Publikums ist ein hilfreiches Element. Wenn man dieses genaue Mustern als eine echte Erwartung empfindet, die zu jedem Zeitpunkt verlangt, dass nichts Überflüssiges geschieht, nichts aus Schläflichkeit, sondern alles aus Wachheit heraus, dann wird auch klar, dass das Publikum keine passive Funktion hat. Es muss sich nicht einmischen oder äußern, um teilzunehmen. Es ist ein ständiger Teilnehmer durch seine wache Anwesenheit. Diese Gegenwart muss als positive Herausforderung empfunden werden, wie ein Magnet, vor dem man sich nicht erlauben kann ‚so irgendwie‘ zu sein. Im Theater ist ‚so irgendwie‘ der größte Feind. Das Alltagsleben besteht aus ‚so irgendwie‘“*

In der Behandlung sehe ich den gleichmäßigen Druckaufbau als das Gegenteil von ‚so irgendwie‘. Der Druck geht so weit, bis ich eine Reaktion im Körper des Shiatsu Partners wahrnehme, d.h. er entspricht den Bedürfnissen des Shiatsu Partners. Die Behandlung steht im Zeichen des Elements Erde. Die Shiatsu Matte ist die Insel der Ruhe, des einfachen Seins. Als Nabe im Rad des Elementezyklus ist es die Phase, in der sich die Energie sammelt und sich darauf vorbereitet die Richtung zu ändern. So wird in einer Behandlung Energie gesammelt und so verschoben, dass ein Ausgleich stattfindet. Ein Mensch, der mit Qualitäten des Elements Erde ausgestattet ist, bringt als Shiatsu Praktiker von sich aus schon viele Eigenschaften mit, die eine Shiatsu Behandlung auszeichnen. Er ruht in seiner Mitte, arbeitet im günstigen Falle also selbstverständlich aus seinem Hara. Er ist anpassungsfähig ohne dabei seinen eigenen Wesenskern zu verlassen. Er genießt seine Harmonie und kann diese an seine Shiatsu Partner in Form von Geborgenheit und Ruhe weiter vermitteln. Im Lebenszyklus folgt die Erdphase auf die Kindheit und das Erwachsenwerden, das verspricht einen Praktiker, der Stabilität in sich trägt. Wer sich als Praktiker bei einem anderen Element mehr zu Hause fühlt, kommt durch das Behandeln immer mehr in sein Erdelement hinein.

### 3.3 Raum und Energie

*„Wo Ki fließt, hört Trennung auf.“* In diesem Satz eröffnet sich eine ganze Welt. Diese Welt muss man erst mal erleben. Ich kenne als Schauspielerin die Situationen, dass man zu emotional in die ersten Proben geht und sich dabei völlig verausgibt. Man muss darauf achten am Anfang nicht zu weit zu gehen. Schauspieler, die sich zu früh emotional entblößen, erweisen sich oft als unfähig wirkliche Beziehungen zu ihren Mitspielern einzugehen. Sie verschwenden ihre Energie.

***Beim Behandeln achte ich darauf, dass der atmende Raum zwischen mir und dem Partner nicht kollabiert. So halte ich die Distanz aufrecht, die nötig ist, um Verbundenheit und die Fähigkeit zwischen mir und ihm zu unterscheiden gleichermaßen zu bewahren.***

### 3.4 Worte und Übungen

Oft passiert es, dass Shiatsu Partner während der Behandlung ins Reden kommen. Dient das dem Partner, um sich selber vom Spüren abzulenken, bleibe ich mit der Aufmerksamkeit in meinem Körper und gehe auf die gedankliche Eskapade nicht ein. Es fällt mir aber nicht immer leicht, denn der Wunsch zu helfen kann dazu verleiten sich in ein Gespräch zu verwickeln, das es eigentlich gar nicht braucht:

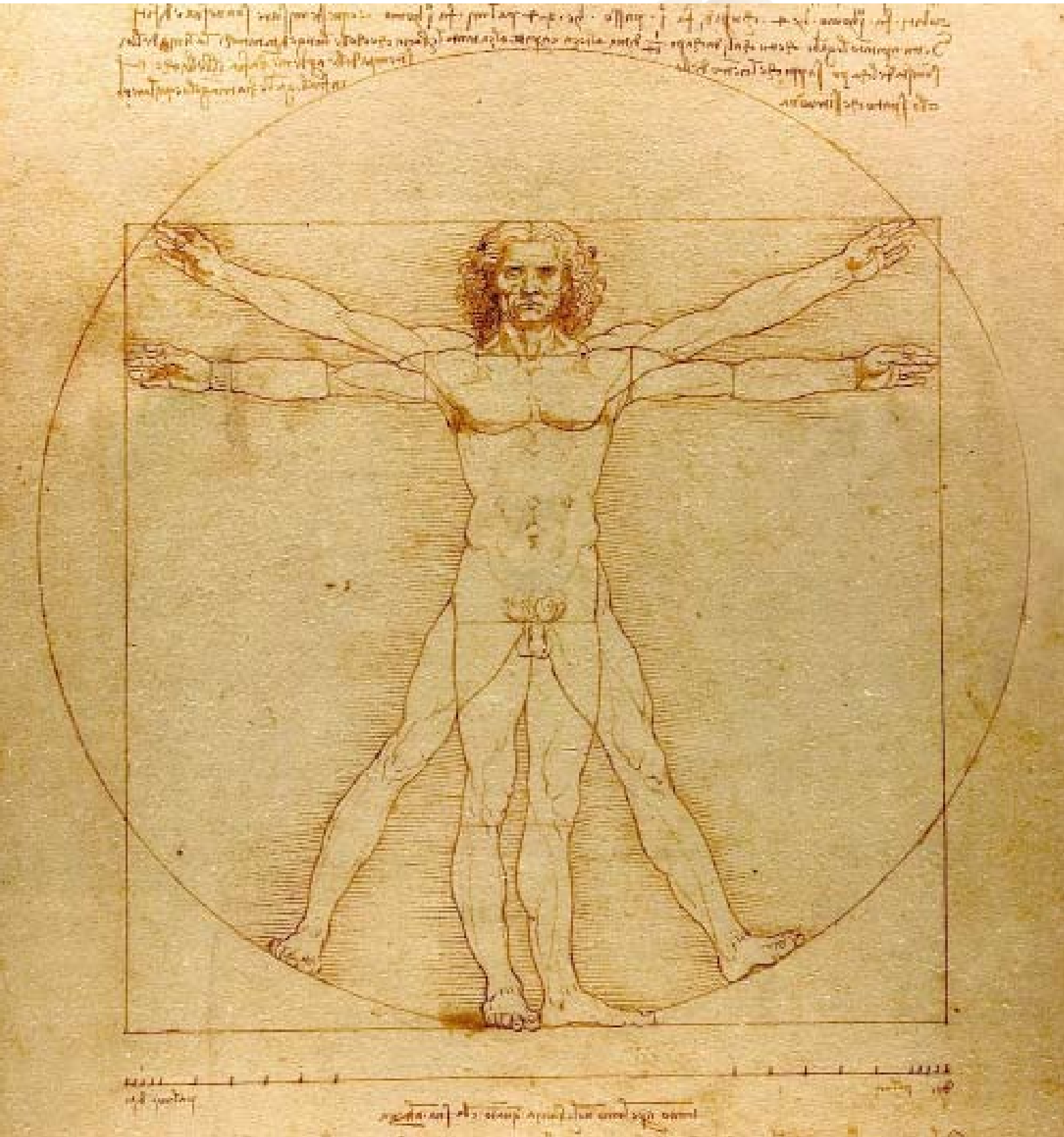
*„In der östlichen Medizin ist die Vorstellung, dass Körper und Geist getrennt sind, völlig fremd. Daher können gesprächstherapeutische Ansätze die auf westlichen Vorstellungen emotionaler Betroffenheit beruhen, in diesem System, in dem Gefühle als Ausdruck des universellen Ki betrachtet werden, kaum angewendet werden. Das Konzept von Shiatsu, die Wiederherstellung des Gleichgewichts des Meridian Ki, dient dazu, beides, sowohl Emotionen als auch den Körper, zu heilen. Dies gelingt vor allem durch die wohltuende Wirkung körperlicher Berührung und – sofern der Bedarf besteht – durch das Verständnis eines aufmerksamen Zuhörers.“*





Da wir mit Shiatsu stets nach der Wiederherstellung des Gleichgewichts im Körper suchen, ist es wichtig die eigene Symmetrie im Körper zu kennen.

**Übung zur Sensibilisierung der Symmetrie im Körper:** „Die menschliche Form hat eine Mittellinie, die von oben nach unten verläuft, mit jeweils einem Auge, einem Nasenloch, einem Ohr, einem Arm, einem Bein auf jeder Seite des Körpers. Es ist als sei die rechte Seite das Spiegelbild der linken. Wir haben jedoch nur selten eine bewusste Vorstellung von dieser grundlegenden Struktur, und unsere Handlungen sind selten tatsächlich symmetrisch. Um diese Art der Bewegung zu erfahren, versuche ich die rechte und die linke Körperseite im gleichen Moment und im gleichen Ausmaß zu bewegen. Zum Beispiel hebe ich beide Arme, oder öffne beide Augen so weit es geht, oder ich drehe beide Füße nach innen. Ich entdecke alle Möglichkeiten von Symmetrie und spüre nach, wie es sich innerlich anfühlt. Wenn ich versuche meinen Körper in eine bestimmte Position zu bringen, kann es sein, dass ich leicht abweiche. Deshalb bitte ich jemanden mich zu korrigieren. Nachdem ich gelernt habe, wo die richtige Position ist, übe ich solange bis mein Körper schließlich leicht und automatisch in diese Position findet.“



## Vierter Akt – Katharsis

Das Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet Reinigung. Aristoteles, der als erster ein Regelsystem für den Bau einer Tragödie verfasste, meinte damit, dass sich der Zuschauer indem er die auf der Bühne dargestellten Affekte ‚Eleos‘ (Jammer) und ‚Phobos‘ (Schauer) nacherlebt, von ihnen befreit. Diese Abreaktion bezeichnet er als Katharsis. Der Begriff stammt aus der Medizin, wo er die Ausscheidung schädlicher Substanzen bezeichnet. Mit heutigen Begriffen ist damit gemeint, dass man sich mit dem Helden identifizieren kann. Das passiert nur wenn das Spiel persönlich ist. Eine Entsprechung sehe ich im Umgang mit Symptomen in der Traditionellen Chinesischen Medizin: *„Sie versucht ein Symptom immer in Verbindung mit den Eigenheiten der jeweiligen Person in Verbindung zu bringen.“*

### 4.1 Integration

***Überall wo Körper und Geist ergriffen werden und die Menschen anders weggehen als sie gekommen sind, muss etwas stattgefunden haben, das die Kraft der Veränderung hat.***

Welche Bedingungen braucht diese Kraft, um wirksam zu werden? Was macht eine Shiatsu Behandlung wirksam? Es geht in dieser Phase der Behandlung um die Integration von neuen körperlichen Empfindungen. Der Shiatsu Partner soll das neue Körpergefühl bemerken und annehmen. Dazu kann es hilfreich sein Rotationen und Dehnungen auszuführen, die ihn die Leichtigkeit und das Fließen seiner Beweglichkeit spüren lassen. Das alleine ‚In – Stille – Liegenbleiben – und Nachspüren‘ nach der Behandlung dient ebenfalls der Integration.

### 4.2 Personen: Shiatsu Praktiker, Shiatsu Partner, Element

Für mich ist ein Merkmal von Wirksamkeit, wie nachhaltig die Behandlung ist. Hat der Partner auf längere Sicht etwas Neues im Körper integriert? Ich habe festgestellt, dass meine wirkungsvollsten Behandlungen mit solchen Shiatsu Partnern passieren, die selber gerne mitarbeiten. Mit solchen, die sich als ‚aus dem Lot geraten‘ betrachten, die neugierig sind und mündig bleiben, kann ein kreativer Austausch stattfinden, über den der Suchende wieder ins Gleichgewicht findet.

*„Shiatsu ist nicht gleichzusetzen mit der Manipulation eines passiven Empfängers durch einen aktiven Therapeuten. Vor allem wenn die Therapeutin das Ki des Klienten nicht kontrolliert, sondern es durch fokussierte und gleichzeitig absichtslose Berührung dabei unterstützt sein eigenes Gleichgewicht zu finden. Es ist ihr Ziel, den Empfänger am Heilungsprozess so weit wie nur irgendwie möglich teilnehmen zu lassen.“*

In dieser Phase tauchen wir in das Element Wasser. Das Element Wasser wird dem Winter zugeordnet. Passend zum sparsamen Energieverbrauch schließen wir die Augen und halten inne. In der Konzentration bewahren wir die Energie in der Mitte, die wir während der Behandlung ausgeglichen haben. Integration bedeutet, dass im Nachspüren das Lernen stattfindet. Das heißt, der Körper vergleicht Empfindungen vor und nach der Behandlung. Das passiert in spiraligen Stufen, jede Behandlung bietet eine neue Spirale an. So macht es das Wasser, es tritt in veränderten Aggregatzuständen auf und kehrt immer wieder zu seinem Ursprung zurück.

### 4.3 Worte und Übungen

Nicht nur während – auch nach der Behandlung sehe ich es als Aufweichung unserer Arbeit, wenn zuviel gesprochen wird. Auch wenn das Bedürfnis zu Sprechen für viele Partner – gerade nach der Behandlung – groß ist, versuche ich mich aufs Zuhören zu beschränken, oder zumindest bei Körperempfindungen zu bleiben. Das gilt auch für abschließende Empfehlungen. Ich biete als Hausaufgaben Dehnungsübungen für die relevanten Meridiane (Makko Ho), Druckpunktmassage für Tsubos und Empfehlungen zur Veränderung des Lebensstils an, die die Ursache der Beschwerden verringern können. Diese sind so vielfältig wie meine Erfahrungen, das heißt, aber auch so beschränkt, denn glaubhaft weitergeben kann ich nur, was bei mir selber nach folgendem Motto in Fleisch und Blut übergegangen ist:

***„walk what you talk!“***



**Übung und Gedanken zu Integration:** Ich habe als Kind gerne ein Wort so oft wiederholt bis es mir komisch vorkam und seine Bedeutung verschwand. Dieses Spiel kann auf eine Bewegung übertragen spürbar machen, wie sich das Verbinden mit der Form anfühlt. „*Wenn ich lange genug mit den Hüften kreise, kommt der Moment wo ich deutlich spüren kann: nicht ich mache diese Bewegung mit meinem Körper, sondern ich bin eins mit der schwingenden Ellipse. Die Form der Ellipse hat sich in der Schwingung mit mir verleiht.*“

Wenn ich anstelle von „*Ich mache eine Bewegung*“ – „*Ich bin meine Bewegung*“ sage, übernehme ich eine viel weitreichendere Verantwortung für meinen Körper, da es sich um einen Identifikationsprozess handelt.

## Fünfter Akt – Herr, lehre mich die Kunst der kleinen Schritte

*„Theater ist immer sowohl eine Suche nach der Bedeutung als auch ein Weg, diese Bedeutung anderen zugänglich zu machen. Darin liegt das Geheimnis. Die Erkenntnis des Geheimnisvollen ist sehr wichtig. Wenn der Mensch seinen Sinn für Ehrfurcht verliert, verliert auch das Leben seinen Sinn, und nicht umsonst war auch das Theater im Ursprung ein Mysterium. Das Handwerk des Theaters kann aber nicht geheimnisvoll bleiben. Wenn die Hand, die den Hammer schwingt, in ihrer Bewegung ungenau ist, wird sie den Daumen treffen, nicht den Nagel. Die Urfunktion des Theaters muss immer respektiert werden, aber nicht mit jener Art von Respekt, die einschläfert. Es gibt immer eine Leiter zu erklimmen, von einer Qualitätsstufe zur nächsten. Doch wo findet man diese Leiter? Ihre Sprossen sind die kleinen Details, Augenblick für Augenblick. Aus Einzelheiten besteht das Handwerk, welches zum Kern des Geheimnisses führt.“*

### 5.1 Verabschiedung und Neubeginn

Die Behandlung – das Leben auf der Matte – ist nicht der Alltag. Es ist eine außergewöhnliche Situation. So wie eine Szene auf der Bühne.

#### *Was brauchen wir, um das Gewöhnliche zu etwas Einzigartigem zu erheben?*

Was macht den Unterschied aus, wenn ein Profi oder ein Laie einen Raum durchquert? Was macht eine Shiatsu Behandlung über das Alltagserleben hinaus besonders? Der Unterschied liegt im Erlebnis beim Zuschauer bzw. Shiatsu Partner. Es ist nichts Besonderes, einen Raum zu durchqueren, aber wenn dieses Erlebnis als unvergesslich in Erinnerung bleibt, ist der Funke übergesprungen. So kann auch eine Behandlung als tiefgreifendes Erlebnis empfunden werden. Ich habe selbst öfter ‚Aha‘-Erlebnisse nach Behandlungen gehabt.

Ein Stück, das schon geschrieben ist, beginnt erst zu leben, wenn man ganz neu dran geht. Zuerst besteht die Aufgabe darin, Buchstaben vom Papier in die Körper der Schauspieler zu bringen. Aber dann muss das auch Abend für Abend, unter Umständen über Monate ja sogar Jahre, immer wieder belebt werden. Genauso ist auch die zwanzigste Behandlung am selben Partner immer wieder ein Neubeginn, allerdings auf einer tieferen Ebene, damit das Lebendige geweckt wird.

### 5.2 Personen: Shiatsu Praktiker, Shiatsu Partner, Element

Das intuitive Verständnis durch den Körper zu fördern ist unter anderem das, was eine gute Shiatsu Behandlung ausmacht. Einen Partner, bei dem das gelungen ist, erkenne ich am Verhalten nach der Behandlung: sein Atem hat sich vertieft, er hält einen langen, ruhigen Blickkontakt, in dem durchaus innere Bewegung spürbar ist, er nimmt sich Zeit beim Aufstehen und Anziehen, respektiert also sein eigenes inneres Tempo und geht sichtlich zufrieden. Jetzt können wir uns der Metallenergie bedienen. Da sie in den Herbst fällt, und dort die Ernte für den Winter eingeteilt werden muss, wird ihr Talent zu Kontrolle und Strukturiertheit zugeschrieben. Ich bei mir, du bei dir. Die Fähigkeit eine angenehme Distanz zu erzeugen, um sich gut zu verabschieden ist wichtig, damit das nächste Treffen gelingt.

### 5.3 Worte und Übungen

Wenn ich als Shiatsu Praktikerin Wert darauf lege Geist, Körper und Herz zusammenzubringen, so habe ich nicht nur den tastenden Körperhandwerker, sondern auch den redenden Geistarbeiter in mir zur Verfügung. Und auch letzterer kann mit den Worten Tasten.





Das ist wichtig, „da es einen guten Behandlungserfolg verstören kann, wenn man anschließend ungeschickt und taktlos formulierend mit Worten umgeht. Ein Mensch, der gerade eine gute Shiatsu Behandlung bekommen hat, ist in einem relativ zarten Zustand innerer Neuorganisation. Das ist ein sehr offener und ungeschützter Raum. Der Mensch ist verletzlich.“  
 „Zärtliche Worte sind geschützt. Es braucht Zeit, Geduld, und viel Behutsamkeit, bevor sie ausgesprochen werden können. Werden sie zu früh gebraucht, so zerschellen sie. Zärtlichkeit ist von einer Mauer umgeben; diese Mauer dient dem Schutz ebenso sehr wie der Abwehr, so wie die Dornröschenhecke im Märchen.“

Das heißt unter Umständen ist der Shiatsu Partner gar nicht bereit so viel ‚gut Gemeintes‘ aufzunehmen, wie ich es am Ende einer Behandlung gerne noch in Worten ausdrücken möchte. Wenn ich etwas sage, ist es wichtig, klar, präzise und eindeutig zu sprechen, mitfühlend zu bleiben, aber nicht mitleidend.

**„Hinderliche Formen von Mitleid sind Zartheit, die als weiche, unsichere Halbherzigkeit oder sanfte Kindlichkeit verstanden wird, die als Empfindlichkeit und Schwäche dahinkümmert oder als dünne Flüchtigkeit ein lockeres Leben führt.“**

Nichts einzuwenden ist gegen eine herzverankerte Sprache, die von professioneller Distanz flankiert ist. Bleibt noch das Schweigen. Was für eine Kraft es hat, das was da ist, auszusparen und es gerade nicht zu sagen, empfehle ich auszuprobieren.

## Resümee

Meine Arbeit ist eine persönliche Arbeit geworden. Auf die Idee diese Arbeit zu schreiben bin ich gekommen, weil ich mit der Zeit bemerkt habe, dass jede Behandlung anders ist. Als Schauspielerin ist mir klar, dass jedes Stück anders ist, jeder Abend. Theater oder Musik sind DIE vergänglichen Kunstwerke. Das ist eigentlich furchtbar, umso mehr muss man lernen den Moment zu genießen. Bei Shiatsu Behandlungen ist es genauso. Sie finden JETZT statt. Jeder wird nicken und sagen ‚eh klar‘. Warum finde ich das also so spannend, dass ich mir einbilde genug Stoff für eine ganze Arbeit dafür zu haben? Weil ich im Theater nach ca. 15 Jahren einen Einbruch hatte, wo ich verstanden habe, dass ich noch immer nicht wirklich begriffen hatte, um was es geht. Dieses im ‚Jetzt‘ arbeiten. Mit dem Kopf ja, aber mit dem Körper nicht. Obwohl ich Mechanismen, Theorien, Techniken, vorbildhafte Künstler, Stücke, Rollen studiert hatte, kam ich nicht weiter. Auch im Shiatsu kann es mir so ergehen: Es gibt ein System, die Elemente, die Meridiane, die Tsubos, die Technik, die Abläufe in den verschiedenen Körperlagen. Ich kann das System auch noch so gut beherrschen, wenn mir dann auffällt, dass jede Behandlung anders ist, heißt das, dass es noch etwas gibt, was die Behandlung wesentlich beeinflusst. Mit diesem offenen Geheimnis wollte ich mich beschäftigen. Offen, weil es eigentlich für jeden spürbar ist, dass da was ist. Geheimnis, weil es eben im Verborgenen seine Wirksamkeit entfaltet. So kam ich auf „Die Dramaturgie der Behandlung: Kann ein bewusster Umgang mit dem Ablauf einer Behandlung die Wirksamkeit von Shiatsu unterstützen?“

**Die Antwort lautet: Ja, wenn das Wissen verbunden ist mit dem Bewusstsein, dass es da noch ein Geheimnis gibt.**

Katrin Stuflesser  
 Seidengasse 3/1/601  
 1070 Wien  
 e-mail: [katrinstuflesser@gmx.at](mailto:katrinstuflesser@gmx.at)

