

## Die Sprache der Seele ertasten

Aus meiner Sicht kann man sich dem Phänomen Shiatsu nur annähern. Man muss sich buchstäblich herantasten. Unsere Sprache ist eigentlich nicht dafür geschaffen, das innere Erleben einer Shiatsu-Behandlung befriedigend darzustellen. Und auch von Kolleginnen höre ich immer wieder den Satz: „Ich kann das kaum beschreiben, was ich da wahrnehme.“

Sprache trennt zwischen dem beschreibenden Subjekt und dem beschriebenen Objekt. Das Wort ist nicht identisch mit dem Bezeichneten. Es ist lediglich ein Zeichen dafür. Um etwas beschreiben zu können, muss ich darüber nachdenken. Das funktioniert nur mit dem Intellekt und setzt Distanz und Selektion in der Wortwahl voraus. Shiatsu ist aber eine unmittelbare Methode, die streckenweise das Denken bewusst ausschaltet, ja eigentlich überwinden will. Die Behandelnde konzentriert sich mehr aufs Spüren und Wahrnehmen, weniger auf ihre Gedanken. Wir Behandelnden sprechen von der meditativen Präsenz.

Diese Körperarbeit erreicht Ebenen, die jenseits des Sprechens und Denkens angesiedelt sind. Der Körper denkt nicht. Der Körper fühlt und nimmt wahr. Und auch die Seele denkt nicht im herkömmlichen Sinne.

Körperkontakt ist etwas ganz Unmittelbares und Ursprüngliches. Denn unsere frühesten Lebens-Erfahrungen sind Berührungen, wenn der Fötus an die Begrenzungen im Mutterleib stößt. Dafür hat er keine Worte. Denn der Fötus kann nicht denken und sprechen.

Das Eintauchen in eine Shiatsu-Behandlung dringt mitunter in Erlebnisschichten vor, die aus unserem vorsprachlichen Dasein stammen. Sie rufen in uns das Ur-Gefühl wach, mit allem verbunden zu sein. Es gibt keine Trennung. Der Geist schweigt. Eine weitere Erklärung, warum diese Erfahrungen mit Worten so unzureichend zu fassen sind.

Manchmal entstehen Bilder, die dem inneren Erleben Ausdruck verleihen. Manchmal entstehen Gedichte, die in ihrer dichten und bildhaften Gestalt, diesen Zustand treffender erfassen als prosaische Sprache. Manchmal spült die Seele einen weisen Satz oder ein Mantra nach oben ins Bewusstsein.

Diese Überlegungen schicke ich voraus, weil ich mich mit der Bedeutung des inneren Raumes und der mentalen Raumwahrnehmung im Shiatsu einem Feld zuwende, das nur schwer zu greifen und nur vage zu beschreiben ist.

Für mich zielt das Thema Raumwahrnehmung auf die transzendente und spirituelle Dimension von Shiatsu ab. Das Ungreifbare und mit unseren fünf Sinnen kaum Wahrnehmbare trifft für mich den Kern von Shiatsu. Wenn zwischen Behandlerin und Behandeltem wahrhaftiger Kontakt entsteht, verändert sich die Energie im Raum und

etwas öffnet sich. Es braucht Übung und Zeit, um die Veränderung von Energie in Körper und Raum überhaupt wahrnehmen zu können. Manchmal verrät ein tiefes Einatmen der Klientin, dass sich etwas verändert und entspannt. Manchmal wird es ganz still.

Die Behandelnden müssen ihre Sinne und Wahrnehmung schärfen und verfeinern, um den Energiebahnen und dem Energiefluss auf die Spur zu kommen. Shiatsu fordert und fördert Durchlässigkeit bei jenen, die behandeln. Natürlich auch bei jenen, die behandelt werden. Unseren sechsten Sinn - die Intuition - gilt es wieder zu entdecken, zu schulen und ihm zu vertrauen.

Meine tiefsten Shiatsu-Erlebnisse - vorwiegend beim Nehmen aber auch beim Geben – haben immer etwas mit Kontakt, Ausdehnung, Kontemplation und innerer Stille zu tun. Shiatsu ist eine Methode, die uns solche Erfahrungen schenkt.

Wozu ist das gut?

Diese Frage ist in mir nach einer Behandlung aufgetaucht und hat mich seitdem nicht mehr losgelassen. Sie hat mich schließlich zu diesen Überlegungen inspiriert und motiviert. Ich schöpfe bewusst aus meinen eigenen Erfahrungen. Schließlich ist Shiatsu immer - ganz gleich ob beim Nehmen oder Geben - an das subjektive Erleben gebunden. Dabei möchte ich meine persönlichen Eindrücke durch Erlebnisse von Klientinnen ergänzen.

## **Dem eigenen Raum begegnen**

Meine erste Shiatsu-Behandlung war eine Offenbarung.

Ich erinnere mich noch an diesen sanften festen Druck, der mir so viel Sicherheit gab. Mein Körper atmete auf. Ich fühlte mich in der Tiefe berührt, gemeint, getroffen. Es entspannte sich etwas in mir. Meine Beine schlugen Wurzeln in die Erde und in mir breitete sich eine wohlige Ruhe und Weite aus. Etwas durchströmte mich. Ich spürte mich. Mein Körper fühlte sich gewürdigt und gesehen. Und plötzlich öffnete sich in mir dieser große Raum und ich hörte auf zu denken. Mein Geist schwieg. Die Zeit stand still. Und alles war gut.

Die ersten Behandlungen lösten in mir derart viel Bewegung und Gefühle aus und waren meinem Körper so unvertraut, dass sie die Tage danach, viel Integrationsarbeit erforderten. Eindruck braucht Ausdruck. Als Germanistin liegt es mir da nahe, Erlebtes über die Sprache zu verarbeiten. Deshalb sind aus einigen Shiatsu-Erlebnissen Gedichte entstanden. Sie sind auch ein Beispiel wie man Shiatsu in Worte fassen kann:

Der Sehnsucht gefolgt  
Und aufgewacht im Jetzt  
Steht die Zeit still  
Und mein Geist schweigt

Tiefer Friede erfüllt meinen Seelengrund  
Regungslos liegt er da  
Wie ein See  
Glatt die Oberfläche  
Nebelschwaden lösen sich aus dem Wasser  
Stehen still zwischen Himmel und Erde

Eine Shiatsu-Behandlung kann uns in einen Zustand versetzen, in dem wir aufhören zu denken. Alle Gedanken an die Vergangenheit und an die Zukunft werden überflüssig. Vergangenheit und Zukunft lösen sich in unserem Bewusstsein auf. Alle Sorgen fallen von uns ab. Der Geist schweigt. Wir kommen bei uns an. Wir leben im Augenblick. Wir erwachen im Jetzt. Das Zeitgefühl löst sich auf. Wir müssen nichts mehr tun. Wir schwingen im Sein.

Dieser Zustand schafft für mich die Voraussetzung für transzendente Erfahrungen. Unser Ich-Bewusstsein wächst über uns hinaus und wir erfassen, dass wir verbunden sind mit allem Sein. Wir erahnen etwas, was unser Alltagsbewusstsein gewöhnlich nicht wahrnimmt. Wir überwinden eine Grenze, sozusagen unsere begrenzte Wahrnehmung, und begreifen die tiefere Wahrheit des Seins. Wir spüren und erfahren, dass alles Energie ist und alles mit allem zusammenhängt. Plötzlich sind wir angebunden an ein tieferes Wissen.

Transcendentia (lat.) bedeutet Übersteigen. „Mit der in der Bezeichnung enthaltenen Vorstellung des „Übersteigens“ ist vor allem eine Überschreitung der endlichen Erfahrungswelt auf deren göttlichen Grund hin gemeint, (...)“, heißt es bei Wikipedia.

Für die christlichen Mystiker bedeutete Transzendenz „Gott als Einheit zu erfahren, jenseits aller möglichen Erscheinungen und Bezeichnungen und gleichzeitig das Erscheinende beinhaltend (...).“<sup>1</sup>

Ich will damit nicht sagen, dass jede Shiatsu-Behandlung, in die Stille einkehrt, einer Gotteserfahrung gleichkommt, aber das Tor ist offen.

Jedenfalls wird das reine Da-Sein von meinen Klientinnen als sehr kostbar und tief entspannend empfunden. Das höre ich immer wieder aus ihren Beschreibungen heraus: „Im Kopf war Funkstille. Es war ganz still. Weiß nicht, was es war.“ Beim Behandeln hatte ich selbst das Gefühl, nur da zu sein, nichts tun zu müssen.

Die Buddhisten bezeichnen diesen Zustand als „Gewahrsein“. Es ist ein Zustand der sich beim Meditieren erreichen lässt. Präziser gesagt: Er stellt sich von selbst ein. Diesen Zustand kann ich eigentlich nicht machen. Im Gegenteil: Je mehr ich ihn herbeisehne oder gar herbeizwingen, desto weniger kommt er. Gewahrsein kann nur über Achtsamkeit, Bewusstheit und Geschehen lassen erreicht werden. Das ist Übung. Manchmal stellt sie sich auch ganz unverhofft ein sei es bei einem Spaziergang im Wald, am Ufer eines Sees, beim Blick in den Sternenhimmel oder beim Warten vor der Kasse im Supermarkt.

„Die tiefste Erfahrung in der Meditation führt uns zu einem intimen Gewahrsein der grundlegenden Offenheit und Leerheit des Lebens, das sich ständig verändert, das man nie besitzen kann und das nichts anderes ist als ein unaufhaltsames Fließen.“<sup>2</sup>

Das Vehikel, das zum Gewahrsein führt, ist der Atem, die Konzentration und die Achtsamkeit. Wir folgen unserem Atem ohne ihn zu verändern. Wir beobachten ihn lediglich ohne zu bewerten. Der Fokus unseres Bewusstseins ist auf unser Innenleben gerichtet. Wir üben nichts festzuhalten und alles zu akzeptieren, was ist.

Zum Gewahrsein gehört aber noch mehr: Der innere Raum darf sich öffnen und das Innere wird weit.

„Wenn wir uns meditativ auf leeren Raum ausrichten, dehnt sich unser Bewusstsein (und damit unser ganzes Sein) aus. Wir werden an die Weite unseres eigentlichen Wesens, unserer wahren Natur, erinnert, wenn wir uns nicht auf die Einzelheiten unserer Erfahrung fixieren. Indem wir uns auf diesen inneren Raum einstimmen, entspannt sich etwas in uns und wird still.“<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Mystica.TV-Lexikon.de

<sup>2</sup> Jack Kornfield: Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens. Fernöstliche Lehren für den westlichen Alltag, München 1995, S.78.

<sup>3</sup> Marc Coleman: Die Weisheit der Wildnis. Selbsterkenntnis durch Achtsamkeit in der Natur, Freiburg im Breisgau 2013, S.53.

Innerer Raum besteht vor allem aus Leere. Das sagen die Buddhisten. Das kann man auch bei den großen christlichen Mystikern nachlesen, die in der Meditation und im Gebet die Begegnung mit Gott suchten.

„Das Gewahrsein hat keine Form oder Farbe. Es ist jenseits von Präsenz oder Abwesenheit, Kommen oder Gehen. Stattdessen ist da nur der klare Raum des Erfahrens, des Bewusstseins, der leer ist und doch bewusst.“<sup>4</sup>

Shiatsu kann ein Weg zu derartigen transzendenten Erfahrungen sein. Darunter verstehe ich, dass ich über mein Selbst hinauswache und beispielsweise Schwingungen, Energien, Seinszustände oder Wesen wahrnehme, die ich so im Alltagsbewusstsein nicht wahrnehmen kann. In diesen Räumen begegne ich mir selbst und gleichzeitig etwas Größerem. Ich dringe vor zu meinem Wesenskern. Stück für Stück.

Das Ausdehnen des Inneren hilft mir über die eigenen Körpergrenzen hinauszuwachsen. Manchmal ist es ein Gefühl, als wäre ich eins mit dem Raum, der mich umgibt. Meine Körpergrenzen werden durchlässig. Das kann soweit gehen, dass sie sich auflösen scheinen. Ich überwinde mein kleines Selbst, mein Ego, meinen eng begrenzten Horizont und werde weit. Alltagsorgen werden belanglos. Auf der Körperebene kann das ein energetisches Fließen im ganzen Körper sein. Die Schwingung wird feinstofflicher.

Bei manchen Menschen breiten sich Wärme oder Schwingungen im Körper aus. Auf der geistigen Ebene kehrt Ruhe ein. Plötzlich verflüchtigen sich alle Gedanken und es wird still. Auf der seelischen Ebene verbindet sich die Seele mit dem Himmel und der Erde und mit allem Sein, das sie umgibt.

Nach einer Behandlung, in der ich als Empfängerin eine transzendente Bewusstseinsweiterung erfahren durfte, war ich so beeindruckt, dass ich Folgendes an meine Shiatsu-Therapeutin schrieb:

„Im Nachspüren von heute komme ich immer wieder auf das Wort Raum. Ich wollte wissen, warum kann Heilung - im Sinne von Ganzwerdung - in diesen "heiligen Räumen" geschehen? Und ich bin bei dem spirituellen Lehrer A. H. Almaas auf folgende Erkenntnis gestoßen:

„Es gibt keine wirklichen Veränderungen ohne die Veränderung von Selbstbildern. Es gibt keine Veränderung im Selbstbild ohne die Auflösung von Selbstgrenzen. Es gibt keine Auflösung von Selbstgrenzen ohne die Tätigkeit von Raum.“

Folglich bedeutet die innere Wahrnehmung von Raum sich auszudehnen. Raum erweitert Grenzen. Wenn Raum im Bewusstsein erscheint, findet nach A.H. Almaas Veränderung statt. Ich werde mir meiner Begrenzung bewusst. Ich werde weit und kann

---

<sup>4</sup> Jack Kornfield: Das weise Herz. Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie, München 2008, S. 71.

so meine gewohnten Perspektiven überwinden und loslassen. Und mich mit dem kosmischen Ki verbinden.

Ich mache das nicht. Es geschieht. Es ist Gnade, wenn sich Heilung einstellen darf. Heilung ist Gnade.

Shiatsu ist ein Weg in diese transzendenten Räume. Shiatsu ist der direkte Weg über meinen Körper zu mir selbst. Und dort kann Heilung stattfinden.

„Ich war ganz bei mir und gleichzeitig dieser quadratische Raum. Du (gemeint ist die Shiatsu-Therapeutin) warst in diesem Raum. Es war sehr stimmig. Und als du diesen Raum verlassen hast, bist du aus mir herausgetreten. Ich kann beim Geben diesen Raum auch spüren, wenn er sich öffnet. Aber es ist bei weitem nicht so intensiv wie beim Nehmen.“<sup>5</sup>

Der Prozess des sich Spürens und Wahrnehmens bewirkt, dass Klientinnen bereits nach einigen Sitzungen ihre Bedürfnisse stärker wahrnehmen. Sie kommen stärker in Kontakt mit sich. Sie kommen mehr in ihre Mitte. Das lässt sie häufig erkennen, wohin die Reise beziehungsweise ihr ganz individueller Lebens-Weg geht. Wer sich tief und regelmäßig auf Shiatsu einlässt, muss mit Veränderungen rechnen.

© Susanne Kolb, 2015

---

<sup>5</sup> Dies sind Auszüge aus einer email, die ich nach der oben erwähnten Behandlung an meine Shiatsu-Praktikerin geschrieben habe.