

## Diagnose heißt Verstehen – Der Diagnoseprozess im Shiatsu

Wilfried Rappenecker

Diagnose bedeutet im Shiatsu etwas anderes als in der Schulmedizin. Während dort mit der Diagnose das Wesen und nach Möglichkeit auch die Ursache einer Erkrankung aus der Sicht der Naturwissenschaften genannt wird, erlaubt Diagnose im Shiatsu einen Eindruck von der individuellen Situation und Biographie eines Menschen, in der die Beschwerden aufgetreten sind, welche ihn zur Behandlung führen.

In der Standard-Medizin stellt eine Diagnose im Idealfall bereits eine Verbindung zur Therapie her. Aus dieser sieht enthält die Erkenntnis der Ursache einer Erkrankung bereits eindeutige Hinweise darauf, wie therapeutisch vorzugehen ist. Im Shiatsu hingegen macht eine Diagnose nur eine eingeschränkte Aussage über die weitere Vorgehensweise (die sich oft Schritt für Schritt während einer Behandlung zeigen wird); in erster Linie bietet sie dem Behandler einen individuellen Berührungszugang zu diesem Menschen, welcher möglicherweise nur in diesem Augenblick wirksam ist. Darüber hinaus bietet sie einen Fokus an, ein Thema der Behandlung, das es erlaubt, Aufmerksamkeit und eingesetzte Techniken - bei Wahrnehmung des ganzen Menschen - auf einen Bereich im Leben wie im Körper dieses Menschen zu konzentrieren.

In der Krankenhaus-Medizin wird mit immer besser auflösenden darstellenden Untersuchungsverfahren, mit Mikroskop, computertomographischen und endoskopischen Methoden nach Möglichkeit auch der kleinste relevante Aspekt der physischen Realität des Menschen in Erfahrung gebracht. Diagnose wird hier umso zuverlässiger, je mehr sie auf Detailinformationen beruht, je genauer umso besser.

Im Shiatsu haben zwar die Details der „harten Fakten“ auch eine Bedeutung und diese werden im diagnostischen Gespräch genau erhoben. Die Lebenssituation eines Menschen ist jedoch vor allem ein energetisches Phänomen. Energetische Felder aber lassen sich grundsätzlich nicht über das Detail erfassen. Das geschieht vielmehr über Resonanz, die vor allem Weite und Offenheit in dem Menschen voraussetzt, der erfährt. Darum ist es im Shiatsu – wie in allen ganzheitlichen Verfahren und im Gegensatz zur Krankenhaus-Medizin – wesentlich, genügend Distanz zum anderen Menschen zu haben, um ihn möglichst ganz wahrnehmen zu können. Dabei kann bei aller Klarheit ein etwas „unscharfer“ Blick sehr hilfreich sein.

Das klare Bild vom anderen Menschen entsteht hier nicht aus der Ansammlung technischer Details. Es ist vor allem Ausdruck einer inneren Verbindung zu diesem Menschen, gepaart mit technischem Wissen, Theorie und Erfahrung. Was es hierfür braucht ist Offenheit, Lebenserfahrung und Mitgefühl.

Alle Quellen der Wahrnehmung werden dabei genutzt - Zuhören und auch Hören, was nicht gesagt werden kann, Schauen und auch Sehen, wie es im Inneren dieses Menschen aussieht, Berühren und auch Fühlen, was der Körper sagen möchte, ein Sich-Einstimmen auf den Klienten und seine individuelle Situation, und die Ahnung davon, was in diesem Augenblick wirklich wichtig ist. Aus allen diesen Eindrücken entsteht in uns ein Bild, das uns wissen lässt - vielleicht sind an dieser Stelle auch „fühlen“ oder „ahnen“ zutreffendere Worte - was in der einmaligen Situation dieses einen Menschen zu tun ist. (Dieser Einsatz aller verfügbaren Quellen der Wahrnehmung ist das, was die Begriffe der traditionellen japanischen Medizin Bo Shin, Bun Shin, Mon Shin und Setsu Shin beschreiben.)

Der diagnostische Prozess beschränkt sich keinesfalls auf das anamnestische

Gespräch und die Hara-Diagnose. Es ist vielmehr ein fortlaufender Prozess des immer besseren Verstehens, welcher die Behandlung mit einschließt und auch am Ende einer Behandlung nicht abgeschlossen ist. In der konkreten Berührung selber erhält die Therapeutin viele wichtige Eindrücke, welche das Bild vervollständigen. Letztlich geht der diagnostische Prozess so lange weiter, wie der Klient in die Praxis kommt.

In der Standard-Medizin kommt die Diagnose vor der Behandlung, im Shiatsu gehen beide hand-in-hand, sie durchdringen sich, befruchten sich gegenseitig und sind teilweise sogar identisch.

Auf Grund aller dieser fundamentalen Unterschiede wurde vielfach vorgeschlagen, das Wort „Diagnose“ im Shiatsu nicht mehr zu verwenden und durch einen anderen Begriff zu ersetzen wie z.B. „energetische Einschätzung“. Da jedoch Diagnose von seiner ursprünglichen etymologischen Bedeutung her hindurchschauen bedeutet im Sinne von erfahren und dabei erkennen, passt dieser Begriff meiner Ansicht nach besser ins Shiatsu als zur modernen naturwissenschaftlich fundierten Medizin.

### **Sieben Schritte im Diagnoseprozess**

Um den diagnostischen Prozess besser verstehbar zu machen, habe ich ihn in einzelne Schritte zerlegt. Dieser Einteilung in Schritte haftet etwas Künstliches an, und in der Tat erreichen die Eindrücke die behandelnde Person auch nicht in der Reihenfolge der nachfolgenden Liste. Trotzdem kann es nicht nur für Studenten des Shiatsu sehr hilfreich sein, für einige Zeit systematisch in dieser Reihenfolge vorzugehen und so mit den einzelnen Aspekten vertraut zu werden.

### **7 Schritte im Diagnoseprozess:**

- Das Gespräch, die Kunst, zuzuhören, "Das Lied der 10 Fragen"
- In den Körper fühlen / schauen (sog. Ganzkörper-Scan)
- Körper-Diagnose (z.B. Hara- oder Rücken-Diagnose)
- Die 3 Fragen:
  - Wo und in welcher Weise zeigt sich ein (potentieller) Fokus im Körper des Menschen? Und wie spiegelt es sich im Leben dieses Menschen wieder?
  - In welcher Beziehung steht ein (potentieller) Fokus zum Anliegen des Menschen an die Behandlungsserie?
  - Was ist die Stärke und Schönheit dieses Menschen und was ist sein Potential?
- Entscheidung für einen Fokus und einen Fokusbereich entsprechend dem in den vorherigen Schritten entstandenen Verständnisses,
- Behandlung nach den Informationen aus dem Diagnoseprozess und nach Behandlungsentwurf.
- Wie kann dieser Mensch über die Behandlung hinaus unterstützt werden?

Im Folgenden werde ich die einzelnen hier angegebenen Schritte ausführlicher beschreiben.

## **Schritt 1: Das Gespräch - Die Kunst zuzuhören - "Das Lied der 10 Fragen"**

### ***Das anamnestische Gespräch***

Mit Gespräch ist zunächst einmal das anamnestische Gespräch gemeint, das eine Shiatsu-Behandlerin mit ihrem Klienten vor einer ersten Behandlung führt. In diesem Gespräch versucht sie, die für die Behandlung wichtigen Lebensdaten eines Menschen in Erfahrung zu bringen. Zum Teil sind dies „harte“ Fakten, welche nur einmal erfragt werden müssen, weil sie sich nicht oder aber überschaubar verändern werden (wie Lebensalter, berufliche Tätigkeit, wesentliche Erkrankungen der Vergangenheit u.ä.). Sie wird aber auch nach Dingen fragen, welche man vielleicht als „weiche“ Information bezeichnen könnte wie z.B. warum jemand zum Shiatsu kommt aber auch was diesem Menschen am meisten Freude im Leben macht.

In solch einem Gespräch finden also zwei Dinge gleichzeitig statt: Zum einen bringt die Behandlerin Fakten in Erfahrung, die sie vielleicht auch gleich auf einem Klientenblatt notiert, falls dies in dieser Situation richtig erscheinen sollte. Zum anderen erfährt sie den Klienten während sie mit ihm spricht. Sie spürt die Stimmung im Raum, den sie mit diesem Menschen teilt, registriert Sprache, Körperhaltung (welche die innere Lebenshaltung widerspiegelt) des Klienten, seine Reaktionen auf gesprochene Worte, ggf. auch eine vorherrschende emotionale Stimmung und hört zwischen den Worten die er ausspricht auch auf das, was „er nicht sagt“ aber dennoch spürbar ist.

Sie nimmt ihn als kompletten Menschen wahr, was bedeutet, dass sie anerkennt, dass sie ihn nicht vollständig erfassen muss und dies auch gar nicht kann, denn die Persönlichkeit eines Menschen ist immer unendlich. Es braucht an dieser Stelle auch kein theoretisches System, welches die empfangenen Informationen sinnvoll

ordnet. Es geht vielmehr um das Wahrnehmen, Aufnehmen, bewusste Empfinden.

Dies gilt für den ganzen Diagnoseprozess: es ist sehr sinnvoll so lange wie möglich Informationen einfach nur zu sammeln, ohne zu wissen, wie man diese in die folgende Behandlung einfließen lassen kann. Wir sammeln Eindrücke von diesem Menschen so wie etwa bei der Weinernte die Reben einfach nur in die Kiepe auf dem Rücken gelegt werden ohne dass man weiß, wie sie hinterher verwendet werden. Eine solche Nicht-Festlegung hat den großen Vorteil, dass die Behandlerin offen bleibt für alle Eindrücke, und dass diese Offenheit durch Konzepte so wenig wie möglich eingeschränkt wird. Erst kurz bevor sie die Behandlung beginnt wird im Idealfall die Behandlerin quasi die Kiepe ausleeren, einen Überblick über die erhaltenen Informationen gewinnen. Erst jetzt wird sie sich entscheiden, wie sie diese in eine Behandlung umsetzen will, d.h. welches Thema sie wählt und wie sie mit den Mitteln des Shiatsu damit arbeiten möchte.

### **Die Kunst des Zuhörens**

#### *Respekt und Anteilnahme*

Der Sinn des Gespräches mit dem Klienten liegt darin, ihn darin zu ermutigen, sich zu äußern, ihm Raum anzubieten, sich zu zeigen. Die Quelle der Informationen soll sprudeln, damit die Behandlerin in Resonanz treten kann, den anderen empfinden und den Raum mit ihm teilen kann. Mit der eigenen inneren (und auch äußeren) Haltung und dem eigenen Verhalten kann die Behandlerin dies unterstützen.

Hierzu gehört zunächst, dass dem Klienten die ganze Aufmerksamkeit zuteil wird. Die Behandlerin zeigt ihr Interesse (die eigene Haltung sagt hier viel aus), versucht zu verstehen. Sie nimmt die Sache des anderen ernst und schaut ihn an. Sie versucht, selber so authentisch, offen und ehrlich wie möglich zu sein, sie

vermeidet, dem Klienten lediglich eine Fassade ihrer Person zu zeigen und gibt sich ganz natürlich so wie sie ist.

Die Behandlerin bietet den ganzen Raum an, und sie engt diesen nicht durch eigene Vorstellungen oder etwaige Lösungsvorschläge ein. Eigene Gedanken zu dem Geschilderten bleiben an dieser Stelle des Prozesses weitgehend hintenan gestellt. Auch widersteht die Behandlerin der Versuchung, mit dem Klienten aufkommende Fragen zu diskutieren.

Stattdessen wahrt sie Distanz zu diesem Menschen und wie sie ihn erfährt. Es ist dies eine mitfühlende therapeutische Distanz, in der sie das was da geschildert wird anerkennt, sich aber nicht damit oder mit ihren eigenen Ideen hierzu identifiziert. Vor allem widersteht sie der Versuchung zu bewerten; zu urteilen, ob etwas richtig oder falsch ist. Was der Klient berichtet, bleibt Teil seines Lebens, und es darf so sein.

Mitfühlende Distanz bedeutet auch, dass die behandelnde Person die Stärke und Schönheit dieses Menschen erkennt, und seine Fähigkeit, innere und äußere Lösungen für bestehende Probleme zu finden. Ausgehend von der Vorstellung, dass wir Menschen unsere Probleme im Kern selber erzeugen, weiß sie, dass dieser Mensch in gleicher Weise die Lösungen seiner Probleme selber finden kann und wahrscheinlich auch finden wird (wenn auch u.U. mit Unterstützung durch Shiatsu). Eine solche ressourcenorientierte Begegnung lässt einen offenen kraftvollen Raum entstehen, in dem die Fähigkeiten des Klienten sich entfalten und wieder spürbar werden können.

Begegnen wir im Shiatsu dem anderen mit Mitgefühl, so ist Mitleid fehl am Platz. In dem therapeutischen Raum, den wir mit ihm teilen, wirkt sich das Vertrauen in die Kraft des anderen positiv und unterstützend aus. Mitleid hingegen sieht den anderen als eine eher schwache Kreatur. Tendenziell spricht es ihr die Kraft ab und mindert ihre Fähigkeit, selber Lösungen zu finden.

Auf der anderen Seite erlaubt das Mitgefühl der Behandlerin dem Klienten, sich unterstützt zu fühlen und mit den Problemen und Schmerzen, die ihm u.U. Angst machen, in einem sicheren Raum wieder zu finden.

All das bedeutet keineswegs, dass die Behandlerin lediglich da sitzt und das was berichtet wird passiv über sich ergehen lässt. Die Kunst besteht vielmehr darin, an einem aktiven interessierten Gespräch teilzunehmen, gleichzeitig offen zu bleiben und mitfühlende Distanz zu wahren.

Die aktive Seite zeigt sich z.B. in Verständnisfragen („Habe ich Sie da richtig verstanden: ...?“) oder kurzen Zusammenfassungen, um mehr Klarheit zu gewinnen. Weil die richtigen Fragen dem Klienten Raum geben, ihn ermächtigen können, ist es wichtig, dass die Behandlerin ein Gespür dafür entwickelt, welche Fragen ihn ermutigen, seine Sache darzustellen in dem Gefühl, dass er der einzige ist, der kompetent von sich berichten kann. Suggestivfragen hingegen, die eine bestimmte Antwort vorschlagen, engen den Raum ein und behindern darum das fruchtbare Gespräch.

### Das Lied der 10 Fragen

Dies ist eine poetische Umschreibung der Kunst, mit möglichst wenigen Fragen ein Maximum an Information und Eindrücken von dem Menschen zu gewinnen. Dabei sollen alle Fragen gestellt werden dürfen, die von Interesse sind und die befragte Person nicht verletzen bzw. die Befragung nicht in anderer Weise beeinträchtigen.

Ich habe den Eindruck, dass viele Shiatsu-Praktizierende eine gewisse Scheu davor haben, persönliche Fragen oder medizinische Fragen nach aktuellen bzw. vergangenen Erkrankungen zu stellen. Vielleicht spielt dabei die Unsicherheit eine Rolle, abgelehnt zu werden bzw. auf etwaige medizinische

Probleme nicht fachkompetent eingehen zu können.

Meine Erfahrung ist die, dass unsere Klienten uns ein größeres Vertrauen entgegen bringen, wenn wir alle die Fragen stellen, welche relevant erscheinen und auch „kniffligen“ bzw. intime Fragen mit Einfühlungsvermögen zu stellen wissen. Gespräche zu führen erfordert Mut; nämlich den Mut, mich zu zeigen wer und wie ich bin. Durch diesen Mut wächst meine Präsenz, was den therapeutischen Resonanzraum erweitert und so dem Klienten mehr Raum gibt.

Wichtig ist auch sich darüber klar zu sein, dass es im Shiatsu nicht darum geht, medizinische Probleme zu behandeln. Eine medizinische Diagnose ist für die Behandlung nur insofern von Interesse, als das entsprechende Krankheitsbild uns Informationen darüber geben kann, was die Beschwerden und evtl. Komplikationen im Leben eines Menschen bedeuten können. Hierfür lohnt es, sich entsprechende Kenntnisse anzueignen bzw. ein oder mehrere gute Internetportale zu kennen, wo das entsprechende Wissen hinterlegt ist.

Darüber hinaus aber ist zu empfehlen, den medizinischen Begriff bald beiseite zu legen und mit den Augen des Shiatsu zu schauen, was da im Körper des Klienten und in seinem Leben wirklich los ist (beispielsweise auffällige energetische Muster nach Kyo und Jitsu, sowie Bewältigungsstrategien bei außergewöhnlichen Belastungen). Die Frage nach aktuellen oder vergangenen Krankheiten hat nicht den Zweck dem Behandler zu sagen, womit er zu arbeiten hat. Sie soll vielmehr den Eindruck von der Lebenssituation dieses Menschen vervollständigen und es so erleichtern, zu einem klaren Bild zu kommen.

Dies ist eine beispielhafte Liste von allgemeinen Informationen, die erhoben werden können:

- „Was kann ich für Sie tun?“ - Warum kommt die Klientin zum Shiatsu, was ist ihr Anliegen?

- der vollständige Name, Telefonnummer, Adresse – diese Informationen sind wichtig, um gut kommunizieren zu können, ggf. einen Termin absagen zu können und auch um Rechnungen auszustellen.

- Lebt die Klientin in einer Partnerschaft, hat sie Kinder (aus einer Reihe von Gründen verändern Kinder das Leben eines Menschen von Grund auf), welchen Beruf übt sie aus (Die Antwort auf diese Frage gibt oft auch wichtige Hinweise auf die Seite des Holz-Elementes eines Menschen)?

- Gab es in der Vergangenheit wichtige Erkrankungen, Unfälle, Operationen oder Krankenhausaufenthalte? (Die betroffenen Körperbereiche bzw. Organsysteme geben Hinweise auf die damalige energetische Situation des Klienten z.B. in Bezug auf die Fünf Wandlungsphasen, die sich möglicherweise heute noch auswirkt.) Befindet sich die Klientin zurzeit in einer medizinischen Behandlung bzw. nimmt sie eine andere Therapie in Anspruch? Nimmt sie Medikamente ein? Wenn ja, welche und aus welchen Gründen? (siehe obige Anmerkung.)

- Frauen sollte man nicht vergessen nach den Umständen ihrer Monatsregel zu fragen, d.h. zumindest nach Länge des Zyklus, Regelmäßigkeit, Regelschmerzen (Dysmenorrhoe) und auch nach einem etwaigen Prämenstruellen Syndrom (PMS = Stimmungsschwankungen und körperliche oder seelische Spannungsgefühle in den Tagen ggf. Wochen vor der Regel – gibt u.U. wertvolle Hinweise auf das Holz-Element).

- Gerne frage ich danach, was am meisten Freude im Leben macht. Hier zeigen Klienten oft sehr interessante Reaktionen, von einem mürrischen „Was soll denn diese Frage?“ bis zu einem lächelnden „Ja, da weiß ich ja gar nicht wo ich anfangen soll“. Hier finde ich oft eine Fülle von Informationen, gerade „zwischen den Zeilen“, und oft viel mehr als ich aus

der Antwort von 10 anderen Fragen erhalte.

Ferner ist es im Shiatsu hilfreich, im Lied der 10 Fragen spezifische Fragen zur Situation der Fünf Wandlungsphasen zu stellen.

Die Fragen zu den Fünf Elementen sind harmonisch eingebettet in das ganze Gespräch. Es ist sehr zu empfehlen, im Laufe der Zeit herauszufinden, wie man auch hier mit möglichst wenig Fragen auskommen kann. Ich selber stelle selten mehr als eine, und nur aus besonderen Gründen zwei oder mehr Fragen zu einem Element. Wertvolle Hinweise auf die Elemente und energetischen Organe im Körper und Leben eines Menschen finden sich auch in den Antworten auf andere Fragen sowie im körperlichen Ausdruck, der diese Antworten begleitet. Dabei achtet die BehandlerIn auf den Bereich des Körpers, in welchem die Reaktion am deutlichsten spürbar wird, besondere Beachtung findet hier der Rumpf, wo Elemente und energetische Organe zuhause sind.

An dieser Stelle möchte ich 3 oder 4 mögliche Fragen zu jedem Element aufführen, denn jede Situation ist anders und es erfordert einige Erfahrung und Einfühlungsvermögen, um die richtige Frage und Formulierung zu finden, welche in der Antwort einen guten Einblick gewährt.

Die aufgeführten Fragen stellen nur Beispiele dar. Bei guter Kenntnis der Theorie der Fünf Wandlungsphasen gewinnt der Fragende die Freiheit, mit ihnen zu spielen. In der konkreten Gesprächssituation mit einer Klientin werden ihm evtl. ganz andere Fragen in den Sinn kommen, die in Resonanz mit der Eigenart der Klientin und ihre individuelle Situation in den Raum treten. Auch mag es geschehen, dass wesentliche Aspekte in der Situation bzw. der Biographie eines Menschen oder auch einfach nur im intuitiven Gefühl des Fragenden auf ein bestimmtes Element

hindeuten. Dann wird der Behandler weitere Fragen stellen, welche in diese Richtung gehen, um mehr zu erfahren und zu verstehen.

## Holz-Element

- welche berufliche Tätigkeit üben Sie aus? (wurde in den allgemeinen Fragen oben schon gefragt)
- wie wichtig ist ihnen regelmäßige körperliche Betätigung oder Sport? (Menschen mit einer starken und aktiven Leber-Energie neigen auch zu stagnierendem Leber-Ki, darum ist ihnen meist eine regelmäßige körperliche Betätigung wichtig z.B. Bewegung im Freien oder sportliche Betätigung.)
- wie reagieren Sie auf Stress; können Sie gut entspannen?
- nach Menstruationsproblemen und PMS bei Frauen wurde weiter oben schon gefragt.

(Beispiele für das, was nicht erfragt werden muss, weil es anders wahrnehmbar ist: den Ausdruck der Augen, Wahrnehmen einer Art von „Strahlen“ oder Druck entlang des Gallenblasen-Verlaufs am Kopf und auf der Seite des Körpers, körperliche Anspannung, Druck, den ein Mensch in sich und für seine Umgebung aufbaut, Ungeduld oder Gereiztheit u.ä. kann man „sehen“ oder „spüren“)

## Feuer-Element

- Schlafen Sie gut? (ein gesundes, ausgeglichenes Feuer ermöglicht es, gut einzuschlafen, gut durchzuschlafen und erfrischt aufzuwachen)
- Frieren Sie leicht oder ist Ihnen eher zu warm? Haben Sie häufig kalte oder heiße Hände? (Die Antworten können auch Hinweise auf das Holz, die Erde, oder das Wasser geben)

# Schule für Shiatsu Hamburg

Schule der berührenden Künste

- Leben sie in einer Partnerschaft? Wenn nein: ist das gut so oder nicht so gut?
- Wenn ja: wie ist ihre Beziehung zu Ihrem Partner? Zu Ihren Kindern? (Diese Beziehungen sind Herzensangelegenheiten – die spontane Reaktion auf diese Fragen ist oft informativer als die Antwort selber. Die Antworten können auch wichtige Eindrücke zur Erdseite dieses Menschen offerieren.)

(Shen sowie Blässe oder Röte im Gesicht „sieht“ man, den Ausdruck des Oberen Wärmers als Zuhause von Herz und Perikard, die Klarheit der Sprache ist hörbar, der Ausdruck des Feuers im Brustkorb oder in den Unterarmen und Händen ist ebenfalls gut wahrnehmbar, spätestens wenn wir dort berühren)

## Erd-Element

- Wie ist Ihr Appetit?
- Hatten sie schon einmal Magen- oder Verdauungsprobleme? (diese können auch Ausdruck der Holz-Energie sein)
- Wie ist Ihr Stuhlgang? (Bei einer Schwäche von Milz-Pankreas kann der Klient breiigen Stuhl oder Durchfall entwickeln. Dies kann auch eine Frage zur Dickdarm bzw. zur Holz-Energie sein – übergroße Spannung im Holz beeinträchtigt die Funktion des Verdauungstraktes)
- Sind Sie schnell müde? (dies kann auch auf jedes andere Element hinweisen) Schwitzen Sie leicht? (dies kann ein Hinweis auf eine Schwäche in Milz-Pankreas sein, ebenso aber auch auf besondere Situationen in Lunge, Herz oder Niere sein.)
- Wie ist Ihr Verhältnis zu Ihrer (Herkunfts-)Familie (Vater, Mutter, Geschwister)
- Haben Sie Kinder? (wurde oben schon erfragt)

(der linke mittlere Wärmer, ein gelber Hautton, Fülle oder Magerkeit des Gewebes wie des gesamten Körpers sind wahrnehmbar, ebenso eine übergroße Schwere des Klienten)

## Metall-Element

- Sind Sie häufig erkältet? (Lunge regiert das Wei Qi, das Abwehr-Ki des Körpers)
- Wie ist Ihre Verdauung? (wurde weiter oben bereits unter Erde gefragt)
- Rauchen Sie – wie viel und in welchen Situationen? (auch ein geringer Zigarettenkonsum kann u.U. eine erhebliche Belastung für das Metall-Element darstellen)
- Haben Sie Hautprobleme bzw. eine auffällige Haut (kann auch eine Frage zum Holz sein)
- Wie wichtig sind Ihnen soziale Kontakte und Freundschaften, fallen sie Ihnen leicht?

(Der Ausdruck des Lungen-Bereiches im Oberen wärmer bzw. des Dickdarmbereiches im Unteren wärmer, viele Auffälligkeiten der Haut, Starre in Körperhaltung und innerer Haltung sind wahrnehmbar)

## Wasser-Element

- Fühlen sie sich ausgeruht oder müde bzw. gar erschöpft oder durch Stress überlastet? (Die Antworten auf diese Fragen sind auch ohne ausgesprochene Worte wahrnehmbar – allerdings erleichtert das Stellen der Frage oft ein fruchtbares Gespräch, weil der Klient sich gesehen und verstanden fühlt)
- Leiden sie gelegentlich unter Rückenschmerzen? (Dies kann auch eine Frage nach der Situation der Organe des Oberen und des Mittleren Wärmers sein, da der Obere Wärmer sich vor allem im oberen, der Mittlere

Wärmer sich vor allem im mittleren Rücken zeigt.)

- Leiden Sie unter kalten oder heißen Füßen?
- Kennen Sie Ohrprobleme (z.B. Tinnitus) bzw. solche mit den Zähnen?
- ggf. Fragen nach der Sexualität; die Antworten können je nach Situation auch auf jedes der anderen Elemente verweisen.

(Der Ausdruck des Unteren Wärmers und des unteren Rückens, die Zeichen eines kraftvollen bzw eines überlasteten Wassers sind an vielen Stellen des Körpers gut wahrnehmbar)

## **Schritt 2: Körperdiagnose (z.B. Hara- oder Rückendiagnose)**

Den Körper über eine gezielte Berührung darüber zu befragen, in welcher Situation ein Mensch sich befindet, ist ein wesentlicher und sehr hilfreicher Bestandteil des Diagnoseprozesses.

Jede Stelle des Körpers scheint die kompletten Informationen aus der Vergangenheit und Gegenwart eines Menschen bereit zu halten. Allerdings sind bestimmte Informationen an bestimmten Stellen des Körpers besonders leicht zugänglich. Da das Hara in der Vorstellung verschiedener traditioneller Kulturen die wahre Situation eines Menschen widerspiegelt, ist es nicht verwunderlich, dass sich dieser Bereich sehr gut dafür eignet, einen tiefgehenden und umfassenden Eindruck von der Lebenssituation einer Klientin zu erhalten.

Auf der anderen Seite bringt der Behandler sich durch sein Wissen und sein Erfahrung in einen inneren Zustand entspannter Präsenz, der es ihm erleichtert, relevante Eindrücke aufzunehmen. Welche aus der potentiell unendlichen Vielzahl er aber in einer

konkreten Situation erhält, hängt wesentlich davon ab, wonach er fragt. Das System, welches er dabei benutzt, sein Interesse, seine ganze Lebenserfahrung, die innere Ruhe und Weite, die er in sich findet, um annehmen zu können was immer ihm begegnet, all dieses und noch viel mehr fließt bewusst oder unbewusst in die Fragestellung und in die Wahrnehmung mit ein. Aus diesem Grunde kann beispielsweise die Hara-Diagnose unterschiedlichen Behandlern bei derselben Person unterschiedliche Antworten geben.

Ich möchte hier nicht auf die verschiedenen möglichen Techniken der Hara-Diagnose eingehen noch auf die verschiedenen traditionell praktizierten Systeme. Das würde solchen Teilaspekten von Diagnose in einem Artikel wie diesem einen zu großen Stellenwert einräumen. Außerdem studiert man sie besser in einem Seminar mit einem/r erfahrenen LehrerIn. Sicher ist aber, dass es viel Erfahrung erfordert, um beispielsweise aus der Hara-Diagnose zuverlässig die wichtigen Informationen zu gewinnen, die man für eine gute Behandlung braucht. Man sagt, dass es 20 Jahre braucht, um die Pulsdiagnose der TCM zu beherrschen. Für die Hara- oder Rückendiagnose im Shiatsu gilt sicherlich das gleiche.

Als Praktiker möchte ich fühlen, was das Hara eines Menschen zu sagen hat, der zu mir kommt. Ich möchte wissen, welche zusätzlichen Informationen es bereit hält, zusätzlich zu den Eindrücken, die ich bereits gewonnen habe und die nicht selten durch das Hara wesentlich ergänzt und manchmal sogar auf den Kopf gestellt werden. Selten lasse ich darum diesen Teil des Diagnoseprozesses aus – ich bin viel zu neugierig bin, als dass ich darauf verzichten wollte.

Dabei interessieren mich zwei Aspekte besonders (aus der unendlichen Vielzahl von möglichen Informationen): zum einen erfahre ich Wichtiges über die aktuelle Situation der einzelnen energetischen Organe, spüre, welche Seiten des Menschen im Augenblick besonders

behandlungsbedürftig oder offen für Berührung sind oder in besonderer Resonanz zueinander stehen. Wenn es darum geht, zu einem klaren Fokus in einer Behandlung zu finden, haben Hara- oder Rücken-Diagnose einen hohen Stellenwert.

Auf der anderen Seite können die hierbei meist als diagnostische Kriterien eingesetzten Begriffe Kyo und Jitsu meine Eindrücke nicht hinreichend beschreiben. Meine Empfindungen in der Berührung gehen viel weiter als diese 8 Buchstaben. Mich interessiert vielmehr das Gefühl für den Menschen in jeder einzelnen Zone, für seine Lebenssituation, seine Freude, Liebe und Sehnsucht, für seine Angst, Stress oder Erschöpfung. Hier genau hinzuhören, für entstehende Resonanzen offen zu sein ohne zu wissen, was da kommt, sich überraschen zu lassen gehört für mich zu den bereichernden Augenblicken einer Shiatsu-Behandlung.

Im Gegensatz zu einem weit verbreiteten Dogma setze ich die Hara- oder Rückendiagnose keineswegs ein, um mir sagen zu lassen, was ich in der Behandlung zu tun habe. Vielmehr stellen sie mir eine zusätzliche wertvolle Information zur Verfügung, eine die mein bereits in der Entstehung begriffenes Bild ergänzt, die mir hilft, klarer zu sehen und zu fühlen. Sie stellen eine Unterstützung für meine Arbeit dar – keinesfalls sind sie Diktatoren, deren Anweisungen ich folgen muss. Den zusätzlichen Informationen kann ich folgen, wenn es richtig erscheint. Ich habe aber auch die Freiheit, einem anderen Eindruck nachzugehen, der mir in der Begegnung mit diesem Menschen in diesem Augenblick wesentlich erscheint

Hara- oder Rückendiagnose sind eine Chance, sie sollten keine Belastung darstellen. Sie sind ein lebendiger Teil des Diagnoseprozesses.

### **3. Schritt: In den Körper hinein fühlen / schauen (sogenanntes Ganzkörper - Schauen)**

Hinter diesem Begriff verbirgt sich ein sehr interessanter und durchaus aufregender Teil von Diagnose im Shiatsu. Dabei nutzt die Behandlerin die Tatsache, dass der physische Körper zwar solide und durch eine klare und nicht ohne Verletzung zu durchdringende Oberfläche von der Umgebung getrennt ist. Auf der energetischen Ebene unserer Realität jedoch ist der Körper ein (energetischer) Raum, den ich mit meiner Aufmerksamkeit betreten kann. Genauer gesagt gehe ich nicht wirklich in den Körperraum des anderen, auch wenn es sich so anfühlen mag. Vielmehr trete ich mit meiner ausgerichteten Aufmerksamkeit mit einem Bereich im Körper des Anderen in Resonanz.

Die Aufmerksamkeit eines Menschen ist ein energetisches Feld, welches auch im Alltag bewusst oder unbewusst ausgerichtet und gelenkt wird. So habe ich beispielsweise die Möglichkeit, mit meiner Aufmerksamkeit in meinen eigenen Körperraum zu gehen (etwa weil mir eine Stelle weh tut und ich hineinspüren möchte, wie sich das von „innen“ anfühlt).

Wie ich an anderer Stelle beschrieben habe („Innere Techniken – Ki-Projektion“ und „Meridianfreies Shiatsu – Schritte eines lokalen Shiatsu“) wird man zunächst womöglich nichts Besonderes spüren oder sehen, vor allem, wenn man dies zum ersten Mal praktiziert. Bleibt man aber mit seiner Aufmerksamkeit in diesem Körperteil, so werden nach einer gewissen Zeit Unterschiede im Feld wahrnehmbar werden. Es werden immer Muster zu erkennen sein, denn energetische Felder sind immer organisiert; sie müssen sich offensichtlich konfigurieren und bleiben niemals amorph oder diffus. Mit den wahrgenommenen Mustern kann ein Shiatsu-Behandler direkt arbeiten, sei es mittels physischer Berührung, sei es mit nichts als mit reiner Aufmerksamkeit. Das

Feld reagiert auf beides, und die Veränderungen auf Grund des Kontaktes sind wahrnehmbar.

In dem so berührten Körper entsteht eine Reaktion auf den Besuch, die spürbar ist. Im Beispiel der „Begehung“ meines eigenen Körpers mag es sein, dass ich den Ort des Schmerzes mehr oder weniger genau lokalisieren kann, dass die Stelle vielleicht warm wird oder eine gewisse Entspannung einsetzt u.a.m.

Es ist demnach möglich, das Körperinnere mit der Aufmerksamkeit zu berühren, und diese Berührung löst eine meist sowohl für die Berührte als auch für die berührende Person spürbare Reaktion aus. Im Unterricht geschieht es übrigens nicht selten, dass TeilnehmerInnen, in deren Körper „geschaut“ wird, angeben zu spüren, wo die Aufmerksamkeit der betrachtenden Person sich gerade befindet.

Die hier beschriebene Technik hat nichts zu tun mit einem romantischen Verschmelzen der Behandlerin mit dem Klienten. Es ist vielmehr von wesentlicher Bedeutung, dass die energetischen Felder der Beteiligten autonom bleiben d. h. sie vermischen sich nicht. Nur so ist es der Behandlerin möglich, klar zu bleiben.

Die entspannte und fokussierte Aufmerksamkeit ist meiner Erfahrung nach eines der wichtigsten Instrumente des Shiatsu und die Basis einer effektiven physischen Berührung.

Berührung mit der Aufmerksamkeit kann auch diagnostisch genutzt werden, um Informationen aus dem energetischen Feld/Raum des Klienten zu erhalten. Gehe ich mit meiner Aufmerksamkeit systematisch durch den Körper des Klienten, so wird an jeder besuchten Stelle eine Reaktion ausgelöst. Diese Reaktion wird vom Körper des Betrachters per Resonanz wahrgenommen. Die Summe solcher Reaktionen ergibt quasi ein „Bild“ vom energetischen Raum dieses Menschen.

In gewisser Weise entspricht ein solches Bild dem Ergebnis einer com-

putertomographischen Untersuchung, in welchem Fall der physische Raum des Patienten computerunterstützt dreidimensional abgetastet wird und die Ergebnisse zu einem Bild zusammengefügt werden. Nur handelt es sich in unserem Beispiel um eine energetische „Abtastung“; als Ergebnis werden nicht physische Strukturen wie Knochen, Gelenksstrukturen, Muskeln oder innere Organe wahrnehmbar, sondern „energetische Muster“.

Abgesehen von der verschiedenen „apparativen Voraussetzung“ gibt es noch einen weiteren essentiellen Unterschied zwischen einer computertomographischen Untersuchung und einem Ganzkörper-Schauen: der Computertomograph zeichnet genauestens alle Einzelheiten auf, die er im Körper erfassen kann; sie werden später angeschaut und interpretiert. Im Ganzkörper-Schauen geht die weiche, unscharfe Aufmerksamkeit des Betrachters durch den Körper, sammelt dabei keine Details, sondern bleibt an wichtigen, „besonderen“ Bereichen quasi hängen, bzw. wird dorthin gezogen. Es sind diese „besonderen“ Bereiche, die von Bedeutung sind; alles andere bildet nicht mehr als einen interessanten Hintergrund für diese.

Es handelt sich - wie bei jeder energetischen Wahrnehmung - um ein subjektives Phänomen. Dass in die subjektive Wahrnehmung der ganze wahrnehmende Mensch mit seiner Geschichte, seinen Wünschen und Ängsten, Fähigkeiten und Schwächen eingeht und diese seine Wahrnehmung beeinflusst, mindert keineswegs den Wert dieser Technik. Mit zunehmender Erfahrung gelingt es, immer mehr von der „Oberfläche“ mit den eigenen Vorstellungen und Wünschen zu dem „Eigentlichen“ der Wahrnehmung vorzudringen, zu dem was dort „wirklich“ gespürt oder empfunden wird.

An diesem Ort finden sich relativ zuverlässige Informationen über den anderen Menschen. Die subjektive Wahrnehmung nähert sich immer mehr der

Realität des Gegenüber an. Sie wird diese jedoch niemals erreichen, nie identisch mit ihr werden. Eine mehr oder weniger große Abweichung oder Verzerrung bleibt immer erhalten und damit auch eine gewisse Unsicherheit in der Schauenden Person, ob sie sich selbst oder die Wirklichkeit des anderen wahrnimmt. Paradoxe Weise findet sich gerade in dieser subjektiven Unsicherheit die Möglichkeit zu großer Klarheit in der Empfindung des anderen Menschen.

Nur wenige Menschen in den modernen Gesellschaften wissen um diese erstaunliche Seite der menschlichen Wahrnehmung. Dabei handelt es sich um eine ganz normale Fähigkeit, die jeder Mensch zu besitzen und auch im Alltag beständig zu verwenden scheint. Die wenigsten allerdings wenden sie bewusst an (mit einer Ausnahme, dem emotionalen Erleben, das aber als unzuverlässig gilt), wahrscheinlich weil diese Möglichkeit in unserer Kultur nicht thematisiert und damit nicht genutzt wird. Entsprechend gibt es in den europäischen Sprachen auch keine Worte, um diese Wahrnehmung zu beschreiben. Oft wird sie als ein „Sehen“ beschrieben, genauso gut könnte man aber auch von einem „Fühlen“ oder „Ahnen“ sprechen.

Will man zum ersten Mal in seinem Leben Gebrauch bewusst und gezielt von dieser Fähigkeit machen, so ist der Eindruck eher enttäuschend, weil als Ergebnis ein unklares, undefinierbares „Bild“ entsteht, das keine weitere Bedeutung zu haben scheint. Erst wenn man eine Weile bei der Sache geblieben ist, werden die „Bilder“ klarer, so klar dass im Shiatsu konkret mit ihnen gearbeitet werden kann. Nie erreichen sie jedoch die Schärfe von Fotografien, die physische Strukturen abbilden. Das mag daran liegen, dass in der energetischen Welt keine wirklichen Grenzen zwischen den einzelnen Bereichen existieren, alles scheint mit allem verbunden zu sein. Diese Wahrnehmung erkennt also keine voneinander getrennten Strukturen, nimmt eher in einander übergehende

Bereiche unterschiedlicher Qualität oder Intensität wahr.

So mag die Behandlerin von einem Körperraum den Eindruck haben, dass es Bereiche unterschiedlicher Helligkeit gibt oder sie erhält ein Gefühl von unterschiedlicher Stärke oder Schwäche in verschiedenen Bereichen. Der Raum mag nach Fülle oder Leere, nach empfundener Temperatur, tiefen bzw. oberflächlichen Feldern oder unterschiedlicher Intensität strukturiert erscheinen. Um einen lebendigen Eindruck zu erhalten ist es wichtig, sich auf die eigene unmittelbare Wahrnehmung zu konzentrieren; die Verarbeitung und Interpretation erfolgt später, falls dies erforderlich sein sollte.

Solche Qualitäten erscheinen im subjektiven Empfinden der Betrachterin, sie sind objektiv wahrscheinlich nicht nachweisbar. Für die fachliche Kommunikation und zur leichteren Orientierung werden diese Empfindungen im Shiatsu häufig standardisiert und als Kyo oder Jitsu bezeichnet. Ich halte es für wichtig zu betonen, dass kyo und Jitsu keine Empfindungsqualitäten sind – niemand spürt etwas als kyo oder als jitsu. Vielmehr stellen diese beiden Begriffe Interpretationen des Gefühlten dar.

Mit zunehmender Erfahrung werden die wahrnehmbaren Unterschiede immer deutlicher und zur Grundlage einer gezielten Arbeit mit dem Körper der Klientin.

In der Praxis lenkt zwar die Behandlerin ihre Aufmerksamkeit systematisch durch den Körper des Klienten. Von dem wahrgenommenen Muster könnte sie eine Zeichnung anfertigen (was im Unterricht auch gemacht wird), aber das ist nicht von so großer Bedeutung. Wichtiger ist, zu welcher Stelle sie sich hingezogen fühlt bzw. wohin ihr Interesse von selber geht. Es entsteht kein objektives Bild vom Inneren Zustand eines Menschen als vielmehr eine Art dreidimensionale Landkarte von Präferenzen seitens der Behandlerin, Orten wohin diese sich besonders hingezogen fühlt. Ich habe die Erfahrung gemacht,

dass es in meinen Behandlungen entscheidend sein kann, diesen Präferenzen zu folgen - im Rahmen des Gesamtbildes, das ich von einem Menschen habe.

Um durch den Körper eines Menschen „schauen“ zu können, ist es erforderlich eine einfache, entspannte und doch klare Position einzunehmen, die der Behandlerin das Gefühl erlaubt, in den Boden zu sinken bei gleichzeitiger leichter innerer Aufrichtung. Am Anfang mag es am einfachsten sein, vom Hara des Klienten aus in dessen Körper zu „gehen“. Hier bietet sich der Fersensitz an – „Becken zu Becken“ und parallel zur Längsachse des Klienten.

Die Technik kann jedoch von jeder Stelle an der Körperoberfläche aus durchgeführt werden. Sie kann auch angewandt werden ohne dass eine körperliche Berührung stattfindet, z.B. während des Gespräches, wobei sich hier die interessante Möglichkeit ergibt, das was die Klientin berichtet (z.B. von Kopfschmerzen) mit dem Eindruck von ihrem energetischen Muster zu vergleichen. Es ist sogar möglich, ein Ganzkörper-Schauen an einem abwesenden Menschen durchzuführen, vorausgesetzt, man kann in seiner Aufmerksamkeit eine lebendige und eindeutige Verbindung zu diesem Menschen herstellen.

Der entspannte Zustand des Schauenden und die intuitive Reise im Körperraum des Klienten mag an den Zustand beim Träumen erinnern. Aus diesem Grund und um die Studierenden auf eine das Schauen unterstützende innere Einstellung einzustimmen, bezeichne ich das Ganzkörper-Schauen im Unterricht auch oft als ein *Ganzkörper-Träumen*.

Das Ganzkörper-Schauen ist zu einem wichtigen Instrument in meinem Shiatsu geworden. Hier finde ich zusätzliche und manchmal überraschende Informationen sowie Orientierung im Körper des Klienten. Ganzkörper-Schauen ist eine der Informationsquellen, die mir zeigen,

wo Bereiche sind, mit denen ich im Besonderen arbeiten sollte. Gleichzeitig nehme ich auf diese Weise durch die Behandlung eintretenden Veränderungen wahr.

#### 4. Schritt: Die 3 Fragen

Die Eindrücke des Gespräches, der Hara- oder Rückendiagnose sowie des Ganzkörper-Schauens sind nur für sich gesehen relativ bedeutungslos, wenn sie nicht zusammenfassend verstanden werden. Jede dieser Informationsquellen kann wertvolle Hinweise darauf geben, welches energetische Organ, welches Thema, welcher Ort in einer Behandlung ggf. von besonderer Bedeutung sein könnte. Nur die Zusammenschau jedoch lässt erkennen, was wirklich von Bedeutung sein mag.

Dabei ist das intellektuelle Verstehen sehr wichtig. Entscheidend für eine Einschätzung der Bedeutung der jeweiligen Information ist aber ein emotionales Verständnis für die Lebenssituation einer Klientin (so weit ich es auf Grund der bisher erhaltenen Informationen verstehen kann), ein Gefühl für das Ganze, in welchem die wichtig erscheinenden Bereiche wie Brennpunkte die Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Eine gute theoretische Grundlage verhindert hier, dass der Behandler in seiner eigenen Welt und seinem eigenen Weltverständnis gefangen bleibt, statt dessen Zusammenhänge sieht, an die er „normalerweise“ nicht gedacht hätte.

Ich habe erfahren, dass es leichter ist, zu einem solchen Verständnis zu gelangen, wenn man dafür die Antworten auf konkrete Fragen sucht. Wenn ich mich nach den ersten 3 Schritten für ein Thema der Behandlung entschieden habe haben sich 3 Fragen als besonders hilfreich erwiesen:

1. Wo und in welcher Weise zeigt sich dieses Thema

- a) im Körper und b) im Leben des Menschen (vor dem Hintergrund seiner aktuellen Lebenssituation soweit ich sie kennen gelernt habe)?
2. In welcher Beziehung steht dieses Thema zum Anliegen des Menschen an die Behandlungsserie?
  3. Und was ist die Stärke und Schönheit dieses Menschen, und was ist sein Potential?

Die Fragen im Einzelnen:

1a

*Wo und in welcher Weise zeigt sich dieser (potentielle) Behandlungsfokus im Körper des Menschen?*

Handelt es sich bei einem möglichen Behandlungsfokus um den Zustand eines energetischen Organs (wie es im Zen-Shiatsu meistens der Fall sein wird), so versucht diese Frage bewusst werden zu lassen, wo und in welcher Weise sich das betreffende energetische Organ im Körper manifestiert. „Magen Kyo“ für sich alleine bedeutet gar nichts. Die wichtige Frage ist, wo und wie ich es im Körper des anderen Menschen sehen/ahnen kann und wie ich es erfahre.

Von besonderem Interesse für unsere Arbeit ist dabei, wo diese meine Wahrnehmung des Magen-Kyo besonders deutlich ist. Einen solchen Ort kann ich zum Fokus meiner Behandlung machen und mit meiner Aufmerksamkeit und meinen Händen berühren. Es ist der Ort, zu dem ich in einer Behandlung immer wieder zurückkehren kann, und auch erfahre, welche Veränderungen die Behandlung hier auslöst.

Ein Herz-Jitsu mag sich z.B. besonders deutlich in einer Anspannung zwischen den Schulterblättern zeigen, ein Lungen-Kyo in einer Leere unterhalb der Schlüsselbeine oder zwischen den oberen Schulterblättern, ein Leber-Kyo in einer Auffälligkeit im Bereich des rechten

Rippenbogens oder ein Nieren-Jitsu in einer Anspannung des Lendenbereiches oder der Rückseite der Oberschenkel.

Grundsätzlich gilt, dass die energetischen Organe sich von Ausnahmen abgesehen vor allem im Rumpf im Bereich der Brennkammer deutlich zeigen, wo sie zuhause sind. Seltener werden sie sich am deutlichsten in anderen Bereichen des Körpers zeigen, beispielsweise in Hals oder Kopf oder in den Extremitäten zeigen. (In meinem Buch „Fünf Element und zwölf Meridiane“ bin ich ausführlicher auf die Orte eingegangen, wo die Organ-Energien sich typischerweise zeigen.)

Überlege ich einen bestimmten Aspekt der Lebenssituation meiner Klientin zum Fokus der Behandlung machen (z.B. eine Lebenskrise, ein schwieriges emotionales Erleben o.a.m.) so lautet diese Frage, wo und in welcher Weise dieses Erleben sich im Körper im Besonderen zeigt. So mag ich beispielsweise während des Gespräches bereits eine Spannung im Brustkorb oder im Hals, eine Dichte im Mittleren Wärmer oder etwas anderes wahrgenommen haben, welche mit dem im Gespräch Beschriebenen in besonderer, quasi brennender Beziehung zu stehen scheint. Vielleicht habe ich die Klientin auch danach gefragt, wo sie das Beschriebene in ihrem eigenen Körper besonders deutlich spüren kann. Eine solche Stelle kann ich nun zum Fokus meiner Behandlung machen.

Bietet sich als Fokus ein im Körper lokalisierbarer Ort körperlicher oder seelischer Beschwerden an, wegen derer die Klientin zu mir kommt, so werde ich in den meisten Fällen diesen Ort mit seinen Beschwerden zum Fokusbereich der Behandlung machen. Ich werde ihn in meine Hände nehmen, „hineinschauen“ und die Stelle darin ausfindig machen, welche in besonderer Beziehung mit den Beschwerden zu stehen scheint. In dem Beitrag „Spuren des Ki – meridianfreies Shiatsu“ habe ich die weitere Vorgehensweise ausführlich beschrieben.

1b

*wo und in welcher Weise zeigt sich dieser Fokus im Leben des Menschen (vor dem Hintergrund seiner aktuellen Lebenssituation soweit ich sie kennen gelernt habe)?*

Dieser Aspekt der ersten Frage beleuchtet die Beziehung zwischen einem möglichen Fokus und den aktuellen Beschwerden bzw. der aktuellen Lebenssituation und Lebensgeschichte eines Menschen.

So mag z.B. ein Milz-Kyo schon lange Zeit bestehen und sich vielleicht bereits in der Kindheit in einer schwierigen Beziehung zu den Eltern gezeigt haben – es mag aber auch entstehen, wenn eine Mutter ihr Kind lange stillt oder sich anderweitig lange intensiv um es kümmert.

Vielleicht ist ein Gallenblasen-Jitsu Ausdruck einer aktuellen Überlastungssituation bei zugrunde liegender Neigung, Enge und Druck im eigenen Leben zu erzeugen, verbunden vielleicht mit einer übergroßen Spannung in Nacken und Schultern. Es kann aber auch die Folge einer lange bestehenden emotionalen Belastung bzw. einer Leber-Ki-Stagnation sein.

Hat die Klientin z.B. Kniebeschwerden angegeben, welche zum Fokus gemacht werden sollen, so sind diese vielleicht Folge eines Skiunfalls mit Verletzung des Innenmeniskus, vielleicht aber auch Ausdruck einer grundlegenden Unsicherheit im Leben.

All dies sind nur Beispiele aus der unendlichen Fülle von Möglichkeiten. Solche Zusammenhänge zu ahnen, zu verstehen ist nur auf der subjektiven Ebene von Resonanz mit dem anderen Menschen möglich. Die Grundlage ist eine Empfindung, rationale Überlegungen kommen erst später hinzu. (Die besondere Bedeutung rationaler Reflektionen besteht darin, das Empfundene auch rational zuordnen zu können. Das

macht es dem Behandler in der Regel leichter, mit dem anderen Menschen in eine entspannte Resonanz zu gehen.)

All diese subjektiven Eindrücke und Ahnungen sind meiner Erfahrung nach wichtig für eine gute Shiatsu-Behandlung wie das Salz in der Suppe. Wenn ich die Lebens- und Körpersituation eines Menschen quasi emotional verstehe, erhält alles, was in einer Behandlung geschieht, eine größere, tiefere Bedeutung. Im Therapeutischen Raum, den ich mit meiner Klientin teile, wird auch diese die größere und tiefere Bedeutung spüren, die Berührung leichter annehmen und tiefer wirken lassen können.

Meine subjektiven Eindrücke sind allerdings nicht mehr als Arbeitshypothesen. Auch wenn ein Gefühl eindeutig zu sein scheint, werde ich nur selten mit meiner KlientIn über meine Eindrücke sprechen. Zu oft habe ich erfahren, dass meine Worte missverstanden wurden oder dass ich erst später erkannte, das Gefühl, welches ich hatte, nicht zutreffend interpretiert zu haben. Auch spielt das Ego gerne einen Streich und möchte sich vielleicht mit dem Berichten über tiefe Erkenntnisse profilieren und erheben.

Das Subjektive ist der wahre Reichtum einer ganzheitlichen therapeutischen Arbeit. Es ist aber immer unvollständig und bei aller Bedeutung und Kraft niemals ganz zutreffend. Meistens ist es richtig, die gefühlten Erkenntnisse in einem etwas vagen Raum zu belassen. Nur selten erscheint es mir als richtig und notwendig, dem Klienten – meist indirekt – von meinen Eindrücken mitzuteilen. In aller Regel ist es fruchtbarer, nach dem Erleben und wachsenden Verstehen auf Seiten des Klienten zu fragen.

2.

*In welcher Beziehung steht ein (potentieller) Behandlungsfokus zum Anliegen des Menschen an die Behandlung bzw. die Behandlungsserie?*

Der **Fokus** einer Behandlung spiegelt den **Behandlungsauftrag** wieder. Der Behandlungsauftrag wird von der behandelnden Person aus dem **Anliegen** des Klienten entwickelt, wenn sinnvoll im Austausch mit dem Klienten.

Manchmal wird der Behandlungsauftrag identisch sein mit dem Anliegen, beispielsweise, wenn sich die behandelte Person nur Entspannung wünscht, und sie keinen Grund sieht, die Gründe für die fehlende Entspannung weiter zu erforschen.

Nicht selten aber muss der Behandlungsauftrag aus dem Anliegen entwickelt werden, beispielsweise um tieferliegende Gründe für die fehlende Fähigkeit zu entspannen anzusprechen. Dann kann es sein, dass der ursprüngliche Behandlungsauftrag im Verlauf der folgenden Sitzungen modifiziert wird.

Ein anderes Praxis-Beispiel:

Eine KlientIn kommt wegen eines lokalen körperlichen Schmerzzustandes wie Rückenschmerzen zum Shiatsu. In solch einem Fall wird häufig der Ort des schmerzhaften Erlebens zum Fokus einer Behandlung werden. Hier kann der Behandler die energetische und physische Situation des Schmerzbereiches einschätzen, daraus abgeleitet Behandlungsstrategien entwickeln und auch sehen, wie sich der Ort unter der Behandlung verändert. In solch einem Fall ist die Beziehung zwischen Anliegen/Behandlungsauftrag (Linderung der Schmerzen im unteren Rücken) und Fokus (unterer Rücken) direkt und einfach.

Vielleicht wird aber auch rasch klar, dass die Schmerzen im unteren Rücken Ausdruck einer tiefen Erschöpfung sind, in welche der Mensch in der Folge eines lang andauernden großen emotionalen Konfliktes oder Verletzung geraten ist. Sicherlich wird in einer solchen Behandlungsserie immer auch der Ort der Schmerzen im unteren Rücken im Blickfeld sein. Möglicherweise aber wird

bald der emotionale Konflikt in den Vordergrund des Behandlungsinteresses rücken, vor allem die Strategien, welche der Mensch zur Bewältigung dieses Konfliktes entwickelt hat.

Da mag ein tiefer emotionaler Schmerz in Herz oder Lunge im Oberen Wärmer zu finden sein (z.B. mit anatomischen, bindegewebigen und in der Berührung zu erfahrenden Auffälligkeiten im Bereich des Brustkorbes), eine Sehnsucht in der Erde im Mittleren Wärmer (z.B. mit Leere im Magenraum unter dem linken Rippenbogen und dem Wunsch nach starkem Druck oder sehr tiefer Berührung) oder auch eine übergroße Kontrolle im Holz, um mit dem emotionalen Konflikt im Alltag bestehen zu können (z.B. mit Anspannung im Nacken, im rechten Oberbauch oder im Zwerchfell).

Im Verlauf der Behandlungsserie kann es entsprechend sinnvoll werden, die seelischen Schmerzen im Herzraum, die Leere im Magenraum oder die Daueranspannung im rechten Oberbauch anzusprechen.

In diesem Beispiel stehen die drei hier beschriebenen Foki in einem sinnvollen Zusammenhang mit dem ursprünglichen Anliegen und Behandlungsauftrag, den Schmerzen im unteren Rücken. Darum entspricht es dem ursprünglichen Anliegen und Behandlungsauftrag, wenn in einer oder mehreren Sitzungen der Serie solch ein anderer Ort als der untere Rücken als Fokus gewählt wird (in diesem Beispiel Herz, Magen oder Leber).

Oft wird es sinnvoll, dies mit dem Klienten zu besprechen. So erhält dieser ein tieferes Verständnis für die Zusammenhänge, die seine Beschwerden entstehen ließen und auch dafür, was er selber dafür tun kann, damit es ihm besser geht. In dieser Weise wird der ursprüngliche Behandlungsauftrag für einzelne Behandlungen der Serie modifiziert bzw. konkretisiert.

Dabei kann sich im Verlauf einer Behandlungsserie auch das Anliegen der

KlientIn auf oben beschriebene tiefer liegenden Lebensthemen hin verschieben, so dass ihr die Rückenschmerzen nicht mehr als so wichtig erscheinen angesichts der anderen Themen, die ins Bewusstsein getreten sind.

In vergleichbarer Weise wird man auch bei nicht physischen Beschwerden wie Schlafstörungen vorgehen. Keineswegs wird hier immer die Herzenergie im Fokus stehen. Vielleicht geht es vor allem um Konflikte und traumatische Erfahrungen, um die Unfähigkeit, sich so anzunehmen, wie man eben ist, oder um eine kontrollierende Anspannung im Holz.

Ein anderer Klient kommt vielleicht wegen großer innerer Spannung und Unruhezuständen oder mit dem Wunsch, besser mit einem Mobbing durch Kollegen umgehen zu können.

Bei solchen umfassenderen und nicht körperlichen Anliegen wird klar, wie wichtig ein achtsam und umfassend stattfindender Diagnoseprozess für unsere Arbeit ist, in dem wir nicht nur die genauen Umstände, die Geschichte der Beschwerden und den biografischen Hintergrund erforschen, sondern auch die unter der Behandlung eintretenden Veränderungen begleiten. Shiatsu folgt dem sich u.U. von Behandlung zu Behandlung weiter entwickelnden Anliegen und Auftrag des Klienten. Dies wird sich in einem sich entsprechend dynamisch verändernden Behandlungsfokus niederschlagen.

Es ist die Aufgabe der Shiatsu-TherapeutIn, in ihrer Arbeit eine sinnvolle und gleichzeitig kreative Antwort auf das Anliegen der KlientIn zu finden. Hierin zeigt sich die wahre Kunst einer Shiatsu-BehandlerIn.

3.

*Was ist die Stärke und Schönheit dieses Menschen und was ist sein Potential?*

Diese dritte Frage liegt mir besonders am Herzen. Sie erlaubt es dem Behandler, die ganze Person zu sehen und ressourcenorientiert zu arbeiten.

Nicht selten ist ein Klient derart von seinem Leid angefüllt, dass er die Schönheit seines Lebens nicht mehr sehen kann. Genauer betrachtet aber ist immer und ohne Ausnahme das Leid, der Schmerz eines Menschen sehr viel kleiner als die Schönheit des Lebens und die Möglichkeiten dieses Menschen, das Leid aufzulösen.

Wenn wir uns als Shiatsu-Behandler in einer solchen Situation auf die subjektive, im Augenblick leiderfüllte verengte Wahrnehmungsweise eines Klienten einlassen, dann werden wir nur schwerlich helfen können. Ein Problem ist immer eng und Lösung ist immer weit. Indem wir die Enge der Angst und des Leids eines Klienten übernehmen, schwächen wir im Therapeutischen Raum die Ressourcen dieses Menschen zur Lösung seiner aktuellen Schwierigkeiten.

Auch unsere eigene Arbeit erschweren wir erheblich, weil wir mit großer Wahrscheinlichkeit angestrengt daran arbeiten werden, das Problem dieses Menschen zu lösen, nachdem wir ihm in seine Enge gefolgt sind. Die Stärke des Shiatsu liegt jedoch nicht im Beseitigen von negativ erlebten Zuständen als vielmehr darin, zusätzliche Freiheiten zu ermöglichen, die für eine Lösung genutzt werden können. Hierzu ist es erforderlich als Behandler den Überblick zu wahren und die Ressourcen des Klienten zu ahnen.

Um einem Menschen in einer Behandlung gerecht zu werden ist es erforderlich, seine starken und strahlenden Seiten zu sehen. Dann wird deutlich, dass die Probleme tatsächlich ein Teil des Strahlenden, ein Teil der Stärke sind.

Die Antworten auf diese dritte Frage sollten sich auf die ganze Person beziehen und nicht nur auf das Thema der Behandlung. Ich ziehe übrigens die Formulierung Stärke und Schönheit dem Begriff Ressourcen vor, weil er weniger technisch, offener ist und vor allem eher dem entspricht, wie ich andere Menschen erlebe.

Das Potential eines Menschen bezeichnet seine Fähigkeiten, welche bereits deutlich wahrnehmbar jedoch noch nicht entfaltet sind. Es bezieht sich vor allem auf solche Fähigkeiten, mit denen die Person in sozialen Zusammenhängen andere Menschen unterstützen kann. Dies zu ahnen, vertieft den Eindruck von der Schönheit eines Menschen und seinen Möglichkeiten.

## **5. Schritt: Entscheidung für einen Behandlungsfokus und für einen Fokusbereich** entsprechend dem Verständnis, das in den vorherigen Schritten entstanden ist

Idealerweise hat bis zu diesem Punkt im Diagnoseprozess die Behandlerin nur Eindrücke gesammelt, ohne sich konkrete Gedanken darüber zu machen, wie sie damit arbeiten könnte oder was sie zum Fokus der Behandlung machen könnte. Erst jetzt beginnt sie zu überlegen, wie die unterschiedlichen Informationen sinnvoll in eine Behandlung einfließen können. Es ist sehr zu empfehlen, den wahrnehmenden Geist so lange wie möglich weit zu halten und nicht vorzeitig enger werden zu lassen mit Gedanken an eine praktische Umsetzung.

Jetzt jedoch steht die endgültige Entscheidung für einen konkretes Fokus der Behandlung an. Das ergibt sich in der Regel aus dem Eindruck aus Gespräch, Ganzkörper-Schauen, Körperdiagnose und den Antworten auf die 3 Fragen. Zum Fokus einer Behandlung kann alles werden, worauf wir unsere Aufmerksam-

keit richten, und was mit dem Anliegen der KlientIn, welches sie in unsere Praxis führt, in Zusammenhang steht.

In vielen Fällen wird die Hara- oder Rücken-Diagnose entscheidende Hinweise auf einen sinnvollen Fokus liefern, welcher in solchen Fällen meist die situation eines energetischen Organs sein wird. Ebenso kann sich der Behandlungsfokus auch aus den Beschwerden und den Wünschen der KlientIn ergeben, z.B. wenn sie wegen konkreter körperlicher Beschwerden wie z.B. Rücken- oder Gelenkschmerzen oder Menstruationsbeschwerden kommt. In einem solchen Fall können auch die konkreten Beschwerden selber in den Mittelpunkt einer Behandlung gestellt werden.

Die Entscheidung für einen Fokus erleichtert es, in der Behandlung einen klaren Geist zu bewahren. Sie ermöglicht es, den Überblick zu behalten und sich nicht von den vielen anderen nicht zum Thema gehörigen aber dennoch interessanten Dingen ablenken zu lassen, was die Behandlung verwässern und tendenziell bedeutungslos werden lassen könnte. Vor allem aber bewirkt ein klarer Behandlungsfokus, dass die Aufmerksamkeit und das Energiefeld der Behandlerin wie auch des Klienten sich auf einen bestimmten Bereich seines Körpers und seines Lebens fokussieren können. Dies ist wichtig für die Wirkung von Shiatsu.

### Der Fokusbereich in einer Shiatsu-Behandlung

Mit der Wahl des Behandlungsfokus wird der Ort, wo dieses sich im Körper am deutlichsten zeigt, als Fokusbereich der Behandlung festgelegt.

Sinn der Wahl eines körperlichen Fokusbereiches ist es, während der Behandlung den Fokus leicht beibehalten zu können, sozusagen „am Thema bleiben zu können“. So wird man zum einen lokal mit diesem Ort arbeiten und die dort stattfindenden Veränderungen wahr-

nehmen. Zum anderen wird man in der Arbeit in anderen Bereichen des Körpers diese eindeutig auf den Ausgangsbereich beziehen und bei Bedarf Verbindungen und Resonanz entstehen lassen.

Ziel einer Shiatsu-Behandlung ist zunächst die Erhöhung der Freiheit des Klienten im Fokusbereich – und damit eine vermehrte Möglichkeit zu Veränderungen in dessen energetischen und ggf. auch physischen Muster. Dies wird auch die Freiheit des ganzen Menschen erweitern und seine Möglichkeit, im Leben andere Wege zu gehen. Der Praktiker wird darum die Behandlung vor allem nach den Erfordernissen dieses einen Bereiches ausrichten. Während der ganzen Dauer bleibt er, auch wenn er gerade weiter entfernt arbeitet, in offenem Kontakt mit diesem Ort - bzw. tritt immer wieder mit ihm in Kontakt, sei es unmittelbar physisch oder mit der Aufmerksamkeit. Dort stattfindende Veränderungen oder sich verändernde Erfordernisse nimmt er wahr und richtet seine weitere Behandlung danach aus. Der Fokusbereich wird zum Dreh- und Angelpunkt der Behandlung.

Die Entscheidung für einen Fokusbereich bedeutet keineswegs, nur mit diesem Bereich zu arbeiten. Im Gegenteil, andere für diesen Fokus relevanten Bereiche sollten ebenfalls angesprochen werden. Allerdings soll die Berührung diese Stellen nicht nur als Selbstzweck erreichen, vielmehr soll der Fokusbereich durch deren Berührung mehr Möglichkeiten zu Veränderungen bekommen. Diejenigen anderen Bereiche sind relevant, die unter der Berührung am ehesten in Resonanz mit dem Fokusbereich treten und diesen so am stärksten beeinflussen.

Das energetische Kyo-jitsu-Muster des Fokusbereiches steht nämlich in lebendigem Bezug zu dem Muster in anderen Bereichen des Körpers; ja, es kann nur existieren, weil andere Bereiche dies durch ihre Kyo-Jitsu-Konfigurierung ermöglichen. Eine Änderung im Fokusbereich ist nur möglich, wenn diese

anderen Bereiche ebenfalls eine Änderung erfahren. Durch seine Verbindung zum Fokusbereich, auch während er an anderer Stelle arbeitet, erleichtert der Behandler die Kommunikation und den Ausgleich zwischen den verschiedenen zusammenhängenden Regionen. Aus diesem Grund ist Shiatsu in aller Regel eine Ganzkörperbehandlung – Teilbehandlungen sind auch möglich, bleiben aber die Ausnahme.

Dabei ist es wichtig, zwar konsequent aber dennoch spielerisch leicht mit dem Fokusbereich umzugehen. Ein zu sklavisches Kleben an diesem Bereich wird die Freiheit der Behandlung zu sehr einengen und mögliche Wirkungen schwächen.

Ob in einer Behandlung erst lokal mit dem Fokusbereich gearbeitet wird, dann die Verbindung zum ganzen Körper hergestellt wird oder ob zunächst durch Berührung in anderen Bereichen die lokale Arbeit vorbereitet wird, entscheidet die Therapeutin nach den Erfordernissen einer Behandlung. Mit dem lokalen Fokus zu beginnen hat den nicht zu unterschätzenden Vorteil, dass so dieses Thema automatisch zum Zentrum der Behandlung wird – es wird nicht so schnell aus den Augen verloren. Gleichwohl kann es auch sinnvoll sein, die Arbeit mit dem Behandlungsfokus durch Shiatsu an anderer Stelle vorzubereiten.

Die Klarheit einer Behandlung steht und fällt aber in jedem Fall mit einem klaren Behandlungsfokus und einem eindeutigen Fokusbereich – dies hat deutlichen Einfluss auf ihre Wirkung.

### Drei Wege

In der Praxis des Shiatsu gibt es grundsätzlich drei Wege, zu einem klaren Behandlungsfokus und Fokusbereich und so zu einer befriedigenden Behandlung zu kommen:

a) zum einen über den Ort von körperlich lokalisierbaren Beschwerden, wegen derer ein Klient unsere Praxis aufsucht

b) über eine Körperdiagnoseform wie die Hara- bzw. Rückendiagnose

c) oder über einen sonstigen Eindruck, den ich von diesem Menschen bekomme, beispielsweise im Gespräch oder im Ganzkörper-Schauen

a) von einer lokalen Thematik ausgehend

Kommt ein Klient mit einem konkreten körperlich lokalisierbaren Problem (z.B. Rückenschmerzen, Gelenksbeschwerden), so bietet sich der Ort der Beschwerden als natürlicher Fokusbereich an, der zum Angelpunkt der Behandlung wird, und an dem man ablesen kann, ob die Behandlung „in die richtige Richtung geht“, ob sie wirksam ist und Bewegung ermöglicht. Es mag aber auch ein anderer Bereich sein, der wesentlich mit den geschilderten Beschwerden in Zusammenhang zu stehen scheint wie es im Beispiel von Kopfschmerzen der Nacken- und Schulterbereich sein könnte.

Auch seelische Beschwerden sind oftmals in einem Bereich des Körpers zu lokalisieren, wo sie von dem Klienten am deutlichsten wahrgenommen werden (dies mag ein körperliches oder ein emotionales Gefühl sein wie ein brennendes Gefühl oder ein emotional erlebter Schmerz). Es ist darum sinnvoll, einen Klienten danach zu fragen, wo er einen beschriebenen seelischen Zustand am ehesten oder deutlichsten in seinem Körper spürt. Andere Beispiele für ein seelisch bedingtes lokales Missempfinden können ein Druckgefühl hinter dem Sternum oder ein Engegefühl im Hals sein.

Nehmen wir als Beispiel akute oder chronische Probleme in einem einzelnen Gelenk. Ist dies der Grund für das Kommen des Klienten, so wird es meistens sinnvoll sein, das schmerzende Gelenk und seine Umgebung zum Fokus der Behandlung zu machen. Das bedeutet, dass man sich den Bereich genau anschaut und in die Hände nimmt, konkrete Fragen zur Art und zur

Geschichte der Beschwerden stellt und auch lokal mit diesem Ort arbeitet. Schon zu diesem frühen Zeitpunkt wird man wahrnehmen können ob und wie er auf die Berührung mit der Aufmerksamkeit und mit den Händen reagiert.

Nachdem die lokale Arbeit abgeschlossen wurde, wird die BehandlerIn diesen Bereich über eine Ganzkörperbehandlung in den ganzen Menschen integrieren. So wird dem Ort, mit dem gearbeitet wurde, der gesamte Körper des Klienten als Resonanzraum angeboten, was die Wirkung im Ausgangsort meistens entscheidend vertieft. Auch in dieser Phase der Behandlung wird sie darum immer wieder Kontakt zum Fokusbereich aufnehmen, sei es mit den Händen, sei es mit ihrer Aufmerksamkeit, um zu erfahren, wie dieser auf die Erweiterung des Behandlungsfeldes reagiert. Manchmal kann es auch sinnvoll sein, zuerst über die Arbeit in anderen Körperzonen den „großen“ Raum entstehen zu lassen, bevor man sich dem Fokusbereich zuwendet und dort lokal arbeitet. Ziel des Shiatsu in beiden Vorgehensweisen ist es, dem Ort der Beschwerden eine bessere Integration in den ganzen Körper zu ermöglichen.

Die volle Präsenz der Aufmerksamkeit der Behandlerin in dem Ort, wo ihre Hände berühren, ist die Grundlage einer solchen Arbeit (und eines guten Shiatsu schlechthin). Dies ermöglicht zum einen die Wahrnehmung unterschiedlicher energetischer Qualitäten und Muster (z.B. Kyo und Jitsu) im Körper und die direkte Arbeit mit diesen (siehe auch den Artikel „Mit Kyo und Jitsu arbeiten“). Zum anderen ist die Aufmerksamkeit selber ein wirksames Instrument des Shiatsu, ja ich würde es sogar als eines der wichtigsten Instrumente des Shiatsu bezeichnen.

b) von Hara- oder Rückendiagnose ausgehend

Folgt man der Hara- oder Rückendiagnose, so wird man sich für ein

Organ entscheiden, mit dem man in dieser Shiatsu-Behandlung in erster Linie arbeiten möchte (s.u.). Die Situation des ausgewählten energetischen Organes manifestiert sich fast immer deutlich im Ausdruck des physischen Körpers. Am deutlichsten zeigen sich die Organe im Rumpf, im Bereich der 3 Körperhöhlen, wo sie „zu Hause“ sind. Diese Manifestationen energetischer Organ-situationen kann man wahrnehmen, „sehen“, spüren. Der Ort im Körper, wo sich ein energetisches Organ am deutlichsten zeigt, bietet sich als Fokusbereich für die Behandlung an. Mit ihm wird die Behandlerin in gleicher Weise arbeiten wie mit einem Ort von Beschwerden, der zum Fokusbereich wurde.

Im Gegensatz zur allgemein verbreiteten Praxis des Zen-Shiatsu, in einer Behandlung mit zwei Meridianen bzw. energetischen Organen zu arbeiten, schlage ich vor, von den zwei korrespondierenden Kyo-Jitsu-Organen eines auszuwählen, welches den Fokus der Behandlung repräsentiert, und in erster Linie mit diesem zu arbeiten. So wird es leicht, sich mit dem Ort, wo das erste Organ sich am deutlichsten manifestiert, für einen eindeutigen Fokusbereich zu entscheiden.

Obwohl in einer Behandlung primär mit einem Behandlungsfokus gearbeitet wird, kann nach Bedarf auch das zweite Organ und seine Manifestation im Körper und im Meridianverlauf eingesetzt werden, um das Thema der Behandlung von einem energetischen Gegenpol aus anzusprechen und die Kommunikation von Kyo und Jitsu zu unterstützen. Dies kann so weit gehen, dass man in erster Linie mit dem Meridian des zweiten Organs arbeitet, und schaut, wie diese Arbeit auf das Zuhause (den Fokusbereich) des ersten Organs wirkt. Das zweite Organ der Körperdiagnose kann jedoch auch völlig beiseite gelassen werden, wenn es nicht erforderlich erscheint.

Für fortgeschrittene StudentInnen und PraktikerInnen kann es auch richtig sein, mit der Beziehung zweier energetischer Organe und ihrer Meridiane zu einander zu arbeiten, wie Masunaga dies mit der Beziehung zwischen Jitsu- und Kyo-Organ vorgeschlagen hat. Dies ist aber nur eine mögliche Form der Arbeit nach Hara- oder Rücken-Diagnose und nicht immer die beste.

c) von einem sonstigen Eindruck, beispielsweise aus dem Gespräch oder dem Ganzkörper-Schauen

Oft geschieht es, dass im Gespräch oder in der Wahrnehmung des ganzen Menschen ein Ort im Körper auffällt, in dem sich wichtige Aspekte des Anliegens der KlientIn zu zeigen scheinen. Nicht immer weisen andere Informationsquellen des Diagnoseprozesses (wie die Hara-Diagnose) auf diesen Ort als einen wichtigen Fokus hin. Gleichwohl hat die BehandlerIn die Freiheit, sich auch für einen solchen Ort als Fokusbereich zu entscheiden, wenn der Eindruck stark genug ist und der Bezug zum Anliegen spürbar.

Die Entscheidung für ein Organ, welches zum Thema der Behandlung wird, fällt Studenten anfangs oft nicht leicht. Dies wohl vor allem deshalb, weil zu diesem frühen Zeitpunkt eines Shiatsu-Weges die Erfahrung noch nicht so groß ist, um dem eigenen subjektiven Gefühl zu vertrauen, welches am zuverlässigsten sagt, welche Entscheidung die richtige sein wird und was zu tun ist. Diese radikal subjektive Sicht- und Entscheidungsweise erscheint dem Ungeübten vielmehr unsicher und unzuverlässig. Tatsächlich ist sie aber mit zunehmender Erfahrung der beste Garant dafür, im Shiatsu das Richtige zu tun.

Shiatsu mit einem nicht-körperlichen Fokusbereich

Der Fokusbereich einer Behandlung kann auch eindeutig im immateriellen Bereich liegen, etwa in einer Emotion wie Trauer, Angst oder Wut, die der Behandler im Raum oder auch in einem Körperbereich der KlientIn wahrnimmt. Es können Eindrücke sein davon, wie ein Mensch mit speziellen Seiten des Lebens umgeht, welche Stärken und Möglichkeiten, aber auch welche Einschränkungen zu bestehen scheinen. Beispiele hierfür könnten der Umgang mit Belastung und Stress, eine allgemeine seelische und körperliche Anspannung oder ähnliches sein. Der Behandler kann sich auch mit der Situation eines energetischen Organes verbinden, indem er sich die Frage stellt, wie die KlientIn mit einem zentralen Funktionsaspekt dieses Organes umgeht, bzw. welche Stärken und Einschränkungen sie hier erfährt.

Voraussetzung für eine sinnvolle Arbeit mit einem solchen immateriellen Fokusbereiches ist es, ihn „deutlich“ wahrzunehmen, zu spüren, und auch während der Behandlung Veränderungen wahrnehmen zu können. Fortgeschrittene Meridianarbeit wird oft „ganz von selber“ zu Shiatsu mit einem solchen nichtkörperlichen Fokus, indem die BehandlerIn die Stärken und Schwächen des Klienten in Bezug auf eine zentrale Funktion des betreffenden energetischen Organes wahrnimmt.

Während einer Shiatsu-Ausbildung – bzw. in den ersten Jahren beruflicher Praxis – ist es allerdings sinnvoll, den Fokusbereich eindeutig in einem umschriebenen Bereich im Körper der KlientIn zu finden. Auch für fortgeschrittene Shiatsu-BehandlerInnen wird dies immer eine sehr gute Orientierung darstellen, vor allem wenn ein Klient mit körperlich lokalisierbaren Beschwerden zum Shiatsu kommt.

## Unterschied zwischen Fokus und Fokusbereich

Manche AusbildungsteilnehmerInnen

fällt es schwer, den Unterschied zwischen Fokus und Fokusbereich zu verstehen. Tatsächlich wird ja auch in vielen Fällen beides nahezu identisch sein. Wenn beispielsweise ein Klient wegen Schmerzen in einem Knie zum Shiatsu kommt, so bietet es sich an, das Knie als Ort der Beschwerden sowohl zum Fokus der Behandlung als auch zum Fokusbereich zu machen.

Vielleicht wird aber auch rasch deutlich, dass diese Schmerzen mit einer statischen Imbalance, einem emotionalen Konflikt oder einem Problem in der Ernährung zusammenhängen. Letzteres könnte sich z.B. im Zustand des energetischen Organes Milz-Pankreas im Diagnoseprozess zeigen. Dann kann die Arbeit mit Milz-Pankreas zum Fokus werden, dessen Fokusbereich wäre der Raum um den Bauchnabel herum.

In diesem Beispiel beschreibt der Fokus deutlich mehr als nur den Raum des Fokusbereiches um den Bauchnabel herum. Er beinhaltet auch die vielfältigen anderen Funktionen dieses energetischen Organes, ggf. emotionale und mentale Aspekte von Milz-Pankreas oder die Weise wie dieser Mensch sich ernährt.

Der Fokus einer Behandlung ist der umfassendere Begriff. Der Fokusbereich hingegen ist einfach der Ort im Körper, wo der Fokus sich deutlich zeigt. Hier kann die Behandlerin mit dem energetischen Muster der Stelle arbeiten, und auch die Veränderungen unter der Behandlung lassen sich hier besonders leicht verfolgen.

## Behandlungsentwurf

Um den Fokus und den Fokusbereich bewegt sich die nun folgende Behandlung herum. Sie sind Dreh- und Angelpunkt der Arbeit. Vor allem wenn man sich am Anfang der professionellen Shiatsu-Tätigkeit befindet kann es sinnvoll sein, sich vor Beginn der eigentlichen Behandlung einen kurzen Augenblick Zeit zu nehmen und zu überlegen, wie die Behandlung wohl ablaufen könnte. Auch

wenn diese dann ganz anders als in diesen kurzen Überlegungen aussehen sollte, hat man doch mit seinen Gedanken den Raum für die Arbeit vorbereitet. Es fällt so leichter, den Überblick zu bewahren, ein Gefühl dafür zu bekommen, wo in Bezug auf den Spannungsbogen der Sitzung man sich gerade befindet. Es fällt leichter, einzuschätzen, was von den vielen sich anbietenden Möglichkeiten wesentlich ist und was man besser fortlassen sollte.

So mag man überlegen, in welcher Position die Behandlung beginnen sollte, abhängig z.B. davon, in welcher Position der Körperbereich, mit dem man die Arbeit beginnen möchte am besten zu erreichen ist, aber auch, welche Position die Offenheit und Vertrauen auf Seiten des Klienten am stärksten fördert. Es muss die Frage beantwortet werden, ob gleich zu Beginn direkt mit dem Fokusbereich zu arbeiten ist oder man besser zunächst entferntere Bereiche aufsuchen sollte, um so die direkte Arbeit mit dem Thema vorzubereiten.

Eine Behandlung besteht meiner Erfahrung nach aus 4 Abschnitten: die Begrüßung zu Beginn, die eigentliche Arbeit mit dem Behandlungsfokus und die Integration dieser Arbeit ins Ganze, (wodurch der Resonanzraum des Fokusbereiches vergrößert wird) sowie der Abschluss, der letzte Kontakt. Den größten Raum nehmen dabei die Arbeit mit dem Fokus und die Integration ein, oft lassen sie sich die beiden nicht eindeutig von einander trennen. Begrüßung und letzter Kontakt sind zwar kürzere, dennoch sehr wichtige Phasen.

Mit zunehmender Erfahrung wird man mehr und mehr zu Beginn einer Behandlung ahnen, wie diese 4 Phasen aussehen könnten. Keinesfalls aber bedeutet dies, sich festzulegen, vielmehr müssen immer alle Möglichkeiten offen bleiben, damit man den sich entfaltenden Erfordernissen in einer Behandlung flexibel folgen kann.

Shiatsu ist auch ein Spiel.

## **6. Schritt: Behandlung nach Diagnose und Behandlungs-entwurf**

Auch die nun folgende Behandlung ist Teil des Diagnoseprozesses. Zum einen werden die Einschätzungen und das entstandene Verständnis aus dem Diagnoseprozess in konkrete Berührung umgesetzt. Die Wahrnehmung des Menschen in der Berührung und seine Reaktionen auf diese Berührung wiederum enthalten wertvolle Informationen und erweitern das Bild, welches zuvor im Behandler von seiner Klientin entstanden ist.

Beispielsweise sind der Eindruck der energetischen Wahrnehmung beim Ganzkörper-Schauen und der Eindruck bei physischer Berührung selten identisch. Vielmehr beschreiben beide das gleiche Objekt aus einer unterschiedlichen Warte. In der physischen Berührung nehmen meiner Erfahrung nach meist Informationen über die Beschaffenheit der Oberfläche einen relativ großen Stellenwert ein, während in der energetischen Wahrnehmung die Informationen der Oberfläche in aller Regel unterrepräsentiert sind und mehr die Tiefe des Raumes erfasst wird. In dieser Weise ergänzen sich beide Eindrücke und erweitern das Verstehen.

Auch zeigt sich oft in der Behandlung, welche Bereiche im Augenblick der Berührung von besonderer Relevanz sind. Zwar mag schon vorher eine Ahnung bestanden haben, was in der Behandlung wichtig werden könnte, jedoch haftet dem meiner Erfahrung nach immer eine gewisse Unsicherheit an. Konkret wird es im Augenblick der Berührung selber.

Vor allem aber öffnen sich unter der Sitzung Räume, die vorher oft nicht oder nur schwer wahrnehmbar waren. Insbesondere zuvor verdeckte Kyo-Aspekte eines Menschen mögen sich mit

zunehmendem Vertrauen der Berührung darbieten, seien dies einzelne begrenzte Kyo-Stellen im Körper bzw. im Meridianverlauf, seien es verletzliche Seiten der ganzen Persönlichkeit. Wenn sich solche Bereiche öffnen, ist es meist sehr wertvoll, diese zu berühren und dem Menschen darin zu begegnen. In der tiefen Begegnung in den sich öffnenden Bereichen werden bedeutende Veränderungen möglich.

So ergeben sich häufig ganz neue und nicht vorhersehbare Möglichkeiten, die Behandlung mag andere Wege gehen als erwartet. Das Bild des Behandlers von diesem Menschen wird unter dem Eindruck dieser Erfahrungen vertieft und erweitert.

Das ist das Erfüllende an Shiatsu, dass der Behandler beständig einer neuen Überraschung gegenübersteht, auch in Bezug auf das Verständnis. Die überraschenden Wendungen zu spüren und auf sinnvolle Weise in den Fluss der ganzen Behandlung zu integrieren, erfordert viel Erfahrung und Präsenz. Dies ist einer der Gründe warum gutes Shiatsu eine Kunst ist, in der Erfahrung zu den wichtigsten Schätzen gehört.

Schließlich geht im Therapeutischen Raum in den guten Phasen einer Behandlung das Energiefeld des Behandlers in größere Resonanz mit dem Feld des Klienten. So ist es zu erklären, dass bei ihm Bilder und Eindrücke entstehen können, in denen er z.B. Sehnsüchte, Ängste oder Gefühle seines Klienten erlebt, mitunter sogar komplette Bilder aus konkreten Lebenssituationen „sieht“. Es handelt sich bei solchen Wahrnehmungen um ein ganz natürliches Phänomen, und keineswegs um die Ausbildung übernatürlicher Fähigkeiten.

Solche Eindrücke kommen mitunter bereits im ersten Kontakt und im Gespräch auf. Die Entwicklung der Beziehung zwischen Therapeut und Klient während der Behandlung, das wachsende Vertrauen und die Öffnung des Klienten jedoch lassen völlig neue Räume entstehen, in denen der Behandler auf

andere Informationen trifft, die sich in ihm zu Bildern und Gefühlen verdichten.

All das geht in das Verstehen des Behandlers mit ein. Am Ende einer Behandlung ist der Eindruck von dem Klienten gewachsen und häufig ein anderer geworden als zu Beginn. Von Behandlung zu Behandlung vertieft, korrigiert und vervollständigt sich so das Bild. *Diagnose ist im Shiatsu ein nie endender Prozess des Erkennens und Verstehens.* Es besteht die Chance, dass die Behandlerin sich in ihrem Mitgefühl und Verstehen immer mehr der Realität des Klienten annähert. Beide Welten werden aber immer getrennt bleiben und das Bild der Therapeutin wird immer subjektiv und damit unvollständig und fehlerhaft sein.

Trotz allem ist es die einzige Möglichkeit, in tiefen Kontakt mit dem anderen Menschen zu treten. Paradoxerweise finden sich gerade in dieser ganz und gar subjektiven Begegnung die Kraft, die Schönheit und das therapeutische Potential des Shiatsu.

## **7. Schritt: Wie kann dieser Mensch über die Behandlung hinaus unterstützt werden?**

Nach einer Behandlung haben einige Klienten oft ein besonderes Bedürfnis, über das Erfahrene zu sprechen. Nicht selten ist es sinnvoll, diesem Bedürfnis zu entsprechen. Allerdings muss sich die Behandlerin darüber im Klaren sein, dass alles, was in dieser Situation gesagt wird, ein besonders großes Gewicht hat. Sie wird darum ihre Worte mit besonderer Achtsamkeit wählen.

Es mag auch richtig erscheinen, aufkommende Fragen nur sehr zurückhaltend zu beantworten, vor allem wenn es Fragen sind wie „Was haben Sie über mich erfahren?“ oder „Was ist mit mir nicht in Ordnung?“. Solche Fragestellungen können ein ernsthaftes

Interesse des Klienten, sich selber besser kennen zu lernen, widerspiegeln. Sie können aber auch Ausdruck sein einer oberflächlichen Neugierde bzw. eines oberflächlichen, eher abwehrenden Umgangs mit eigener, tiefer Angst. Meistens werden in solchen Situationen rasche Antworten der Therapeutin den Klienten kaum eine Unterstützung sein.

Sinnvoller kann es sein, im Rahmen einer Behandlungsserie in wiederholten Gesprächen gemeinsam auszuloten, was die tiefere Thematik und die tieferen Bedürfnisse des Klienten hinter einem Beschwerdebild sind. In solchen Gesprächen wird die Therapeutin in achtsamer Weise ihre Eindrücke aus den Behandlungen einfließen lassen.

Sie ist sich dabei der Schwierigkeit bewusst, solches in Worten ausdrücken zu wollen. Dieses zum einen, weil die Sprache eigentlich ein viel zu grobes Raster darstellt, um das subtile Erleben adäquat darstellen zu wollen. Zum anderen bedeuten Worte verschiedenen Menschen oft etwas Unterschiedliches. Dasselbe Wort, das in der Welt der Therapeutin eine bestimmte Bedeutung hat, mag in der Welt des Klienten etwas anderes bedeuten. In aller Regel wird der Klient es so verstehen, wie es in seine Welt passt.

Es gibt aber Augenblicke, in denen die Bedeutung der Worte für beide sich annähern, Momente der Resonanz, in denen Behandlerin und Empfänger sich im Therapeutischen Raum begegnen und auch in anderer Hinsicht Übereinstimmung erfahren können. Dies sind die Augenblicke, welche im Gespräch wie in der physischen Behandlung die größte Kraft haben und in denen es am ehesten Sinn macht, dem Klienten von eigenen Eindrücken zu berichten.

Mit der Wahrnehmung von Resonanz vermag die Behandlerin sich auch darüber klar werden, welche der verschiedenen möglichen Hinweise und Empfehlungen, die ihr bezüglich des Anliegens des Klienten in den Sinn kommen, sinnvoll sind. Aus rationaler Sicht mögen zwar

bestimmte Empfehlungen die formal richtigen für konkrete Beschwerden sein. Man wird aber immer wieder erleben, dass sie dem Empfänger kaum oder gar keinen Nutzen bringen, oder dass er sie gar nicht umsetzt.

Eine Möglichkeit herauszufinden, ob eine Empfehlung die richtige für einen anderen Menschen ist, besteht darin darauf zu achten, ob dieser in positive Resonanz mit dem Vorschlag geht. Tut er das, so fühlt sich der Vorschlag in diesem Augenblick richtig an und der Moment hat Kraft. Dieses Phänomen ist deutlich wahrnehmbar. Auch kann man das gleiche lautlos in Gedanken machen und darauf achten, ob der andere mit dem stillen mentalen Vorschlag in Resonanz geht

Empfehlungen können sehr wichtig für die Entwicklung der Situation des Klienten sein. Sie können eine Art Klammer darstellen, welche die einzelnen Behandlungen zu einem kontinuierlichen Fluss verbindet, und über die sich der Klient auch in der Zeit dazwischen mit dem Erfahrenen und der Thematik der Behandlungen beschäftigt und damit weiter entwickelt. Sie können eine Art Richtschnur sein, entlang welcher der Klient nach Ende der Behandlungsserie Orientierung findet und erkennt, dass er selber etwas dafür tun kann, dass die Beschwerden nicht wieder kommen.

Empfehlungen und Ratschläge können aber auch die Möglichkeiten eines Klienten einschränken, selber eine Lösung für sein Thema zu finden. Sie sollten darum nur gegeben werden, wenn sie ihn auf diesem Weg unterstützen, wenn sie tatsächlich richtig und wichtig erscheinen und wenn zu spüren ist, dass der Klient in Resonanz mit den Vorschlägen geht. Sie sollten des Weiteren nur gegeben werden, wenn die Behandlerin mit dem, was sie empfiehlt, selber gut vertraut ist. Zudem ist es erforderlich, sie ernsthaft und gut verstehbar zu vermitteln und vor Beginn der darauf folgenden Behandlung und auch später nachzufragen, wie sie umgesetzt werden konnten bzw. welche

Bedeutung sie für den anderen Menschen bekommen haben.

Für Körperübungen und ähnliches nimmt die Behandlerin sich am besten die Zeit, sie zu demonstrieren, und es ist sehr zu empfehlen, einzelne Übungen immer wieder vor den Behandlungen gemeinsam mit dem Klienten durchzuführen. Auf diese Weise vermittelt, werden sie meist auch praktiziert.

Es gibt so viele verschiedene Arten von Shiatsu wie es Menschen gibt, die es praktizieren.

*Wilfried Rappenecker 2006 und 2021*

### **Hier schließt sich der Zyklus**

des Diagnoseprozesses, indem wir wieder zu seinem Ausgangspunkt, dem Gespräch zurückgekehrt sind. Wie eingangs bereits erwähnt, werden die Eindrücke den Behandler in aller Regel nicht in der hier beschriebenen Reihenfolge erreichen. Vielmehr lassen sich alle Gespräche einer Behandlungsserie vor, während und nach den Behandlungen zusammen genommen als Informationsquelle „Gespräch“ verstehen. Alle Eindrücke aus Körperdiagnosen und den Antworten auf die 3 Fragen, die Themen der einzelnen Sitzungen und die behandelten Fokus- und Resonanzbereiche verdichten sich zu einem immer klareren Verständnis für diesen Menschen, seine aktuelle Thematik und mögliche Lösungen.

Trotzdem kann es sinnvoll sein, den Zyklus für einige Zeit in der (oder ähnlicher) Reihenfolge wie hier dargestellt zu üben. Auf diese Weise entwickelt sich ein Verständnis für die verschiedenen Facetten der Diagnose im Shiatsu, und die Wahrnehmung wird geschult.

Schließlich habe ich in diesem Artikel die Aspekte von Diagnose zusammen getragen, die mir in meiner Praxis besonders wichtig erscheinen. Andere BehandlerInnen werden möglicherweise den einen oder anderen Punkt als nicht so relevant für sie ansehen, statt dessen vielleicht andere für sie wichtige Dinge in den Zyklus aufnehmen wollen.