

## Shiatsu mit älteren Menschen

Von Bill Palmer M.Sc. MRSS

Wenn wir älter werden nimmt unser Energieniveau ab. Veränderung braucht Energie und mit zunehmendem Alter wird es schwieriger sich anzupassen. Deshalb macht es Sinn, schon frühzeitig mit der Vorbereitung auf das hohe Alter zu beginnen.

Das menschliche Leben kann in drei Abschnitte eingeteilt werden: die Phase des Heranwachsens, die Arbeitsphase, zu der auch die Erziehung von Kindern gehört, und der dritte Abschnitt, der in westlichen Kulturen als „Ruhestand“ bezeichnet wird. Menschen in Ruhestand mögen auf Urlaub fahren, verschiedene Hobbys ausüben und verschiedenen Vereinen beitreten, aber viele von Ihnen haben den wesentlichen Grund für ihr Leben verloren und altern rasch. Dagegen sehen manche andere Kulturen diesen dritten Abschnitt als eine Möglichkeit für spirituelles Wachstum.

Im diesem Artikel möchte ich die Arbeit mit Menschen im dritten Lebensabschnitt beschreiben, wenn sie noch aktiv sind und fähig sich zu verändern. Der Beginn dieser Phase ist wie ein Fenster, eine Möglichkeit spirituelle Fähigkeiten zu entwickeln, bevor es zu spät ist. Ich finde, dass Shiatsu einen idealen Kontext bietet, diese eher Yin-Fähigkeiten zu entfalten.

### Der Abbau des Yang

Mit zunehmendem Alter tendieren die offensichtlichen (Yang) Funktionen des Organismus nachzulassen. Die meisten Ansätze im Umgang mit dem hohen Alter richten ihr Augenmerk auf die Erhaltung des Yang, einen jung aussehenden Körper.

Mein Gefühl ist, dass dies der vorprogrammierte Misserfolg ist. Für die meisten unter uns ist es unvermeidbar, dass der physische Aspekt unseres Seins mit dem Alter nachlässt. Dennoch ist die zugrundeliegende Botschaft dieses Artikels, dass die wesentlichen (Yin) Aspekte unserer Energie nicht verbraucht werden. In Wahrheit ist dies die Zeit, wo sie sich vollkommen entfalten können und an die Stelle der physischen Funktionen treten.

Um dies zu veranschaulichen ist es hilfreich, noch einmal den physischen Aspekt unserer energetischen Funktionen zu betrachten und zu verstehen, wie dieser Aspekt

mit dem Alter abnimmt. Wir werden dann sehen, wie sich Yin-Fähigkeiten entfalten können, auch wenn der Körper abbaut.

### Der Abbau des Yang Ming-Tai Yin

Diese Gruppe von Funktionen erhält den Tonus des Organismus aufrecht, indem sie „geordnete“ Energie wie Nahrung aufnimmt und ungeordnete Energie wie Hitze und Fäkalien eliminiert. Geordnete Energie kann Gewebe bilden und das Fleisch füllen. Das Resultat daraus ist Fleisch mit einem guten Tonus und ein Gefühl von Ausdehnung und vollständigem Ausdruck.

Wenn diese Funktionen abnehmen, beginnt die Haut zu schrumpeln, und die Unterstützung durch den Muskeltonus und die inneren Organe wird entzogen. Die Haltung wird gebückter, und die Stimme tendiert dazu zu brechen.

Die essentielle Energie, die durch diese Funktionen produziert wird, ist Ausdehnung, was Wärme erzeugt und Respekt verlangt. Wenn diese Fähigkeit der Ausstrahlung nicht entwickelt ist, dann vermitteln die physischen Veränderungen die Botschaft, dass diese Person ein hilfloses Opfer ist und andere Menschen neigen dazu, den Respekt vor ihnen zu verlieren.

### Der Abbau des Tai Yang-Shao Yin.

Diese Gruppe von Funktionen erhält die Empfänglichkeit des Organismus, indem sie Erregung und Bewegung unterstützt.

Wenn diese Funktionen abnehmen, neigt der Körper dazu, in Unbeweglichkeit zu erstarren und es wird schwieriger, Begeisterung zu entfachen. Die Erfahrung dieser erstarrten Qualität ist Scheu und Angst vor Bewegung.

Allerdings ist die wesentliche Energie nicht Bewegung sondern Empfänglichkeit, und wenn diese Fähigkeit gut entwickelt ist, dann nimmt die Person eher die heitere Gelassenheit eines stillen Gewässers an als die von furchtsam gefrorenem Eis. Die Person ist nach wie vor empfänglich, so wie sich das Wasser im Teich kräuselt, wenn ein Stein hineingeworfen wird,

Der innere Antrieb aber bewirkt keine kontinuierliche Bewegung mehr. Ich bezeichne diesen Zustand gerne als Gleichmut.

### Der Abbau von Shao Yang-Jue Yin.

Diese Energien erhalten die Widerstandsfähigkeit des Organismus, die Fähigkeit, sich im Wind zu biegen ohne zu brechen und nach einem Schock wieder „zurückzufedern“.

Im hohen Alter kommt es zu einer natürlichen Abnahme dieser Belastbarkeit. Ein älterer Mensch wird unbeweglicher, rigider und gesetzter. Physisch schlägt sich das auf die Gelenke, Muskeln und das Bindegewebe. Auch die Kapazität des Verstandes, sich neuen Ideen anzupassen, nimmt tendenziell ab. Generell erholen sich ältere Menschen langsamer von einem Schock oder einer Krankheit und können ihr physisches Gleichgewicht nicht so gut erhalten.

Die Fähigkeit, die der Belastbarkeit zugrunde liegt ist allerdings weder Stärke noch Flexibilität sondern Einschließlichkeit (Inklusivität). Schock entsteht, wenn wir etwas nicht akzeptieren können. Phobien, Vorurteile und Stolz erhöhen die Tendenz schockiert zu werden. Ein physisches Trauma kann auch durch Entkoppelung entstehen. Wenn der gesamte Körper die Kraft des Schocks akzeptieren kann, dann wird sich diese Kraft in Bewegung und nicht in Verletzung umwandeln.

Qualitäten wie Einschließlichkeit oder Güte zu entwickeln bedeutet, dass wir unsere Widerstandsfähigkeit bewahren können und nicht so leicht einen Schock erleiden, selbst wenn die Gelenke und Bänder unbeweglicher werden.

### Die Yin Fähigkeiten entwickeln

Wir haben nun gesehen, wie die Degeneration von physisch offensichtlichen Aspekten unserer Energie zu Symptomen des Alters führen, die in unserer westlichen Gesellschaft nicht geachtet werden: Kontraktion, Ängstlichkeit und Unbeweglichkeit.

Da unsere Gesellschaft Jugend und Physikalität so hoch bewertet, wird der Entwicklung des Yin, der Entwicklung von

spirituellen Fähigkeiten wenig Aufmerksamkeit gewidmet. Ich finde aber, dass ältere Menschen, die diese Fähigkeiten entwickelt haben mehr im Frieden mit sich selbst sind. Sie werden von anderen Menschen respektiert und spüren, dass sie einen wertvollen Platz in der Gesellschaft haben.

Es ist eine natürliche Entwicklung, dass Yin-Qualitäten im hohen Alter stärker werden, wenn wir diese entwickeln anstatt am abnehmenden Yang festzuhalten. Dann schwimmen wir mit dem Strom und nicht gegen die Strömung.

In Wahrheit erhalten wir dadurch einen Bonus. Das Yang wird unterstützt, weil wir weniger Energie verschwenden an innere Konflikte und Täuschungen, wodurch mehr von diesem abnehmenden Energie-Angebot für die Yang-Fähigkeiten zur Verfügung steht.

Die drei oben genannten Yin-Fähigkeiten sind Ausstrahlung, Gleichmut und Güte.

### Gleichmut

Gleichmut ist eine Qualität des Shen. Wenn Emotionen oder andere Manifestationen von Energie als Wellen am Meer angesehen werden, dann ist Shen das Wasser. Er ist der zugrundeliegende Stoff, aus dem die Realität gemacht ist. Ich denke, dass dies dem Konzept der Shunyata in der buddhistischen Philosophie entspricht. Wenn unser Empfinden von Identität seinen Sitz im Shen hat statt in den Wogen der Gefühle, dann kann unser Fundament nicht zerstört werden.

Meditation ist eine traditionelle Übung, die das Zentrum der Identität von den Gefühlen in den Shen verlegt. Outer Rushen, eine Form physischer Meditation, die ihren Ursprung in Tibet hat, kann naturgemäss im Umfeld von Shiatsu angesiedelt werden. Outer Rushen ist eine spontane Bewegungsform, die in Stille beginnt und in Stille endet. Es verkörpert die kleinen Wellen im Energie-Teich, die auf Störungen so zufriedenstellend reagieren, dass die Energie wieder zur Gelassenheit zurückkehren kann.

### Güte

Güte hat hier eine spezielle Bedeutung. Wenn wir durch irgendjemanden irritiert werden, dann hat dies oft den Grund, dass uns diese Person an einen Teil von uns selbst erinnert, mit dem wir uns nicht so wohl fühlen. Diese Sichtweise ist sehr hilfreich, denn dadurch können wir Menschen, die uns normalerweise nerven würden, als eine wertvolle Möglichkeit ansehen, einen Teil von uns selbst besser kennenzulernen, den wir bislang gemieden haben. Die Fähigkeit, Wert in jedem Menschen und allem Geschehen zu erkennen nenne ich Güte.

Wenn wir älter werden, wird es schwieriger, uns unseren eigenen Schattenseiten zu stellen, denn es braucht Mut und Energie. Anstatt dessen neigen wir dazu, diese Schattenseiten stärker auf Andere zu projizieren. Dies zeigt sich in Vorurteilen, Arroganz, Reizbarkeit und Phobien, die tendenziell die Menschen vertreiben und Gefühle der Isolation und Unsicherheit zu kreieren.

Wenn wir Zeit damit verbracht haben, uns selbst zu verstehen und einen Blick auf uns selbst zu richten, dann sind wir auch wohlwollend anderen Menschen gegenüber; wir wissen, dass sie wie wir sind, und unser Wissen über uns selbst erzeugt Mitgefühl mit den Anderen. Haben wir unsere eigenen Tiefen ausgelotet, unseren eigenen Monstern in die Augen gesehen und sie verstanden, dann sind wir nicht schockiert von anderen Menschen.

Diese Güte gilt auch für uns selbst. Im hohen Alter wird das Leben schwieriger. Haben wir allerdings Güte entwickelt, dann können wir diese Herausforderungen als Gelegenheiten ansehen, noch mehr von der Welt zu erfassen und zu integrieren.

Ein weiterer Vorteil von Güte ist, dass sich Menschen in ihrem Umfeld wohlfühlen. Sie respektieren sie und werden tief von ihr beeinflusst. Daher ist Güte eine Eigenschaft von Hun, dem Teil von uns, der Andere beeinflusst und in die Zukunft hineingetragen wird, indem er von anderen Menschen aufgenommen wird. Güte verwandelt Ärger in Mitgefühl, das den Fluss des Lebens glättet.

Shiatsu entwickelt Güte, da es sowohl Kyo als auch Jitsu umfasst. Kyo kann als der Teil von uns gesehen werden, den wir meiden – und so ist der physische Kontakt mit dem Kyo eine Art, unsere Schattenseiten zu

umarmen und sie in unsere Wahrnehmung vom Selbst zu integrieren.

### Ausstrahlung

Mit zunehmendem Alter neigt unsere Energie dazu, sich zusammenzuziehen. Die Aufmerksamkeit geht nach innen und das Ki folgt. Das Lungen-Ki wird schwach, sodass die Haut ihre Flexibilität und ihr Einfühlungsvermögen verliert. Auch die Energie hört auf, die Gliedmassen zu nähren und zieht sich ins Zentrum zurück, wodurch die Gliedmassen steif und schwach werden. Viele dieser körperlichen Symptome des hohen Alters sind eine Folge der kontraktiven Richtung der Energie.

Ausstrahlung ist das Gegenteil. Sie ist eine nach außen fließende, sich ausdehnende Energie. Wenn wir strahlen, dann ist unsere Aufmerksamkeit in der äußeren Welt und nicht bei uns selbst. Wir sind empfänglich für neue Eindrücke und unsere Haltung ist offen und expressiv.

Eine Ausstrahlung zu entwickeln hat einen stärkeren physischen Effekt als Gleichmut oder Güte. Ausstrahlung erhält das Lungen-Ki und das Tai Yin in seiner Ganzheit und sorgt dafür, dass Gliedmassen und Haut genährt und flexibel bleiben und reduziert so viele der Symptome des hohen Alters.

Ausstrahlung ist eine Eigenschaft von Po, der Seele der Sinneswahrnehmung. Körperarbeit und vor allem Shiatsu, fördern diese Ausstrahlung, weil sie das Bewusstsein unserer Empfindungen entwickeln, durch die wir in Kontakt bleiben mit der äußeren Welt, frischen Input erhalten und unsere Kreativität lebendig bleibt.

### Mit den Themen des hohen Alters umgehen

Ich glaube, dass wir mit dem Training für das hohe Alter beginnen müssen, lange bevor wir es erreichen! Es ist viel leichter, mit den Themen des hohen Alters umzugehen, wenn man die 3 Yin-Fähigkeiten entwickelt hat.

Zum Einen, weil wir für diese Fähigkeiten respektiert werden und uns auch selbst respektieren anstatt frustriert zu sein und nicht geachtet zu werden wegen des zunehmenden Mangels an Yang

und des relativen körperlichen Unvermögens, das unvermeidlich ist.

Zum Anderen werden spezifische Techniken, die dazu dienen mit den Krankheiten und Symptomen des hohen Alters umzugehen, durch die Lehren und die Praxis erleichtert, die notwendig sind für die Entwicklung dieser Yin-Fähigkeiten.

### Chronischer Schmerz

Stephen Levine hat einen Ansatz entwickelt, um mit chronischen Schmerzen umzugehen, der den Unterricht von Meditations-Techniken und Visualisierung miteinbezieht. Er betonte, dass Kontraktion als Reaktion auf Schmerz ungefähr denselben Effekt hat, wie eine Faust um ein Stück heiße Kohle zu machen – der Schmerz wird nur noch schlimmer. Daher sind Ausdehnung, Ausstrahlung und Akzeptanz, die Yin-Qualitäten die im Tai Yin entwickelt werden, praktische Methoden um mit massiven Schmerzen umzugehen.

Levine's Ansatz beinhaltet eine Visualisierung des Schmerzes und eine Entspannung des umgebenden Gewebes, sodass der Schmerz sich verteilen kann in den Körper anstatt an einem Ort verdichtet zu werden. Er hat herausgefunden, dass diese Technik die Erfahrung von Schmerz verändert, die Intensität soweit reduziert, dass sie vom Patienten akzeptiert werden konnten ohne starke Narkotika zu nehmen. Ich finde diesen Zugang sehr effektiv, aber manchmal ist es schwierig, diese Techniken Menschen zu unterrichten, die bereits sehr alt sind und unter massiven Schmerzen leiden. Wenn jemand bereits Techniken der Körperwahrnehmung und Meditation gelernt hat, dann können diese Techniken eine sehr kraftvolle Ressource in Zeiten schwerer Krankheiten sein.

### Arthritis und Instabilität

Arthritis ist ein natürlicher Aspekt des Alterns. Wenn man allerdings darauf mit Reduktion von Bewegung und der Einnahme von Schmerz-Killern reagiert, dann verliert man das Bewusstsein der Gelenke und dies kann weitere Reizungen zur Folge haben wie Entzündung und eine Verschlimmerung des Zustandes. Das Bewusstsein des eigenen Körpers zu verlieren verursacht ein Gefühl von Instabilität, das unsere Bewegungsfähigkeit weiter reduziert.

Die Ärzteschaft erkennt dies und rät Patienten, mobil zu bleiben. Allerdings interpretieren das viele Menschen als „Übungen machen“ wie, zur Gymnastik zu gehen, zu joggen oder Yoga zu praktizieren. Diese Aktivitäten sind nicht an sich schädlich, können aber bei arthritischen Gelenken genauso nachteilig sein wie Inaktivität. Und zwar dann, wenn der Patient nicht gelernt hat, die Gelenke auf eine Art zu bewegen, die innere Irritation vermeidet.

Der Schlüssel zum Erlernen dieser Fähigkeiten ist die Yin-Qualität der Güte, des Wohlwollens dem eigenen Körper gegenüber. Anstatt an Übungen als notwendige Aufgabe zu denken, fangen wir an, sie als Rahmen für eine Erkundungsreise zu sehen. Die erste innere Einstellung richtet sich auf ein externes Ziel, das erreicht werden soll, wie eine Yoga-Position. Die zweite Grundhaltung nützt diese Übung als einen Rahmen, um Gewahrsein zu entwickeln und Bewegung aufrecht zu erhalten. Wir beurteilen uns nicht im Hinblick auf ein äusseres Ziel sondern wertschätzen unseren Körper so wie er ist. Wir stellen unseren Körper auf Erfolg ein anstatt auf Misserfolg, und das erhält die Flexibilität und Bewegung aufrecht ohne innere Konflikte.

Eine sehr hilfreiche Anwendung dieses Ansatzes ist zu lernen, die proximalen Seiten der Gelenke so gut zu bewegen wie die distalen. Menschen aus Europa, Nordamerika und Australien haben die Tendenz, die proximale Seite der Gelenke still zu halten, während die distale Seite aktiv ist. Dies kann zwar mehr Geschwindigkeit und Kraft in der Bewegung bewirken, aber es erzeugt auch Spannung (Reibung) in den Gelenken. Wenn wir lernen, auch die proximale Seite der Gelenke zu bewegen, dann werden die Bewegungen weicher und der innere Konflikt wird reduziert. Ich hatte mehrere Klienten, die durch diese Technik das Fortschreiten ihrer rheumatoiden Arthritis vollkommen anhalten konnten.

### Osteoporose, Degeneration des Nervensystems und Angst

Angst ist ein geläufiger Bestandteil des hohen Alters. Angst vor Veränderung, Angst vor Bewegung, Angst vor dem Tod,.

## Europäischer Shiatsu-Kongress 2011 in Kiental Schweiz

Osteoporose kann die Stärke der Knochen reduzieren, und dann werden wir nervös aus Angst vor Brüchen. Das Nervensystem reduziert die Fähigkeit sich anzupassen und folglich haben wir Angst vor neuen Situationen. Die Tendenz ist in Stille zu erstarren.

Gleichmut zu entwickeln erlaubt uns, diese Ängste gehen zu lassen und dem Unbekannten ohne Lähmung zu begegnen. Wir werden zu einem stillen Gewässer anstatt zu gefrorenem Eis; fähig uns in leichten Wellen zu kräuseln als Antwort auf Veränderung aber ohne Angst davor zu brechen.

Ich denke an den Tod als das Ende eines langen Prozesses von Entspannung und gehen lassen. Wenn wir an der Vergangenheit und den Resten des Yang festhalten, dann ist der Tod eine Bedrohung. Wenn wir schmelzen können, zu Wasser werden und das Yin umarmen können, dann wird der Tod die Krönung eines spirituellen Prozesses der Befreiung.