

Joachim Schrievers

A vertical, expressive brushstroke in shades of grey and black, running down the left side of the cover. It has a textured, ink-like appearance with varying thickness and some splatters.

SCHÄTZE DES SHIATSU

Inhalt

Einführung

Zitate und Kommentare

Reflexionen



EINFÜHRUNG

Schätze des Shiatsu

In diesem Büchlein geht es um die Schätze des Shiatsu, nicht um die, die wir in der Literatur finden, sondern um die Schätze, die Shiatsu-Klientinnen und Klienten selbst in ihren Behandlungen gehoben haben. Zutage gefördert wurden sie in ca. 90 Tiefeninterviews, in denen sie inspiriert durch sechs einfache Leitfragen über ihre Erfahrungen und Erlebnisse im Shiatsu berichtet haben. Die Fragen waren bewusst so offen gehalten, dass sie ein möglichst großes Spektrum an Antworten zuließen, auch ganz verrückte Erfahrungen sollten hier Raum haben beschrieben zu werden.

Shiatsu (wörtl. „*Fingerdruck*“) ist eine Behandlungskunst, die vor etwa 100 Jahren in Japan entwickelt wurde. Sie wird traditionell auf einer Matte am Boden am bekleideten Körper ausgeübt, kann aber auch auf einer Liege oder einem speziellen Behandlungsstuhl angewandt werden. Shiatsu ist ein Dialog mit der Lebenskraft. Großflächige und punktuelle, in die Tiefe gerichtete Berührungen regen die Lebenskräfte (*Ki, Qi*) an und unterstützen sie in ihrer Entfaltung.

Ich möchte nicht viel über den theoretischen Hintergrund von Shiatsu schreiben. Der daran interessierte Leser kann sich darüber in der reichlich vorhandenen Literatur informieren. Hier soll es vielmehr um die Erlebnisse und Erfahrungen gehen, die Klienten in und nach Shiatsu-

Behandlungen gemacht haben. Die kursiv und eingerückt gedruckten Zeilen sind unverändert übernommene Zitate. Ich habe sie den Interviews entnommen und sie lediglich den wesentlichen Themen entsprechend neu geordnet und zusammengestellt. Das war nicht ganz einfach, weil vielfach Veränderungen beschrieben wurden, die mehrere Themenbereiche auf einmal umspannten. Hier wird deutlich, dass Shiatsu nicht speziell auf die Behebung der einen oder anderen Beschwerde ausgerichtet ist, sondern auf die Stärkung des ganzen Körper-Geist-Seele-Systems.

Meine Kommentare sollen helfen, das beschriebene Geschehen – soweit wie möglich – zu begreifen. Obwohl ich dabei aus nunmehr fast 40 Jahren hauptberuflicher Beschäftigung mit Shiatsu schöpfe, kann ich nicht behaupten, alle Geheimnisse des Shiatsu gelüftet zu haben, ganz im Gegenteil: Je tiefer ich eindringe, desto geheimnisvoller erscheint es mir. Das liegt wohl auch daran, dass das, was Klienten im Shiatsu erleben, nicht immer in die Kategorien passt, in denen wir gelernt haben zu denken. Meine Kommentare stellen also keine wissenschaftlich bewiesenen Theorien dar, sondern den Versuch, in Form von Denkmodellen ein Geschehen zu verstehen, das sich im Grunde nur in der Erfahrung erschließt und mit dem Verstand nicht wirklich erfasst werden kann.

Erlauben Sie mir zum Schluss noch eine Bemerkung zum Umgang mit der deutschen Sprache. Im Shiatsu sind ca. 80% der Praktizierenden weiblich, also sollte ich auch durchgehend die weibliche Form (Praktikerin) benutzen. Ich selbst bin aber ein Mann, und es kommt mir komisch vor, ausschließlich die weibliche Form zu benutzen. Lange habe ich es mit dem großen „I“ probiert (PraktikerIn), das männlich und weiblich einschließt, aber das klingt etwas „gestelzt“ und nimmt dem Text meinem Gefühl nach oft den Fluss und die Wärme. Ich habe mich entschieden, in diesem Buch die männliche und weibliche Form abwechselnd zu

benutzen. In der Kultur, die Shiatsu hervorgebracht hat, gibt es dieses Problem interessanterweise nicht: Im Japanischen finden sich keine geschlechtsspezifischen Unterscheidungen. Wo wir im Deutschen ein „Entweder-Oder“ haben, steht im Japanischen ein „Sowohl-alsauch“. Dies scheint mir charakteristisch zu sein, nicht nur für die Sprache, sondern auch für das im Shiatsu beschriebene Erleben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!
Joachim Schrievers



ZITATE UND KOMMENTARE

Den Körper wahrnehmen

„Shiatsu ist wie eine Reise in den Körper.“

„Mein Körperbewusstsein wurde geschult; ich habe gelernt, auf den Körper zu hören. Daraus hat sich eine andere Lebenshaltung entwickelt.“

„Zudem wird mir mein Körper bewusster: Zonen, Regionen, Körperbereiche... spüre ich während der Behandlung sehr intensiv – ich merke, ‚das gehört zu mir, das ist etwas Gutes‘, z.B. ‚Ja, Hand!‘ Das ist wie ein ‚Ja‘ zu den berührten Bereichen.“

„Mein Körpergefühl hat sich verändert. Ich fühle mich mehr IM Körper, ich fühle mich verbundener. Ich schenke verschiedenen Körperstellen mehr Aufmerksamkeit.“

„Hier ist der Körper endlich mal wichtig. Mich erstaunt oft, wie unterschiedlich sich manche Punkte in meinem Körper anfühlen und wie der Druck auf diese Punkte in weit entfernte Körperzonen ausstrahlt. Ich kann eine Wirkung der Berührung unmittelbar spüren und mich mit meinem Körper verbunden fühlen.“

„Shiatsu hat bei mir eine für mich nicht erklärliche