

Ausgabe 16/2023

SHIATSU



SHIATSU 

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

Schwerpunktthema in diesem Heft
Ki

Editorial

LIEBES MITGLIED

KI – der Begriff beherrscht seit einigen Monaten die Medien. Wir sind versucht, darin «unser» Wort Ki zu lesen, tatsächlich ist in dem Fall aber die Abkürzung für «Künstliche Intelligenz» gemeint. Diese Technologie soll uns alles erleichtern. Texten, Zeichnen, Programmieren sind nur der Anfang. Es gibt mittlerweile Tools, die ärztliche Diagnosen und Behandlungsvorschläge erstellen.

Nun habe ich die Maschine getestet. Sie sollte mir ein Editorial schreiben über Ki und darin den Begriff und seine Bedeutung für unser Verständnis von Gesundheit erklären. Heraus kam ein Artikel über Energie in der Physik. Trotz Zugriff auf das gesamte Internet-Wissen konnte die Maschine das Wesen von Ki nicht erfassen.

So geht es wohl auch vielen KlientInnen. Die Idee einer unsichtbaren Kraft, die im ganzen Universum wirkt, lässt sich noch erahnen. Dass diese Lebensenergie auch in uns und um uns herum fliesst und Körper, Geist und Emotionen beeinflusst, ist für einige Menschen schon zu fern. Denn über die physische Ebene hinaus berührt Ki den spirituellen Aspekt unserer Existenz. Diese subtile und nicht greifbare Kraft lässt sich weder messen noch vorhersagen. Viele Menschen sind jedoch bestrebt, alles rational zu analysieren. Hier setzt eine der Qualitäten von Shiatsu an. Wir verlassen die Ebene des Denkens und gehen in den Raum des Erlebens.

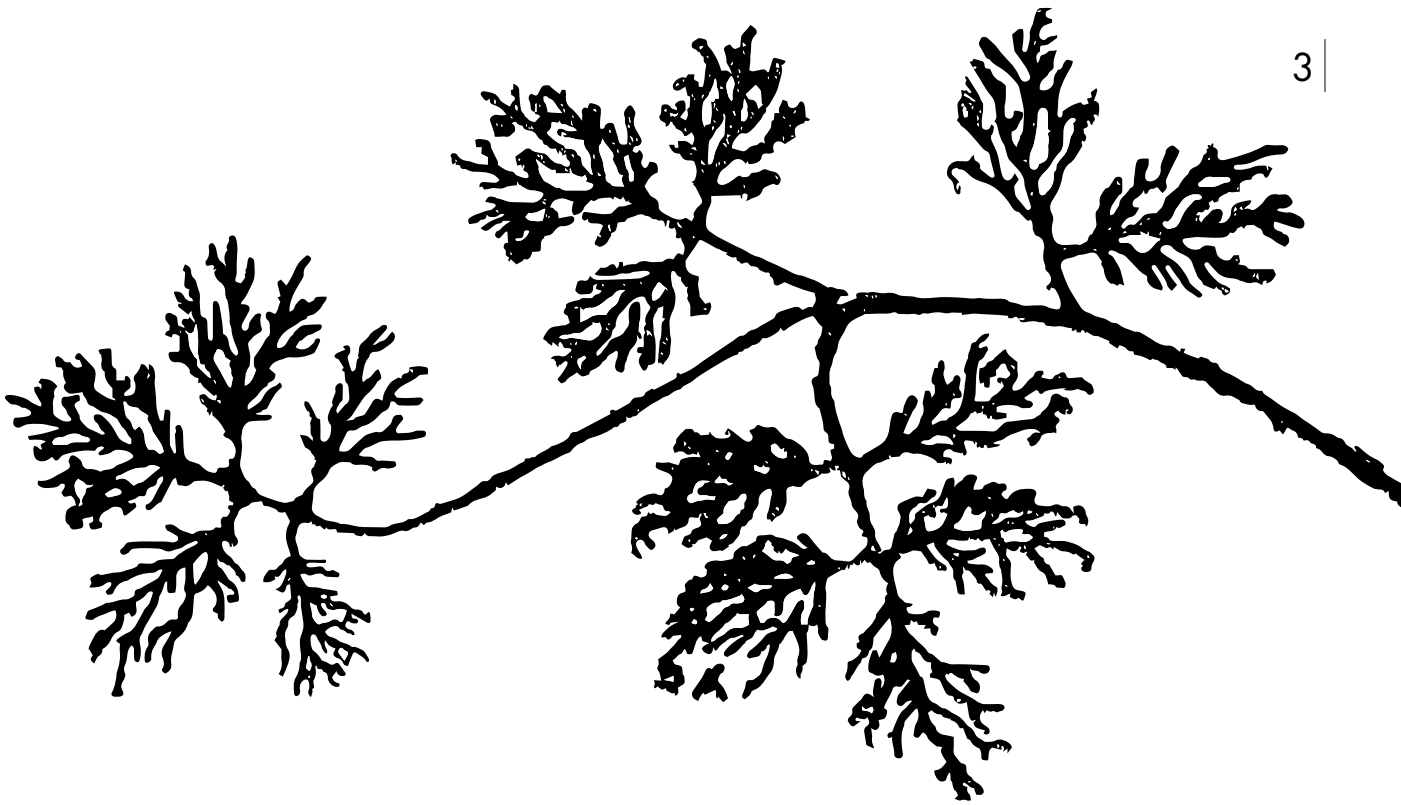
Die Vorstellung von Ki ermöglicht uns, die eigenen Energiequellen zu erfahren und mit ihnen in Verbindung zu treten. Dies ermutigt uns, auf unseren Körper zu hören, uns selbst wahrzunehmen und unsere Energie gezielt zu lenken. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit Ki entwickeln wir ein tieferes Verständnis für uns selbst und unsere Beziehung zur Welt um uns herum.

In einer Zeit, die von Hektik und Stress geprägt ist, hilft uns das Bewusstsein für Ki, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Wir erinnern uns, dass wir Teil des grösseren Ganzen sind und unsere Energie mit der universellen Energie verbunden ist. Indem wir uns mit Ki verbinden, können wir ein erfülltes und harmonisches Leben führen.

Entsprechend wurde das Magazin nicht mittels künstlicher Intelligenz erstellt, sondern von Herzen geschrieben. Mögen die Texte dich in diesem Sinne berühren.

Herzliche Grüsse

Anita Oswald
Geschäftsstelle

**04 | KI**

04 Ki – meine Lebendigkeit erspüren – Carla Camenisch

08 Ki im Praxisalltag eines Therapeuten – Interview mit Martin Brodmann

12 | THEORIE UND PRAXIS

12 Long COVID: Die wenige Energie gerechter verteilt – Anne-Katrin Soehlke

16 Die Stille des Herzens – Zita Sieber

19 Burnout und Depression im Shiatsu KT – Katerina Chrissochou

24 Zur Bedeutung des Subjektiven im Shiatsu – Wilfried Rappenecker

28 Die Magie des Dialoges – Claudia Per

32 | SHIATSU-GESCHICHTE

32 In memoriam Akinobu Kishi – Klaus Metzner

36 | PRAXIS UND BERUFSPOLITIK

36 Was macht eigentlich die OdA KT? – Andrea Bürki

39 | INSERATE**44 | IMPRESSUM**

Ki – meine Lebendigkeit erspüren

Für unsere westliche Kultur sind die Worte Ki (japanisch) oder Qi (chinesisch), übersetzt als Energie, oft so abstrakt und von einem Hauch Mystik oder Esoterik umgeben, dass viele daran zweifeln, dass es so etwas überhaupt gibt.

Doch Ki ist nichts Geheimnisvolles oder Mystisches; jeder Mensch kann sein eigenes Ki selbst sehr klar wahrnehmen und steuern.

von Carla Camenisch

Ich kann mich gut an meine Lehrjahre als Shiatsu-Schülerin erinnern, in denen ich manchmal fast verzweifelt bin daran, was ich jetzt alles wahrnehmen müsste. Während meine Mitstudierenden die tollsten Erfahrungen zu teilen hatten, erspürte ich nach 16 Jahren als Medical-Massage-Therapist bloss Knochen, Muskeln, Sehnenansätze und Bänder. Leider konnte mir dazumal niemand klar und einfach aufzeigen, wie sich Ki in unserem Körperinnern bemerkbar macht. Heute ist es mir ein grosses Anliegen, Shiatsu-interessierten Menschen, seien es StudentInnen oder KlientInnen, aufzuzeigen, dass Ki nichts Geheimnisvolles oder Mystisches ist, sondern dass sie ihr eigenes Ki selbst sehr klar wahrnehmen und auch steuern können. Dazu ist es hilfreich, das Wort Ki in Worte unserer Kultur zu übersetzen und ihm so bekannte Inhalte zu geben.

Ki ist in unserem Körper alles, was bewegt, wärmt, transportiert und umwandelt; alles was mich lebendig sein lässt.

So gesehen gehören die Atmung, die Blutzirkulation, die Verdauung aber auch der Wechsel unserer Gefühle und selbst unsere Gedanken dazu. Meine Atmung kann tief und kraftvoll sein, ich fühle mich aufgetankt (Ki-voll) oder sie ist schwach und oberflächlich, ich empfinde Schwäche und Erschöpfung (Ki-leer). Ist meine Durchblutung aktiv, empfinde ich den Körper als warm oder bei schwacher Durchblutung als kalt. Ich erlebe Verstopfung: Mein Verdauungs-Ki ist blockiert. Oder Ki kann nichts halten: Alles fliesst durch mich durch. Ist mein Verdauungs-Ki ausgeglichen, funktioniert meine Verdauung ein-



wandfrei. Gefühle können mich heftig erfassen, das Ki ist aufgewühlt; ich komme wieder zur Ruhe, mein Ki setzt sich. Ähnliches geschieht mit unseren Gedanken. Diese Erfahrungen kennen wir alle und empfinden sie als selbstverständlich. Die Menschen sind immer wieder darüber erstaunt, wie verstehbar der zu Anfang abstrakte Begriff Ki plötzlich wird.

Mein Shiatsuweg führte mich auch in eine Qi Gong-LehrerInnenausbildung bei Meister Qingshang Liu. Da habe ich erfahren, wie ungemein hilfreich es ist, erst zu lernen, das Qi im eigenen Körper wahrzunehmen, zu steuern und sammeln zu können. Danach fiel es mir leicht, auch in den von mir berührten Körpern dieses Geschehen wahrnehmen zu können.

Wie beim Shiatsu-Lernen ist es beim Erlernen von Qi Gong so, dass zu Beginn das eigene Bewusstsein vollkommen vom Ablauf der neuen Bewegung, von der eigenen Stellung, Haltung und der Koordination absorbiert wird. Erst wenn die Form über längere Zeit immer wieder geübt wird, verbindet sie sich mit der übenden Person. Der Körper weiss, was zu tun ist, der Geist muss nicht mehr darüber nachdenken, es werden Kapazitäten frei, wahrzunehmen, was im Innern geschieht.

Wie das wahrgenommen wird, ist sehr individuell und muss von jedem Menschen selbst erfahren werden. Es zeigt sich aber, dass sich gewisse Empfindungen bei vielen Personen ähnlich zeigen: Es sind dies Wärme, Kribbeln, ein Gefühl des Fliessens und Sinkens, Expansion, tiefe Atmung, Zentrierung, Ruhe und Erfüllung. Sie sind Ausdruck unseres Qi und unserer Lebendigkeit und wir erleben diese Veränderungen in uns deutlich mit.

Natürlich wird es auch Tage geben, an denen uns die Übungen nicht so gut gelingen, sie uns mit Schmerzen, Unkonzentriertheit oder Emotionen konfrontieren und es uns dann schwerfällt, die Abläufe zu erinnern, auszuführen oder Freude daran zu haben. Hier geht es darum, darauf zu reagieren, indem ich die Übung dosiere, sie leicht verändere, sie langsamer, achtsamer, weniger lang, nicht so tief oder überhaupt nicht mache und dabei auf meine Bedürfnisse achte.

Wie Meister Liu sagte: «Die Form ist wie mein alltäglicher Weg zur Arbeit; es ist immer die gleiche Strecke. Das was mir aber begegnet, ist jeden Tag neu; einmal hat es viel Verkehr, dann wieder wenig, ich halte am Zebrastreifen an, um Fussgänger die Strasse überqueren zu lassen, einmal bin ich sehr präsent dann wieder weiss ich kaum, wie ich den Weg gefahren bin, ein andermal kommt noch ein Krankenauto auf meiner Strecke entlang und ich mache seitlich Platz.» So lassen sich die drei Phasen des Qi Gong-Übens beschreiben:

1. Agieren, die Form ausführen
(den Arbeitsweg absolvieren)
2. Beobachten, das Geschehen im Innern wahrnehmen
(den sich stetig verändernden Verkehr beobachten)
3. Reagieren auf das Beobachtete, die Übung dosieren, ohne dabei das Agieren zu stark zu stören
(auf Verkehr reagieren).

Im Beobachten (Punkt 2) lerne ich mein eigenes Qi wahrzunehmen. Durch die Wiederholungen der Übungen erhält der Körper genügend Zeit, verschiedenste Sinneseindrücke zu sammeln. Danach wird das Wahrgenommene kognitiv in Worte und damit in eine subtile Körpersprache übersetzt. Zu Beginn ist das oft eine Herausforderung. Hilfreich dabei sind Worte, die Bewegung (ausdehnen, aufsteigen, sinken, schweben, zittern) oder Gegensätze (warm/kühl, weit/eng, gross/klein, ruhig/bewegt) ausdrücken. Auf diese Art erlerne ich ein neues Vokabular, das meine Körperwahrnehmung differenziert ausdrücken kann. Und dies ist eine wirklich spannende Sache und so individuell wie jeder einzelne Mensch. Ich trainiere an mir selbst, was es heisst die Selbstwahrnehmung zu fördern, so wie dies ein Ziel unserer KT-Methode ist und wie wir auch mit unseren Klient*innen im Shiatsu arbeiten können.

Eine Herangehensweise, die ich sehr gerne anwende, um Qi wahrnehmen zu lernen, ist die mentale Vorstellung. Wir alle kennen die sanfte Kraft, die von einem mit Helium gefüllten Ballon ausgeht. Unablässig strebt er nach oben. Legen wir unsere Hand darauf, spüren wir sein Qi in unserer Handfläche. Nun können wir ihn niederstossen oder aufsteigen lassen und üben, wahrzunehmen, wie sich in uns drin unser Qi in gleicher Weise bewegt. Denn darum geht es, um die Bewegung im Inneren. Die Armbewegungen im Qi Gong sind nur der äussere Ausdruck von dem, was innerlich geschieht. Ist dies nicht miteinander verbunden, sind die Bewegungen sinnlos. Ein Meister sagte dazu: «Sieht hübsch aus, aber kein Qi!»

Über den 3. Punkt, das Reagieren, lerne ich, mein Qi selbst zu steuern. Hier trainiere ich das KT-Ziel der Stärkung der Selbstregulation.

Wenn ich beispielsweise beobachte, dass es mir bei einer absinkenden Übung nicht gelingt, mein Qi in mei-

nem Dantien¹ zu sammeln, werde ich lernen, in dem Moment, in dem das Qi im Becken ankommt, in die Knie zu gehen, um eine leichte Spannung in den Oberschenkeln zu erzeugen, die wie eine Barriere für das Qi wirkt. Es wird sich in meinem Dantien sammeln. Denn hier wirkt der Grundsatz: Entspannung lässt das Qi fliessen, leichte Spannung sammelt das Qi und Verspannung blockiert es. Im Shiatsu erlebe ich dies in der Qi-Hand: Ich öffne meine Hand weit und bringe sie in grösstmögliche Spannung. Alles ist hart. Nun lasse ich ganz langsam die Spannung aus der Hand fliessen, lasse sie immer weicher werden ohne dabei die Weite und Öffnung der Hand zu verändern. Durch das Offenhalten der Hand verbleibt eine leichte Spannung, das Qi sammelt sich. Nun vergleiche ich das Gefühl in dieser Hand mit der anderen. Heureka, ich spüre Qi.

Erwähnt werden muss natürlich auch noch die Rolle der Atmung. Der Atem an und für sich ist reines Qi und deshalb ein genial guter Lehrer. Er ist immer im Augenblick; ich kann nicht in der Vergangenheit oder der Zukunft atmen. Er führt mich vom Aussen ins Innere und wieder zurück, er führt in die Tiefe und die Höhe und er kann sich in der Mitte sammeln. Mit dem Atem kann ich das Qi steigen lassen oder es absenken.

Generell atmen wir leise und nur durch die Nase. So wird das Qi eher im Körper behalten, statt durch den Mund ausgeatmet zu werden. Ausserdem wird durch die Nasenatmung die Luft gut erwärmt und gefiltert, so dass sie gereinigt die Luftröhre und die Lungen erreicht.

Die Stressatmung, bei der sich der Brustkasten weit dehnt, der Bauch eingezogen wird und die Atemfrequenz steigt, bewirkt eine Verengung der Blutgefässe. Durch die Verengung der Blutgefässe werden weniger Blut und Sauerstoff zu den Zellen transportiert. Die natürliche Zwerchfellatmung hingegen verändert dies entscheidend. Qualität statt Quantität, Mühelosigkeit und

Leichtigkeit sind gefragt. Dabei achten wir auf folgende Eigenschaften:

Langsam	niedrige Atemfrequenz und Gelassenheit
Lang	gleichmässiger Luftstrom
Tief	Atem und Qi dringen tief in den Körper ein und füllen das Dantien
Sanft	geschmeidig und weich
Gleichmässig	Gefühl innerer Ausgeglichenheit und Mühelosigkeit
Ruhig	bei der Sache sein, frei von Gedanken und Sorgen

Eine solche Atmung führt uns in einen meditativen Zustand, in dem wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit schulen und die inneren Bewegungen immer deutlicher unterscheiden, steuern und das Qi sammeln können.

Dieser Weg zu mir selbst, zu meiner Lebendigkeit und meinem Qi, ist eine fortlaufende Entdeckungsreise, die nicht nur spannend und beglückend ist, sondern auch etliche andere Geschenke für mich bereithält und dabei meine Genesungskompetenz fördert. Je regelmässiger ich mich diesem Weg zuwende, desto klarer werden die Effekte. Der Körper baut eine stabile Widerstandskraft auf, die den modernen Zivilisationskrankheiten entgegenwirkt. Der Körper wird flexibler, durchlässiger und gestärkt. Schmerzen lösen sich auf, die Atmung wird tief und voll. Der Geist wird geklärt und die Gedanken werden frei und leicht. Die Seele findet Raum und Freiheit in einer stabilen Verankerung. Und das Beste zum Schluss: Es ist absolut ohne Nebenwirkungen!

Ein theoretisches Verständnis zu haben, was Qi ist und wie es sich im Körper bildet und vermehrt, kann im besten Falle hilfreich sein, wenn es darum geht, Qi wirklich zu begreifen. Deshalb ist Qi Gong für mich ein fester Bestandteil des Shiatsu-Unterrichts. Ich hoffe, den Studierenden damit einen Schlüssel mit auf den Weg zu geben, denn es geht nichts über die eigene Erfahrung,

die sie beim Üben machen können. Kenneth Cohen drückte es so aus: «Wir machen uns häufig vor, wir verstünden etwas von dem, was wir beim Namen zu nennen vermögen. Begreifen lernen wir erst durch Erfahrung. Wer Qi Gong nicht wirklich gespürt hat, für den ist das Etikett «Qi» wertlos.»

Carla Camenisch ist KomplementärTherapeutin mit eidgenössischem Diplom Methode Shiatsu und arbeitet als Dozentin an der Phoenix-Schule und in eigener Praxis in Chur.



1) Dantien (wörtlich übersetzt: «Zinnober-Feld») ist ein Begriff aus dem Daoismus für Energie-Zentrum des Körpers. Das untere Dantien liegt im Unterbauch.

Quellen:

Qi Gong: Der chinesische Weg für ein gesundes, langes Leben.

Liu Qingshan, 2007

Stille in Bewegung. Linda Myoki Lehrhaupt, 2007

Qigong: Grundlagen, Methoden, Anwendung. Kenneth Cohen, 2019

Ki im Praxisalltag eines Therapeuten

*Sollen wir mit unseren KlientInnen über Ki und TCM reden?
Wenn ja, was erreichen wir damit? Und wie können wir unsere
eigene Wahrnehmung schulen? Martin Brodmann,
Naturheilpraktiker TCM und Shiatsu-Therapeut, gibt, gestützt
auf seine langjährige Erfahrung, spannende Antworten.*



Interview: Andrea Pfisterer

Herzlichen Dank, Martin, dass wir dieses Gespräch führen dürfen. Als Erstes möchte ich dich fragen: Redest du mit deinen KlientInnen über Ki und falls ja, wie machst du ihnen diesen Begriff zugänglich?

Grundsätzlich rede ich mit meinen KlientInnen über die chinesische Terminologie, weil es mir wichtig ist, dass sie auch verstehen, wie ich arbeite. Das Konzept von Ki muss ich erstaunlicherweise nicht erklären. Für die meisten Leute, die zu mir kommen, ist die Vorstellung, dass Energie existiert und unsere mentalen und körperlichen Funktionen unterstützt, selbstverständlich. Aber letzte Woche kam eine neue Klientin, eine Mathematikerin, zu mir. Wohl weil sie naturwissenschaftlich geprägt ist, fiel es ihr schwer, das Konzept von Ki zu verstehen. Ich habe ihr das mit dem Bild eines Fisches im Wasser erklärt: Der Fisch ist im Wasser, er ist ein Teil des Wassers, und das Wasser verbindet ihn eigentlich mit dem ganzen Planeten. Somit ist der Fisch auch verbunden mit all den anderen Fischen. Ki ist etwas, das man zwar nicht sieht, das man aber spüren kann, wenn man neugierig bleibt und eine gewisse Sensibilität entwickelt hat. Man kann Ki erleben. Es verbindet und durchdringt uns und verändert sich mit den Jahreszeiten. Diesem Prinzip können wir uns nicht entziehen, können es aber im positiven wie auch negativen Sinne nutzen.

Und was ist deiner Meinung nach der Nutzen für die KlientInnen in ihrem Alltag, wenn sie selbst auch ein Verständnis von Ki haben?

Ein wichtiger Teil des ressourcenorientierten Arbeitens ist, die KlientInnen in ihrer Eigenverantwortung zu stärken. Und das gelingt besser, wenn sie verstehen, was in ihrem Körper vorgeht.

Mit der chinesischen Terminologie kann man eine Situation sehr bildlich erklären. Wie zum Beispiel dass im

Frühling die Energie in der Natur steigt und darum in dieser Jahreszeit eher Nacken- und Schulterverspannungen, Tinnitus, Bluthochdruck und Schwindel in den Vordergrund rücken können. Man kann einfach die Natur beobachten, wenn man verstehen will, was mit uns passiert. So kann man KlientInnen ein Verständnis des Geschehens vermitteln, das nicht so abstrakt ist wie die westliche Medizin. Diese ist nicht dazu geeignet, Menschen mehr Verständnis zu vermitteln, sie erhalten eher das Gefühl, sie verstünden die ganze Medizin nicht, und darum geben sie auch die Verantwortung ab. Unsere Aufgabe ist es aber, in ihnen die Selbstverantwortung zu wecken, und dafür müssen wir ein Bild anbieten, das ihnen ermöglicht, ihre Krankheitsgeschichte besser zu verstehen. Erst dadurch können sie Gegensteuer geben oder Massnahmen ergreifen, um zu verhindern, dass sie (wieder) krank werden. Das ist für mich die schönste und auch wichtigste Aufgabe als Therapeut: ihnen mittels einer bildlichen Sprache zu Verständnis zu verhelfen.

Das bedeutet, dass sie dank dieser Bilder auch keine Tipps von dir brauchen, sondern über ihr Verständnis selbst sehen, was sie ändern können?

Absolut! Wenn man sie diesbezüglich unterstützt, macht man sie auch frei und unabhängig, weil sie in die Lage kommen, sich selbst zu regenerieren und auszugleichen. Sie lernen, dass Krankheit und Gesundheit nicht ein statisches Konzept darstellen, und dass sie selbst viel dafür tun können, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Auf welche Empfindungen richtest du deine Aufmerksamkeit, um etwas über die Ki-Verteilung bei einem Klienten oder einer Klientin zu erfahren? Hast du da Bilder?

Ab und zu kommen Bilder oder auch gewisse Sätze. Diese thematisiere ich dann, weil ich wissen möchte, was sie mit dieser Person zu tun haben und was allenfalls Anteile sind, die mich selbst beschäftigen. Aber

sonst versuche ich mich auf meine Ki-Wahrnehmung zu konzentrieren. Ich verlasse mich auf meine Intuition und darauf, dass meine Hände mich führen und «hören» und fühlen, was ist.

Was war deine wichtigste Wahrnehmungsschulung?

Für einen Körpertherapeuten ist sicher die eigene Körper-schulung, in irgendeiner Form, ein sehr wichtiger Aspekt der Wahrnehmungsschulung. Ich habe schon immer viel Körper-Arbeit gemacht, Leichtathletik, Kunstturnen, Karate. Ich bin es also gewohnt, mit dem Körper zu arbeiten, mit ihm als Werkzeug in Kontakt zu gehen und zu schauen, was der Körper macht. Die energetische Sensibilisierung habe ich mit Qigong und die Meditation geschult. Auch später, als Shiatsu-Lehrer, war es mir wichtig, den Körper in der Weichheit zu schulen, um überhaupt in Resonanz gehen zu können. Deshalb haben wir in der Ausbildung viel Qigong gemacht oder haben auch getanzt.

Welchen Stellenwert haben für dich Meditation und Qigong bei der Energiearbeit?

Sie sind für mich wahrscheinlich die beiden wichtigsten Aspekte. Sie sind kraftvolle Energiequellen für die Selbstfürsorge und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Wenn KlientInnen, inspiriert durch die Behandlungen, anfangen zu meditieren oder Qigong oder Taiji zu machen, hat man schon vieles erreicht.

Um ein guter Therapeut zu sein, ist Meditation nicht grundsätzlich wichtig. Wenn man hingegen den Anspruch hat, Menschen vielleicht noch auf anderen Ebenen zu unterstützen, im Sinne von Persönlichkeitswachstum, finde ich es wichtig, dass man sich selbst diesbezüglich auch schult. Letztendlich ist es eine Begleitung. Wir können für KlientInnen nichts machen, wir können sie nur begleiten. Es ist schwierig, jemanden zu begleiten, wenn man den Weg nicht selbst gegangen ist.

Auch eine Behandlung ist ja gewissermassen eine Meditation. Du bist im Moment und bist einfach offen für alles, was kommt.

Absolut! Das habe ich auch beim Unterrichten gesagt: Shiatsu ist körperlich nicht so anstrengend, wenn man entspannt ist oder zumindest versucht, es zu sein. Das Anspruchsvolle ist vielmehr, während dieser Zeit mental präsent zu sein – und das ist Meditation pur. Wenn du es schaffst, während einer Sitzung präsent zu bleiben und im Kopf nicht einkaufen gehst oder deine Probleme durchwälzt, dann kannst du auch meditieren. Handkehrum, wenn du meditieren kannst, schaffst du es auch, in einer Stunde deine KlientInnen in dieser Form zu begleiten. Es ist nicht einfach, den Fokus zu halten, weil wir ja immer zerstreut sind.

Du hast lange Karate gemacht. Das hat auch mit Ki und Expansion zu tun, einfach in einer dynamischen Form. Inwiefern hat dir diese Erfahrung für die Rolle als Therapeut etwas gebracht?

Nichts hat mein Denken, mein Handeln, mich als Mensch so geprägt wie das Karate. Ab und zu mache ich Katas, aber mit einem anderen Fokus; feiner, langsamer, bewusster, nicht mehr so kraftvoll, so dynamisch wie das klassische Karate. Diesen Karate-Geist trage ich nach wie vor in mir. Auch beim Shiatsu-Unterrichten hat mich diese Klarheit des Karate sehr unterstützt. Einen Raum zu kreieren, eine Klarheit und Präsenz während dieser Zeit zu etablieren. Diese Lebens-Schulung habe ich mitgenommen, und sie hat mich beim Unterrichten stark unterstützt.

Meine Erfahrung, wovon ich vom Aikido her fürs Shiatsu profitieren konnte, war vor allem auch diese Präsenz, die Ausrichtung, die Verbindung mit dem eigenen Zentrum, mit dem Boden, eine physische und mentale Stabilität zu haben, von der aus man gut arbeiten kann.

Ja, ganz allgemein die Körperschulung. Etwas vom Wichtigsten für einen Körpertherapeuten ist es, seinen eigenen Körper zu spüren. Aber anscheinend ist das nicht selbstverständlich. In vielen Weiterbildungen begegnete ich langjährigen Shiatsu-TherapeutInnen, die verloren waren, wenn ich sie aufforderte, sich während einer halben Stunde auf das Shiatsu vorzubereiten. Sie wussten nicht, was mit sich anfangen, kamen nicht auf die Idee, Gelenke zu lockern, Makko-Ho-Übungen oder Atemübungen zu machen. Das hat mich irritiert, weil ich die Vorbereitung als Basis empfinde. Von dem her ist Karate, schon allein was die Körperwahrnehmung anbelangt, eine sehr gute Voraussetzung für KörpertherapeutInnen.

Vielleicht möchtest du noch etwas abschliessendes zu Ki oder deinen Erfahrungen damit sagen?

Ich erlebe es oft, dass Shiatsu-TherapeutInnen TCM und Shiatsu als etwas völlig Unterschiedliches sehen. Sie sind sich nicht unbedingt bewusst, dass die TCM als Bezugssystem, als theoretisches Modell, auch im Shiatsu enthalten ist und die Basis für die Meridianlehre und die Körperarbeit bildet.

Man kann auch mit der TCM, in einer tieferen Auseinandersetzung, ressourcenorientiert arbeiten. Es geht um das Verständnis von Ki. Ich finde es schade, dass viele Shiatsu-TherapeutInnen nach einigen Jahren Berufserfahrung das Gefühl haben, sie bräuchten noch ein weiteres Handwerk, ein anderes Verständnis, eine andere Herangehensweise und dann eine neue Ausbildung machen. Sie erlernen eine weitere Methode, sei es Cranio, Coaching oder Psychotherapie. Das bringt sie aber wieder weg von der Basis; ein tieferes Verständnis des Ki ergibt sich dann selten. Es ist einfach eine zusätzliche Methode, die man erlernt hat. Inwiefern diese zusätzliche Methode ins Shiatsu integriert werden kann und zu einem besseren Verständnis der KlientInnen in ihrer Ganzheitlichkeit führt, ist für mich fraglich.

Meiner Meinung nach würden diese TherapeutInnen ihre Zeit besser investieren, wenn sie tiefer in die Konzepte der TCM einsteigen würden, um das Ki besser zu verstehen, so wie es sich pathologisch und physiologisch in der Natur manifestiert. Was zu einem tieferen Verständnis führt und somit auch eine differenzierte Begleitung und Unterstützung ermöglicht.

Martin Brodmann ist Shiatsu-Therapeut und Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom in der Methode TCM mit Praxis in Zürich.





Die wenige Energie gerechter verteilt

Shiatsu mit einer an Long COVID erkrankten Klientin

An Long COVID Erkrankte kommen, so sie überhaupt genug Energie dazu haben, heutzutage öfters in unsere Praxen. Einer Schätzung der WHO vom September 2022 zufolge, gibt es 17 Millionen EuropäerInnen, die von Long COVID betroffen sind. Es gibt noch keine genaue Definition, ab wann jemand als längerfristig erkrankt betrachtet werden kann und die Diagnose Long COVID gerechtfertigt wäre. Shiatsu wäre aber ohne Frage ein sehr guter Beitrag zum Genesungsprozess von Betroffenen.

von Anne-Katrin Soehlke

Wobei – was heisst genesen? Long COVID zeichnet sich durch viele Symptome aus. Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme und Schmerzen sind nur einige davon. Shiatsu ist eine gute Begleitung durch diese Lebenskrise, die für viele eine umwälzende Lebensveränderung darstellt, von der nicht abzusehen ist, ob sie möglicherweise eine irreversible Lebensveränderung bedeutet. In diesem Prozess an der Seite unserer KlientInnen zu stehen ist dann die Aufgabe.

DIE SHIATSU-BEGEGNUNGEN: AUSZÜGE AUS MEINEN BEHANDLUNGS-PROTOKOLLEN

Um zu illustrieren, welche Symptome und Themen bei KlientInnen mit Long COVID eine Rolle spielen können, möchte ich hier über einige Behandlungen von meiner Klientin Maria A. Sinning schreiben, welche ich im letzten Jahr begleiten durfte.

Der erste Behandlungstermin

Beim ersten Termin erlebe ich eine eindrucksvolle Frau, die mit grossen Schritten in meinen Behandlungsraum



kommt, in drei Schichten übereinander und ganz in schwarz angezogen. Ich kann ahnen, dass sie vor ihrer Covid-Erkrankung eine vitale Person war, unerschrocken, lebenslustig, selbstbewusst und humorvoll. Fakt ist jedoch, dass sie aktuell – nach eigenem Empfinden – nur noch etwa 1 bis 2 Prozent ihrer potentiellen Energie zur Verfügung hat! Nach einem leichten Covidverlauf und Genesung leidet sie nun an Long COVID.

Kurz gefasst bedeutet dies, dass sie einfach «am Boden» ist. Das ist das, was auch ich wahrnehme. Deswegen versuche ich, unser Erstgespräch kurz zu halten. Ihr ist unbeschreiblich kalt «die Krankheit kennt nur zu heiss oder zu kalt», meistens aber kalt. Darum die vielen Kleider-Schichten, die sie für die Behandlung nun auch alle anlassen muss. Ich beginne mit einem kurzen «Clean Language»-Dialog und wir entdecken, dass es ein Zentrum von Kraft gibt, zwischen den Schulterblättern. Von diesem aus beginnen wir die erste Behandlung. Ich behandle den Herzmeridian und den Nierenmeridian, nach Harabefund. Ich spüre wenig Resonanz in den Beinen. «Sie fühlen sich an wie die einer Barbie-Puppe,» berichtet mir Frau Sinning im Anschluss. Damit meint sie weniger die Beweglichkeit einer Barbie als das Gefühl von Unbelebtheit. Unsere Zielvereinbarung lautet nach der ersten Behandlung: «Energie, die zurückkommt, kanalisieren und in Fluss bringen».

Der zweite Behandlungstermin

Bei der zweiten Sitzung 10 Tage später berichtet mir Maria Sinning, die Energie sei durch die Behandlung zwar nicht mehr geworden, aber deutlich «gerechter verteilt». Na, immerhin. Dass durch Shiatsu mehr Energie entstehen kann, entspricht ohnehin nicht meinem Verständnis. Aber: Wo ist das Ki hin? Wie kann es zurückkommen? Bei meiner Klientin begegnet mir das erste Mal eine fast vollständige Abwesenheit von Ki, was mir so bis dato noch nie begegnet ist.

Auf mich wirkt Frau Sinning in dieser zweiten Sitzung wie ein «schlapper Teddy». Sie hat schlimme, unaufhörliche Kopfschmerzen. Ich spüre eine Hitze in ihrer Perikard-Zone am Rücken. Dort ist also spürbar Energie. Nach Harabefund entscheide ich mich für Leber und Dünndarm. Ich behandle vorsichtig, immer wieder mit ihr auch verbal im Kontakt, da ich ihr System nicht überfordern will.

Der dritte Behandlungstermin

Sie berichtet bei unserem dritten Treffen «aus der Hölle» (unerträgliche Kopfschmerzen) sei nun «die Vorhölle» (starke Kopfschmerzen) geworden. Kopfschmerzen nebst Gehirnebel sind jedoch immer noch ständig da.

Wieder finde ich Dünndarm- und Leberzone im Harabefund. Nach der Behandlung sagt Frau Sinning, Shiatsu helfe ihr, «Körper und Geist zu verbinden». Ich finde das im Zusammenhang mit dem Dünndarmmeridian bemerkenswert, da ich der Dünndarmenergie (zusammen mit der Herzenergie) die Verbindung von Geist und Körper zuschreibe.

Frau Sinning berichtet, dass jeder Ortswechsel für sie sehr anstrengend sei. Sie kann sich eigentlich nur wenige Kilometer von zu Hause entfernen und dann auch immer nur ein gleiches Ziel ansteuern. Autofahren als Beifahrerin ist über die Massen anstrengend, selbst Autofahren wegen der Verarbeitung von zu vielen Reizen unmöglich.

Es scheint, als könne das Gehirn von Frau Sinning nur noch sehr eingeschränkt Dinge aufnehmen und verarbeiten. Ist nicht genug Ki da? Oder: Verbraucht «Reizen ausgesetzt zu sein» das bisschen vorhandene Energie und es kommt dadurch immer wieder zum «Crash», von dem viele Long COVID-PatientInnen berichten? Ist wieder Energie da, um etwas zu tun und zu erleben, dann ist es eine Gratwanderung sondergleichen, nicht sofort wieder aus dem Vollen zu schöpfen, um kurz dar-

auf schwer dafür büssen zu müssen, nur weil man ein bisschen normal gelebt hat.

Genau das ist eine grosse Herausforderung für meine Klientin, denn es entspricht so gar nicht ihrem vormals eher feurigen Naturell.

Nach der fünften Behandlung

Nach fünf Behandlungen lautet eine neue Zielvereinbarung, die Energie in Balance zu bringen und nicht sofort zu «verballern», nicht zu viel zu wollen und die Energie langsam wachsen zu lassen.

Die Kopfschmerzen werden weniger, so auch der vormals ständige Gehirnebel. Es ist mehr Körper da, alle Teile harmonisieren mehr, heiss und kalt werden weniger extrem erlebt. Klingt gut, ist aber im Vergleich zur Belastbarkeit im Alltag vor der Ansteckung mit dem Corona-Virus noch nicht wirklich ausschlaggebend, und somit ist noch viel Frust da. Wir können nur ab dem ersten Zusammenbruch schauen, was sich seither quantitativ verbessert hat. Und ja, es gibt Besserungen. Knapp 10 Wochen nach dem absoluten Tiefpunkt scheinen 20 Prozent der Energie zurück zu sein. Und das obwohl, nein weil (!) sie begonnen hat zu fasten. Das hat viel gebracht, vor allem hat es den Gehirnebel gelichtet. In dieser Zeit taucht häufiger der Milzmeridian im Harabefund auf.

Die Möglichkeit, mit mehr Energie E-Bike zu fahren, zeigt ihr gleichzeitig neue Grenzen auf, die sie vorher mangels Kraft gar nicht erleben konnte: Atemnot bei körperlicher Belastung, «der Elefant, der auf der Brust steht», wie dies von vielen an Covid-19 erkrankten Menschen beschrieben wird.

Die Begegnung mit vielen Menschen kann schnell zu viel werden, sie muss sich oft schlagartig zurückziehen, einigeln, Stöpsel in die Ohren stecken, alles, nur keinen Umweltreizen mehr ausgesetzt sein. Ich sehe, dass sie eine emotional anstrengende Zeit durchläuft. Eine Phase,

in der sie immer wieder erlebt, dass Dinge wieder möglich sind, dass sie danach jedoch zusammenbricht. Es berührt sie immer wieder ganz tief und macht sie sehr traurig. Sowohl das Spüren von Besserungen lässt sie weinen wie auch die Erfahrung, immer wieder harte Grenzen aufgezeigt zu bekommen. Der Vergleich mit früher und die existentielle Frage, wie es um ihre berufliche Zukunft aussieht, nimmt einen grossen Raum ein.

In diesen Wochen behandle ich oft den Dreifachen-Erwärmer-, Perikard-, Dünndarm- und Lungenmeridian, die mir mit allen oben benannten Aspekten Sinn machen.

Trotz der schweren Zeit lachen wir bei unseren Begegnungen fast immer zusammen, so stark ist ihr Humor in ihr verankert, eine wunderbare Ressource. Mich fordert es manchmal heraus, sie in ihrem Allgemeinzustand dadurch nicht zu überschätzen. Interessant für uns beide ist in dieser Zeit, dass Maria Sinning festgestellt hat, dass ein Kribbeln auf der linken Körperseite (im Verlauf des Dreifachen-Erwärmer-Meridians) für sie ein Warnsignal ist, dass ihr (Nerven-)System Pause braucht. Für mich ist das ein weiterer deutlicher Hinweis, dass Long COVID vermutlich eine neurologische Dimension hat.

Inzwischen sieht sie in ihrem «neuen Leben» häufiger auch eine Chance für sich zu lernen, Prioritäten zu setzen, was sie früher wegen ihrer unbändigen Energie nicht brauchte. Sie schätzt, dass sie inzwischen 30 Prozent der Energie zurück hat, was bedeutet, dass sie 1,5 Stunden am Tag für ein normales Leben hat. Sie spürt jetzt eher normale Müdigkeit und nicht mehr nur Erschöpfung. Das sei ein Fortschritt.

In dieser Phase habe ich nach Harabefund einige Male neben Dünndarm- und Dreifachen-Erwärmer-Meridian auch den Blasenmeridian behandelt. Ich interpretiere dies als spürbar mehr Energie im System, welche nicht mehr völlig verbraucht wird. Also Müdigkeit statt

Erschöpfung. Eine normalere Blasenenergie: Antrieb haben, Müdigkeit spüren, ausruhen können.

Die Dünndarmenergie könnte stark gefordert sein im gesamten Prozess der Absorption und Assimilation nicht nur der Umweltreize, sondern auch der Verarbeitung der schlagartigen Veränderung in ihrem Leben und dem Prozess des Einfindens in die neue Lebenssituation und dem Lernen, neue Prioritäten zu setzen.

Der Dreifache Erwärmer begleitete uns sehr häufig, das Verteilen der Energie bis in die Peripherie, die Temperaturregulation, die Anpassung an die Umweltreize, die physische und emotionale Schutzfunktion. Ich sehe hier eine Schlüsselfunktion vom Dreifachen-Erwärmer-Meridian.

Mitte Juli möchte meine Klientin mit ihrer Frau für viele Wochen in die Ferien an einen reizarmen Ort an der Ostsee. Sie fühlt sich bis dahin so weit im Gleichgewicht, dass sie sich traut, die Reise zu wagen. Ich bin gespannt, was sie berichten wird.

BEGLEITUNG BEI LONG COVID ALS NEUE AUFGABE FÜR SHIATSU-PRAKTIKERINNEN: EIN PAAR PRAKTISCHE GEDANKEN

Ich befürchte, dass Long COVID uns in unserer Gesellschaft noch lange begleiten wird, auch wenn vielleicht Covid kein so grosses Thema mehr ist. Für Shiatsu bedeutet es ein neues Betätigungsfeld.

Frau Sinning wurde anfänglich von ihrer Frau in meine Praxis gebracht. Solch ein Begleitservice ist nicht immer möglich. Long COVID trifft eher jüngere Menschen, die Familie haben und im Arbeitsprozess stehen.

Hausbesuche wären hier für ShiatsupraktikerInnen ein hilfreiches Angebot. Auch Videositzungen sind denkbar, um sanfte Übungen oder Selbstbehandlungen zu vermitteln.

Und es braucht natürlich wie immer auch die Öffentlichkeitsarbeit. Dieser Artikel und das Buch von Maria A. Sinning sind schriftliche Beiträge, von welchen ich mir eine breite Verteilung erhoffe!

Anne-Katrin Soehlke ist Shiatsu-Praktikerin bei Freiburg im Breisgau, Deutschland und Shiatsu-Lehrerin.



Dieser Artikel erschien in einer längeren Fassung in: Shiatsu Journal, Jg. 30, Ausgabe 110/2022

Literaturempfehlung der Autorin:

Maria A. Sinning: Wie Schneewittchen im Sarg, 2022
 Maria A. Sinning: Energiesparmodus, 2022
 Frommhold, Jödis: LongCovid – die neue Volkskrankheit. C.H. Beck 2022
 Andrews, Cliff und Meddings, Malika: Treating Long Covid with Shiatsu and TCM. 5-teiliges Online-Seminar auf newenergywork.com



Die Stille des Herzens

von Zita Sieber

Die Stille des Herzens ist eine lebendige und erfrischende Erfahrung. Deshalb ist es am einfachsten, wenn ich dich mitnehmen darf, in die weite Stille des Herzens einzutauchen und du dich direkt anleiten lässt, in der Stille des Herzens aufzublühen.

Die meisten von uns kennen den Punkt der Stille zwischen dem Einatmen und dem Ausatmen. In der Meditation haben wir geübt, den Raum der Stille zwischen den einzelnen Gedanken zu erspüren. Im Shiatsu sind wir mit den Momenten des Innehaltens und Hineinhorchens zwischen dem Einsinken und wieder Zurückgehen wohlvertraut. Wie jedoch können wir in die Stille des Herzens lauschen?

Vor über dreissig Jahren bekam ich immer wieder die Botschaft aus meinem Umfeld, auf mein Herz zu hören. Was sollte ich mit dieser Botschaft anfangen und wie wollte ich sie deuten? Ich habe mich oft bewusst hingestellt – mit dem Fokus auf das Herz – und vergeblich versucht, konkret etwas zu hören und zu verstehen. Heute weiss ich, dass es gar nichts zu hören gibt und nichts verstanden werden muss. Es ist wie in der Shiatsu-Behandlung ein Geheimnis, welches sich nur offenbart, wenn wir ganz präsent und bereit sind, alles, was sich zeigt zu umarmen.

Im Alltag brauchen und erleben wir Endlichkeit und Abgrenzung. Wir spielen das Spiel der Dualität und spüren

doch häufig, dass es auch die Ebene der unendlichen Einheit gibt.

Das Herz kann sich als Tor zur alles umfassenden und alles beinhaltenden Unendlichkeit zeigen. Der Zugang über die Stille des Herzens macht uns bewusst, dass alles, was wir wahrnehmen oder nicht wahrnehmen ein Aspekt des Grossen und Ganzen ist. Wenn wir es wagen, in die ewige Präsenz der Stille einzutauchen, realisieren wir, dass wir sie im Grunde selbst sind.

EINE KLEINE ÜBUNG

Ich möchte dich hier zu einer Übung einladen:

Nimm einen kräftigen Atemzug, der von Schulter zu Schulter reicht. Und nun einen zweiten Atemzug, der darüber hinaus reicht. Als Nächstes atmest du in deinen Herz-Innenraum und dann in deinen feinstofflichen Herzensraum. Lass diese Räume sich ausdehnen und lausche hinein, spüre oder nimm einfach wahr. Lass deinen Atem fliessen und entspanne dich in das, was ist. Es muss nichts bewertet oder verändert werden, es ist alles perfekt, genau so, wie es in diesem Moment ist. Gedanken sind auch da, du darfst sie sich selbst überlassen und weiter eintauchen. Lass alles sein – ohne Erwartungen. Vielleicht magst du noch eine Blütenknospe visualisieren, welche sich auf alle Seiten öffnet und entfaltet. Oder du geniesst einfach das Sein mit allem, was ist.

Zur gegebenen Zeit führen dich zwei weitere tiefe Atemzüge wieder zurück. Du kannst diese Übung mit grosser Wirkung beliebig lange machen und sie dir in der Kurzform auch während des Tages in Erinnerung bringen und

einbauen.

Was mich bei dieser Übung berührt, ist eine feine, langsam zurückkehrende Erinnerung an das, was ich als Seele oder Wesen auf diesen Planeten mitgebracht habe. Dabei spüre ich eine warme, frische und tiefe Lebendigkeit – ich horche hinein und entdecke ein grosses, weites Bewusstsein.

Genau das ist der Punkt: Identifiziere ich mich mit meinem kleinen Ego, das sich gerne aufbläst, aber für mein Menschsein wichtig ist? Oder mit dem, was ich sonst noch oder vor allem bin? Wenn ich das erfahre, darf ich das nach konkretem Erkunden auch zeigen? Dies ist für viele von uns nicht einfach, besonders für jene, welche im Laufe ihrer Seelenreise viel Unverständnis und Unterdrückung erfahren haben.

Die Qualität der Zeit scheint jetzt reif dafür zu sein, dem eigenen Licht nicht mehr im Wege zu stehen. Wenn wir unsere wahre Grösse in Bescheidenheit und staunender Authentizität zulassen, können wir unseren Wesens-Schatz in Erinnerung bringen, erfahren und miteinander teilen.

BEGEGNUNG VON HERZ ZU HERZ

Es fühlt sich lebendig und kostbar an, in diesem Bewusstsein KlientInnen zu begleiten. Die Behandlungskonzepte treten in den Hintergrund und die echte Begegnung von Herz zu Herz ergibt jeweils den nächsten Schritt. Die Arbeit aus dem mitfühlenden, alles willkommen heissenden Herzen heraus lässt uns tiefere Ebenen wahrnehmen und es tun sich neue, erstaunliche Wege auf.

Mutig erfüllen wir weder die eigenen noch die Erwartungen der KlientInnen und vertrauen ganz auf das uns verbindende Feld. Wenn dies gelingt, ist es für alle Beteiligten rundum entspannend, heilend und belebend. Eine junge Klientin stellte vor Kurzem staunend und ganz begeistert fest, dass sich unsere Herzen verbunden hatten und beschrieb diese als funkelnd und riesengross.

Ich erinnere mich während den Behandlungen des Öffern daran, dass wir spirituelle Wesen in einem physischen Körper sind. Dieser Körper steht uns als wundervolles Vehikel für unlimitierte Erfahrungen zur Verfügung. Das Herz verbindet unser feinstoffliches Wesen mit dem grobstofflichen Körper und ist dadurch der Zugang zu unserer göttlichen Quelle.

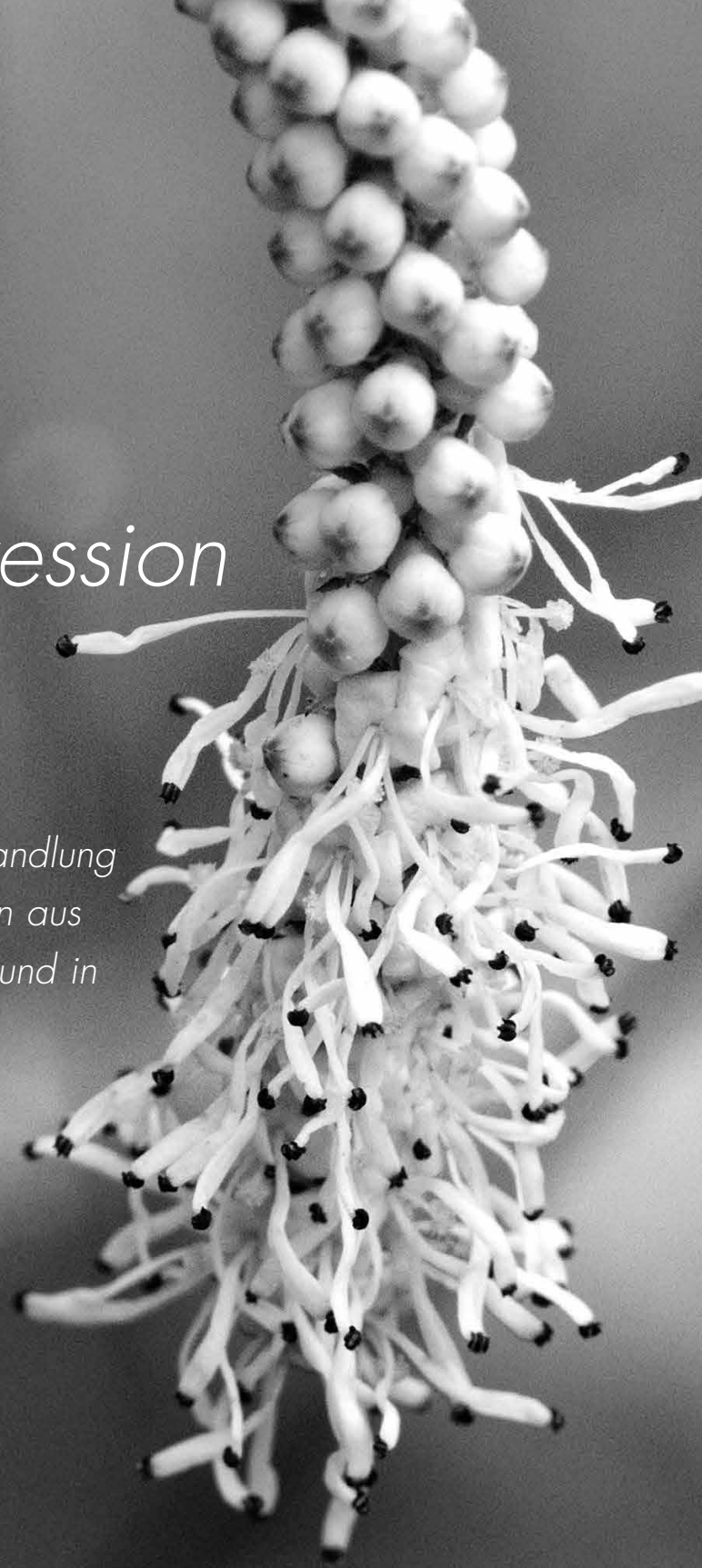
Deshalb möchte ich dich, liebe Leserin, lieber Leser, inspirieren, auch in einem Leben voller Ablenkungen das Sein in der unendlichen Stille deines Herzensraums zu kultivieren und dich zu erinnern, wer du wirklich bist. Von dort aus kannst du mit Leichtigkeit und Lust deinen Alltag stets neu erschaffen. Lass dich von den grossen und kleinen Wundern berühren – dies ist in einer Zeit des Umbruchs besonders wichtig und beglückend.

Zita Sieber ist KomplementärTherapeutin mit Praxis in Zürich und internationale Dozentin für Shin So Shiatsu.



Burnout und Depression im Shiatsu KT

*Ein Einblick in den Umgang und die Behandlung
von Menschen mit Burnout und Depression aus
meiner Shiatsu-Erfahrung in meiner Praxis und in
einer Privatklinik.*



von Katerina Chrissochou

In der eigenen Praxis ist es hilfreich, wenn wir erkennen, ob eine KlientIn an einem Burnout oder an einer Depression leidet, so können wir sie bei Bedarf zur genaueren Abklärung an eine Fachperson wie eine PsychiaterIn oder einen Psychologen weiterleiten und auch unsere Shiatsu-Arbeit entsprechend ausrichten. Im Folgenden erläutere ich einige Kriterien, die auf Burnout bzw. Depression hindeuten und gebe einen Einblick, wie ich in meiner eigenen Arbeit vorgehe, sei es in meiner Praxis oder in der Klinik, in der ich seit 16 Jahren Menschen mit Burnout bzw. Depression mit Shiatsu behandle.

AUSBRENNEN: BURNOUT

Unter einem Burnout versteht man einen Zustand chronischer emotionaler, mentaler und physischer Erschöpfung in Folge langanhaltender, belastender Situationen. Der Geist ist müde, der Körper steht unter Strom.

Auslöser sind Ermüdung und Frustration, durch Situationen in denen Beziehungen oder Tätigkeiten nicht die erwarteten Erfolge mit sich brachten. Kurzum: ein Ungleichgewicht zwischen Einsatz und Ertrag, Anstrengung und Belohnung, Positivem und Negativem.

Burnout-Anzeichen gibt es viele. Ich beschränke mich hier auf Frühsymptome und dringliche Verdachtszeichen, die auf ein Vorliegen eines Burnouts deuten können. Das sind auch die Fälle, die normalerweise in unsere Praxis kommen.

Frühsymptome sind unter anderem die Beschränkung sozialer Kontakte, der Verlust des früheren Idealismus, Ängste, Negativismus, Unsicherheit und Launenhaftigkeit. Wichtig ist, dass diese Symptome neu aufgetreten sein sollten und nicht der Persönlichkeit entsprechen.

Hier zeigt sich oft ein Widerspruch: Ein wichtiges Anzeichen von Burnout ist, dass Betroffene eigene

Bedürfnisse leugnen und für Erholung keine Zeit haben. Und trotzdem kommen diese Personen ins Shiatsu – häufig auch wegen körperlichen Symptomen. Zum Beispiel wegen einer Funktionsstörung im Magen-Darmtrakt, Palpitationen oder wegen verringerter Leistungsfähigkeit – und genau das sind typische Zeichen für ein Burnout.

Weitere Zeichen sind:

- unbestimmte Angst
- ständige Müdigkeit, Erschöpfung, Schlaflosigkeit
- Scheu vor Entscheidungen
- Lustlosigkeit, keine Freude am Beruf
- Interesselosigkeit
- Launenhaftigkeit, Reizbarkeit, Abneigung gegen MitarbeiterInnen
- Unruhe und Anspannung
- Frustration
- fehlende Energie, Niedergeschlagenheit

Einige dieser Störungen können auch Beweggründe sein, warum Menschen in eine Shiatsubehandlung kommen. Wenn KlientInnen bei der Befundaufnahme von solchen Zeichen berichten, sollte das die Therapeutin oder den Therapeuten aufhorchen lassen.

BURNOUT AUS SHIATSU- UND TCM-SICHT

In einem schleichenden Prozess wird nicht nur die erneuerbare, erworbene Energie «Qi» aufgebraucht, sondern auch das «Yin» angegriffen und geschädigt. Damit entsteht ein Zustand innerer Leere. Es gibt verschiedene energetische Zustände. Folgende Befunde sind Anzeichen von Burnout:

- 1) Nieren- und Leber-Yin-Mangel mit Blutmangel/Blutstase
- 2) Schleim verlegt die Herz-Öffnungen
- 3) Herz-Feuer irritiert das Shen

Die Leber spielt bei Burnout eine wichtige Rolle: Sie ist der General, der Gefahren mit Kühnheit und Kraft begegnet. Zu diesem Zweck mobilisiert die Leber das

gespeicherte Blut und schickt es vor allem nach oben. Dadurch steigt der Blutdruck, Sehnen und Muskeln spannen sich, der Muskeltonus steigt. Der Mensch ist bereit, sich Gefahren zu stellen. Die Leber ist in Verbindung mit der Gallenblase für Entscheidungen verantwortlich, deshalb kommt es nun zu einer Steigerung der Entscheidungsbereitschaft. Ausserdem schüren Stresshormone das Leber-Feuer: Die Leber sorgt dafür, dass der Mensch in der Lage ist, in Gefahrensituationen schnell und effizient zu handeln, sich auf das Problem zu fokussieren und damit die Überlebenschancen zu erhöhen. Das Stammhirn übernimmt hier die Führung. Dauert dieser Zustand länger an, gerät das Holzelement in ein Ungleichgewicht, was für unsere Shiatsu-Arbeit eine wichtige Rolle spielt.

Auch die Niere spielt bei Burnout eine Rolle. In der Niere sitzt unsere Willenskraft, die Leber entwickelt daraus die Vision. Die Frage ist nun, ob wir in unserem Leben noch das Steuer in der Hand halten und ob wir in einem Tempo fahren, das zu uns passt. Immer noch aussen orientiert zu sein, den Anforderungen der Umwelt nachzukommen, sich auseinanderzusetzen mit Zielen und Hindernissen – das erschöpft. Durch diese Erschöpfung entstehen häufig Panikattacken und Ängste (Wasserelement, Niere). Betroffene fühlen sich nutzlos und ausgezehrt.

Es gibt unterschiedliche Behandlungsansätze. Eine Möglichkeit ist die Arbeit über das Metallelement, das die Körperseele Po beinhaltet und Hun (Holzelement) ausbalanciert. Hun und Po definieren das Verhältnis zwischen Wirken und Drängen des Menschen nach aussen und den Einflussmöglichkeiten äusserer Impulse auf das Innenleben des Menschen.

Das Ungleichgewicht im Holz beeinflusst auch unsere Mitte. Bekanntlich greift das Holzelement gerne mal die Erde an. Stabilität und Sicherheit können erreicht werden, wenn wir mit dem Erdelement arbeiten: Shiatsu bewirkt damit eine Stärkung unserer Mitte.

Da bei Menschen mit einem Burnout oft der Leistungsaspekt im Vordergrund steht, tut man gut daran, diesen im Setting mit den KlientInnen zu beachten. So ist es wichtig, dass man den Druck herausnimmt, Shiatsu müsse eine sofortige spürbare Linderung bringen. Ich erkläre dann, dass es eine lange Zeit brauchte, bis das Burnout da war und es deshalb auch Zeit benötigt, bis sich die Energie wieder auffüllt und voll entfalten kann. Die kleinen Schritte und Veränderungen sind ebenso wichtig wie die grossen Erfolge. So lernt man den Blick auch auf die kleinen Dinge zu lenken, spürt sich besser und dadurch auch Veränderungen in Richtung Gesund-Sein. Es ist wichtig, dass die KlientInnen einen Transfer der Erkenntnisse aus der Therapie in den Alltag machen, sich kleine Inseln schaffen, bestehende Ressourcen wiederentdecken oder neue finden und dass sie lernen, Prioritäten zu setzen.

KEINE ZUKUNFT: DEPRESSION

Während Burnout-Betroffene oft denken, dass sie alles im Griff haben, sehen depressive Menschen keine Möglichkeiten, ihre Situation und ihre Zukunft zu verbessern. Eine Depression ist eine Gemütererkrankung, die Menschen in tiefe Traurigkeit versetzt. Sie ist verbunden mit Niedergeschlagenheit, bedrückter Stimmung und oft auch Schuldgefühlen und Angst. Sie dauert meist wochen- bis monatelang und kann unterschiedlich intensiv sein: von depressiven Episoden bis hin zu schweren Depressionen mit Suizidgedanken, -plänen und auch -versuchen. Auslöser für eine Depression sind plötzliche oder bereits lang andauernde belastende Ereignisse bzw. Zustände: Arbeitslosigkeit, ein Todesfall, Konflikte in der Partnerschaft oder am Arbeitsplatz, eine schwere Krankheit oder tiefe Erschöpfung. Ein Burnout kann auch eine Vorstufe einer Depression sein.

Symptome einer mittelschweren Depression sind:

- anhaltende gedrückte Stimmung
- Antriebshemmung vor allem morgens
- eingeengte Gedanken, Gedankenkreisen

- Verlust an Freude, Interesse, Antrieb, Genussfreude
- innere Leere und Traurigkeit
- Rückgang sexuellen Verlangens
- Schlafstörungen/frühmorgendliches Erwachen
- vermindertes Selbstwertgefühl
- reduzierte kognitive Leistungsfähigkeit
- Abnahme von Konzentration und Aufmerksamkeit
- hilflos den Stimmungen ausgeliefert sein
- Hoffnungslosigkeit
- Ängstlichkeit und Überforderung
- Schuldgefühle, Selbstvorwürfe
- unspezifische Schmerzen z. B. an Kopf, Rücken, Bauch

Zu beachten ist dabei, dass einige Symptome einer Depression oder eines Burnouts auch körperlich verursacht werden können. Es sollte also auch eine medizinische Abklärung erfolgen (v.a. Hormone, B12, Ferritin). Erfahrungsgemäss sollte der Hormonhaushalt von einer Endokrinologin oder einem Endokrinologen untersucht werden und nicht nur von einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen.

DEPRESSION AUS SHIATSU- UND TCM-SICHT

Hier gibt es viele Mischformen, aber prinzipiell lassen sich Depressionen anhand von vier TCM-Syndromen klassifizieren:

- 1) Die «Leber-Qi-Stauung» hat ihre Ätiologie in unterdrückten Emotionen wie Zorn, Ärger und Wut. Symptome sind eine schwere Depression mit Frustrationsgefühl, stechenden Schmerzen und einem Völlegefühl im Thorax.
- 2) Das Syndrom «Loderndes Leber-Feuer» hat seine Ursache in einer Qi-Stagnation, die sich in Feuer wandelt. Symptome sind eine schwere Depression mit Gereiztheit, Augenrötung und Kopfschmerzen.
- 3) Das Syndrom «Schleim blockiert den Qi-Fluss» hat seine Ursache in einer Beeinträchtigung der Milz

durch Grübeln. Symptome sind eine schwere Depression mit Schleim und einem Globusgefühl.

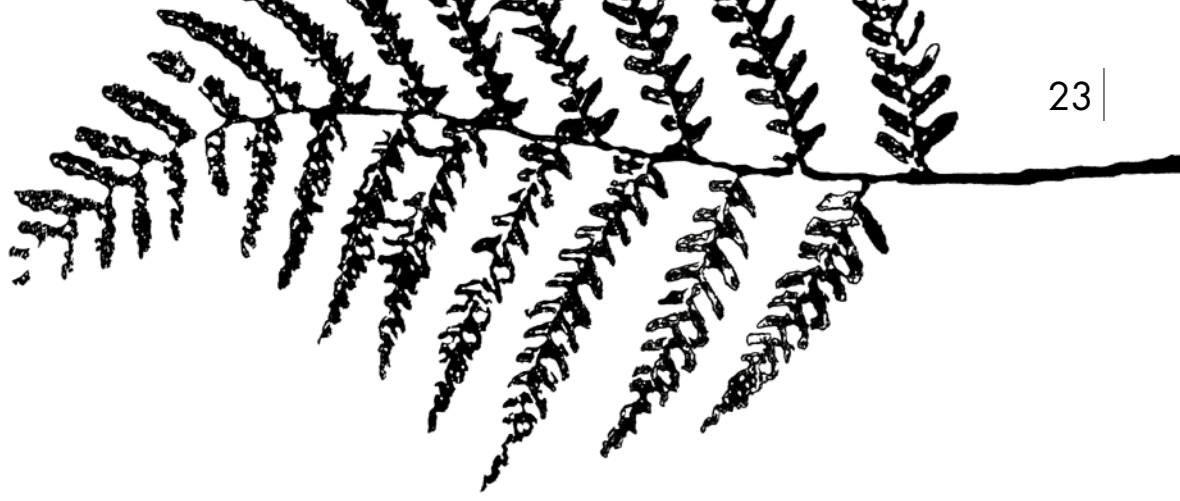
- 4) Das «Blut-Mangel-Syndrom» hat seine Ursache in übertriebener Angst, die Blut verbraucht. Symptome sind unbegründete Sorgen, Ängste, Schlafstörungen und Gereiztheit.

Achtet man auf die Erscheinung der Person, erhält man weitere Hinweise: Ist die Person gehemmt-apathisch, deutet das auf eine Qi-Stagnation; ist sie agitiert-ängstlich deutet dies auf eine Blut- und Yin-Leere; gehemmt-ängstlich weist auf eine Qi-, Yang- und Blutleere hin. Hat man das Gefühl, die Person trage eine Maske, handelt es sich um eine larvierte, also maskierte Symptomatik, was auf Qi- und Blut-Stagnation hindeutet.

DIE KLIENTIN IM MITTELPUNKT IHRES KOSMOS

Für sich selbst ist der Mensch der Mittelpunkt des Kosmos. Aus dieser Sicht nimmt er die Welt wahr, gibt ihr Realität und Bedeutung, wirkt auf sie ein (Holz-Element) und verspürt ihre Impulse (Metall-Element). Dennoch ruht der Mensch im Zentrum (Erd-Element) und durch dieses nimmt er alles auf und verwertet es. Dieses Zentrum geht jedoch bei Burnout und Depression etwas verloren.

Die Shiatsu-Behandlung führt zurück zur Mitte, allein schon durch ihre Dauer: einfach einmal eine Stunde für sich haben, ruhen, in sich selbst hineinhören, sich den eigenen Gefühlen hingeben. Hier besteht bei depressiven Menschen manchmal die Gefahr der übermässigen Zentrierung, die zu mehr Grübeleien führt. Dies ist eine Manifestation des Erd-Elements, das nicht mehr harmonisch ist. Da hilft es, die KlientInnen einzubinden, zum Beispiel lässt man sie in gewisse Stellen hineinatmen, oder stellt kleine Fragen zur Körperwahrnehmung. Allein die Aufmerksamkeit und die Bewusstheit sind bereits eine Hilfe. Zum Beispiel lenken Berührung und Druck auf die Haut die Aufmerksamkeit des Klienten, der Klientin an den Ort des Geschehens. Durch die



Wahrnehmung wird Shen wirksam, die Körperstelle tritt ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Die KlientInnen spüren Körperregionen, die sie möglicherweise schon lange nicht mehr wahrgenommen haben.

Zurück zur Mitte führen auch die Gespräche im Sinne der KomplementärTherapie. In diesen ist es wichtig, vorbehaltlos zuzuhören, auch Störungen wahrzunehmen ohne mitzuschwingen, sonst findet man sich schnell nur noch in den Problemen wieder und nicht auf dem Weg zur Lösung. Es ist wichtig, dass wir darauf achten, wie wir unsere Fragen stellen, so dass wir das Problem kennen, aber nicht jedes Detail wissen müssen. Viel wichtiger ist es, den Klienten, die Klientin in Richtung «Wer bin ich, was will ich und wie erreiche ich effizient meine Ziele?» zu lenken.

SHIATSU ALS KÖRPERTHERAPIE

Shiatsu hat hier seinen Ansatz auf zwei Ebenen. Einerseits werden über gezielte Berührung der Tonus des Körpers reduziert und das zentrale Nervensystem beruhigt, was zu einer tiefgehenden Regeneration führt. Andererseits werden über die Meridianarbeit die Energie oder «die Lebensgeister» wieder aktiviert. Hier spielt das Metall-Element eine wichtige Rolle: Wenn «die Luft draussen» ist, braucht es Energie, um den Atem des Lebens wieder in sich zu spüren, das Feuer der Begeisterung wieder entfachen zu können.

Durch den energetischen Kontakt im Shiatsu öffnet sich die Türe zum seelischen Raum. Damit können belastende Erlebnisse, die im Körper gespeichert sind, aufgespürt und verarbeitet werden. Dazu können wir während der Sitzung:

- einfach wahrnehmen, schauen was ist, ohne vorsätzlich verändern zu wollen: Wu-Wei, tue nichts und sei absichtslos
- mit dem Klienten, der Klientin einen sicheren Ort in sich im Liegen finden

- die Körperräume betrachten: sind sie voll, leer, eng, weit? Sehe ich ein Bild, eine Farbe, Emotionen?
- auf die Ressourcen der KlientInnen blicken, einen positiven Ausblick erarbeiten, positive Gefühle stärken und stabilisierend arbeiten
- Stagnationen im Brustraum lösen, die Mitte stärken, Kopf und Rumpf verbinden
- den Fokus darauf legen, die Energie vom Kopf in die Füsse zu leiten
- langsam und tief arbeiten, um dem Klienten oder der Klientin Zeit zu geben, sich berührt, erfasst und gemeint zu fühlen in kleinen Schritten Stabilität geben

KOMPLEMENTÄRTHERAPIE

Hinsichtlich der KT-Behandlung stellt sich wie immer die Frage, was die angemessene Behandlung sei für diesen ganz speziellen Menschen, der uns da gegenüber sitzt. Benötigt dieser Mensch, abgesehen von unserer Methode Shiatsu, zusätzliche Heilimpulse, Arzneien, Ernährungstipps? Oder eventuell auch Bewegung, Sport, Meditation, Entspannungsübungen? Ein Burnout und eine Depression sollten auch psychotherapeutisch begleitet werden.

Katerina Chrissochou ist KomplementärTherapeutin mit eidgenössischem Diplom Methode Shiatsu und arbeitet als Dozentin an der HPS Luzern und in eigener Praxis in Zürich.



Zur Bedeutung des Subjektiven im Shiatsu

In der Schulmedizin sind auf Studien basierte Leitlinien für die medizinische Praxis wichtig und bilden den Goldstandard des ärztlichen Handelns. Demgegenüber beruht Shiatsu zwar auf erprobter Theorie; was wir in einer Behandlung konkret tun sollten, erfahren wir aber zuverlässiger in der subjektiven Begegnung im gemeinsamen Resonanzraum mit den KlientInnen. Diese subjektiv geprägte Vorgehensweise im Shiatsu kann eine wertvolle Bereicherung medizinischer Massnahmen darstellen.



von Wilfried Rappenecker

OBJEKTIVE STUDIEN

Die Schulmedizin verlangt objektive Grundlagen für therapeutisches Handeln in Form von wissenschaftlichen Studien, an denen idealerweise tausende oder mehr PatientInnen teilnehmen. Diese evidenzbasierte Medizin (EBM) ist zurzeit der Goldstandard ärztlichen Handelns. Medizinische Fachgesellschaften veröffentlichen auf Basis solcher Studien regelmäßig aktualisierte Leitlinien, welche die ärztlichen Entscheidungen vorzeichnen.

Das hat gute Gründe, denn die Mehrzahl der in der Medizin eingesetzten Therapien oder Medikamente können teilweise schwerwiegende Nebenwirkungen verursachen. Und sie kosten sehr viel Geld. Darum muss ihre Wirksamkeit nachgewiesen sein und potenzielle Nebenwirkungen deutlich übersteigen. Studien, Leitlinien und die evidenzbasierte Medizin sind also wichtig und grundsätzlich als positiv anzusehen.

Jedoch beruhen Studienergebnisse ihrer Natur nach auf Statistik, sind Zahlen und spiegeln nur isolierte Aspekte des realen Lebens wider. In gewisser Weise sind Studien blind für den einzelnen Menschen – seine individuelle Situation können sie grundsätzlich nicht erkennen. Die genetischen, biografischen und sozialen Grundlagen seiner Existenz formen eine komplexe Persönlichkeit, die in ihrer Einzigartigkeit von grossen Studien nicht abgebildet werden kann.

DAS SUBJEKTIVE

Menschliches Erleben ist immer subjektiv. Es ist unmöglich, irgend etwas objektiv zu erleben. Die vielfältigen physischen, seelischen und geistigen Empfindungen und ihre Zuordnung in unserem Leben sind grundsätzlich subjektiver Natur. Zuerst empfinden wir, erst danach reflektieren wir. Auch einem anderen Menschen können wir ausschliesslich subjektiv begegnen. Eine objektive Begegnung ist nicht möglich.

Praktizierende ÄrztInnen wissen um die Subjektivität in der Begegnung mit ihren PatientInnen. Es kann eine grosse Herausforderung darstellen, die auf Studien basierenden Leitlinien in jeder Begegnung auf die konkret bestehende Situation anzuwenden, bzw. für diesen Menschen in dieser Situation zu interpretieren. Es besteht die Gefahr, dass die PatientInnen nur nach medizinischen Daten beurteilt werden, der Einfluss ihrer Persönlichkeit und Lebenssituation hingegen nicht ausreichend gesehen und einbezogen wird. Millionen Menschen, die sich alternativen Heilmethoden zuwenden, tun dies auch aus dem Bedürfnis nach persönlicher, subjektiver Begegnung heraus, in welcher eine grosse Kraft zu Veränderung und Heilung liegt.

Nicht zuletzt birgt die subjektive persönliche Begegnung die wichtige Chance, das Potential der KlientInnen zu sehen und anzusprechen, damit sie für die eigene Gesundheit selber aktiv werden. Dem von ÄrztInnen oft beklagte Mangel an «Compliance» seitens der KlientInnen kann auf diesem Weg wirksam begegnet werden.

SHIATSU

Damit sind wir beim Shiatsu. Auch hier beschreibt ein theoretischer Hintergrund das Anwendungsfeld. Die Theorie gibt uns ein Instrument in die Hand, mithilfe dessen wir die Situation einer Person einschätzen und die unterschiedlichen Faktoren, die ihr Leben bestimmen, einander theoretisch zuordnen können. Theorie ist wichtig, allerdings beruht sie im Shiatsu nicht auf aktuellen wissenschaftlichen Studien. Vielmehr ist sie Ausdruck der Reflexion des gesamten Reichtums subjektiver Erfahrungen vergangener Generationen und Jahrhunderte.

Dennoch kann uns die Theorie nur sehr eingeschränkt sagen, was wir in einer Behandlung konkret tun sollten. Das erfahren wir zuverlässiger in der subjektiven Begegnung im gemeinsamen Resonanzraum mit der Klientin oder dem Klienten.

Als Beispiel möchte ich die Hara-Diagnose anführen. Es hat einige Zeit gedauert, bis ich verstand, dass wir mit der Hara-Diagnose keineswegs versuchen sollten, die objektive energetische Situation eines Menschen zu erfassen. Stattdessen erfahren wir den Menschen durch unsere Berührung in den einzelnen Diagnosezonen in unterschiedlichen Aspekten seines Seins. Diese Erfahrung ist zutiefst subjektiv, sie lässt sich auch nicht objektivieren.

Das gleiche gilt für alle anderen Aspekte der energetischen Einschätzung eines Menschen («Diagnoseprozess»), wie das Gespräch oder die Wahrnehmung des anderen Menschen. Auch die Entscheidungen über die Vorgehensweise, das Erleben des anderen Menschen während der Behandlung, oder unsere Wahrnehmung besonderer Ereignisse im Behandlungsverlauf und unsere Reaktionen darauf beruhen auf essenziell subjektivem Erleben.

Insbesondere das begleitende Gespräch zeigt sehr klar den Wert des Subjektiven auf. Der Sinn des Gesprächs im Shiatsu geht weit über den Zweck, relevante Informationen zu gewinnen hinaus. Mindestens ebenso wichtig ist es, in Kontakt mit dem anderen Menschen zu kommen, ihn zu erfahren, zu spüren und ein wenig zu verstehen. Im gemeinsamen Resonanzraum tauchen Eindrücke und Erkenntnisse oftmals wie aus dem Nichts auf, und sie sind essenziell subjektiv.

Ein weiteres schönes Beispiel bietet das lokale Shiatsu. Während ich den betroffenen Bereich mit meinen Händen halte, weiss ich zu Beginn nicht, was ich finden werde und wie ich praktisch vorgehen werde. Diese Zeit des Nicht-Wissens, des einfachen Abwartens, was jetzt kommen mag, ist eine sehr wertvolle und fruchtbare Zeit. Auch hier tauchen Eindrücke und Behandlungsimpulse von selbst auf, ich muss nur warten. Dann hat das System der Person die Zeit und die Wahl, welche Informationen es wann freigibt. Dieser Austausch ist ein grund-

legend subjektiver Prozess; ich möchte alle Shiatsu-TherapeutInnen dazu ermutigen, ihm die nötige Zeit zu geben.

Ein Mensch, der mit dieser Arbeit nicht vertraut ist, könnte nun meinen, dass eine auf subjektiven Eindrücken und Impulsen beruhende Behandlung diffus und ohne klare Orientierung sein müsse. Das Gegenteil ist der Fall. Ein solches Shiatsu ist konkret, spezifisch auf diesen Menschen zugeschnitten und präzise. Es ist gerade der direkte subjektive Kontakt, die unmittelbare Begegnung, welche diese genaue Arbeit möglich macht. Darum ist sie in unserer Arbeit von so grosser Bedeutung.

DER RESONANZRAUM

Noch ein Wort zum von TherapeutIn und KlientIn gebildeten gemeinsamen Resonanzraum. Dieser Raum beherbergt unzählige Informationen über den anderen Menschen – und natürlich auch über den Therapeuten oder die Therapeutin selbst. Erreicht mich eine dieser Informationen, spontan oder beispielsweise dadurch, dass ich mir eine Frage zu diesem Menschen stelle, so erlebe ich das zuerst als eine Empfindung und erst in einem zweiten Schritt als Ahnung oder als Wissen. Auch in diesem Raum nehme ich den anderen Menschen über subjektive Empfindungen wahr. Energetische Wahrnehmung ist ein Phänomen im Resonanzraum und vollkommen subjektiv.

Mit solchen Eindrücken sollte ich sehr achtsam umgehen. Selbst wenn sie sehr deutlich und stark sein sollten, können sie niemals der Realität des anderen entsprechen, eben weil ich sie ausschliesslich durch die subjektive Brille meiner Person und Lebensgeschichte erlebe. Diese Brille kann mir manchen Streich spielen und mich auf falsche Fährten setzen. Darum ist es notwendig, Eindrücke vom anderen zu überprüfen und mit anderen Informationen abzugleichen. Und niemals darf ich dem anderen mein Bild als die einzig zutreffende Realität präsentieren. Stattdessen sollte der Klient oder die Klientin hören, welchen subjektiven Eindruck wir von ihrer

Situation haben, und verstehen, dass wir keine Aussage über sie als vielmehr über unsere eigene subjektive Wahrnehmung und Einschätzung machen. So laden wir diesen Menschen ein, sich selbst wahrzunehmen, zu reflektieren und Verantwortung für sich zu übernehmen.

Befinde ich mich im Resonanzmodus, was bedeutet, dass ich entspannt ausgerichtet in meinem Körperraum bin, so eröffnet mir der radikal subjektive Blick einen Zugang zum anderen Menschen, der mehr Wahrheit enthält als jede scheinbar objektive Information. Es ist der einzige Weg, einem anderen Menschen wirklich zu begegnen. Dieser Tatsache sollten wir uns im Shiatsu bewusst sein und den Reichtum, der aus der subjektiven Begegnung erwächst, wertschätzen und verantwortungsvoll mit den damit verbundenen Risiken umgehen. Und wir sollten den Mut haben, anderen Menschen, auch Beschäftigten im Gesundheitswesen gegenüber, von diesem wichtigen Grundstein unserer Arbeit zu berichten und ihn zu vertreten.

WIE MIT SCHULMEDIZINERINNEN KOMMUNIZIEREN?

An objektiven Studienergebnissen orientierten ÄrztInnen die theoretischen Grundlagen und die Vorgehensweise im Shiatsu plausibel machen zu wollen, macht zwar Sinn und mag im Einzelfall auch erfolgreich sein, kann aber oft auch sehr ernüchternd sein. Dies insbesondere, wenn wir ihnen die Bedeutung der Subjektivität in der Shiatsu-Begegnung nahebringen wollen.

An diesem Punkt ist es hilfreich, Shiatsu als eine Ergänzung zu schulmedizinischen Therapien zu präsentieren – und nicht als einen Ersatz. Die subjektiv geprägte Vorgehensweise im Shiatsu kann eine wertvolle Bereicherung medizinischer Massnahmen darstellen und kann schulmedizinische Therapien ergänzen.

Aussichtsreicher dürfte es sein, statt von der Theorie von den Wirkungen einer Shiatsu- Behandlung zu berichten. Und etwas anderes dürfte noch erfolgversprechender

sein: unser Gegenüber die Wirkungen von Shiatsu subjektiv selbst erfahren lassen!

Nach einer Behandlung werden etliche der Behandelten neugierig auf die Methode Shiatsu sein und sich gerne anhören, was wir ihnen darüber zu berichten haben. Ihre positiven Erfahrungen in den erhaltenen Behandlungen werden sie per Mundpropaganda an ihre KollegInnen weitergeben.

Wilfried Rappenecker ist Arzt, Shiatsu-Therapeut, Autor und Ko-Autor von diversen Fachbeiträgen und Büchern zu Shiatsu. Weitere Informationen:
<https://wilfriedrappenecker.eu>





Die Magie des Dialoges

Was macht den Dialog zu etwas Magischem? Wie können kleine Änderungen in der Wortwahl Türen der Möglichkeiten öffnen und damit einen authentischen Dialog ermöglichen? Wie kann Dialog gelingen, ohne dass wir mit unseren Werten, inneren Bildern und Vorstellungen unser Gegenüber beeinflussen? Im Folgenden geht Claudia Per diesen Fragen nach und möchte einladen, über Sprache und Worte nachzudenken, um so die Magie des Dialogs in seiner Gänze und Vielfalt zu erfahren.

von Claudia Per

Wie drückt sich das Potenzial der gesunden Lebensbewegung aus, wohin will sich die Energie bewegen? Unsere Hände sind in Berührung mit unserem Klienten, unserer Klientin; gemeinsam lauschen wir, sinken tief in das Wahrnehmen und öffnen uns unserem inneren Hinhören. Diese Präsenz ist das Wichtigste und Wertvollste, das wir anderen Menschen entgegenbringen können. Präsenz ist der Schlüssel, um andere Menschen zu erreichen und mit ihnen in Beziehung zu gehen. In der Achtsamkeit nehmen wir wahr, was ist, ohne zu bewerten. Ganz ohne Worte verweilen wir in dem, was ist und bieten der Person Möglichkeiten an, sich und ihr Erleben zu erkunden, zu erforschen und zu entdecken.

Achtsamkeit im Gespräch wiederum bedeutet, mit den eigenen Worten, Werten und Bedürfnissen sowie mit denen des Gegenübers einfühlsam in Kontakt zu sein.

Wie gelingt es nun, mit einer Frage diesem Erkunden und Erforschen noch mehr Richtung und Raum zu geben, ohne den Kontakt zu verlieren? Dies erleben wir in der Shiatsubehandlung und unserer komplementärtherapeutischen Arbeit mitunter als eine der grössten Herausforderungen.

DIE WIRKKRÄFTE DES DIALOGS

Kommunikation geschieht auf verschiedenen Ebenen, und wir können nicht nicht kommunizieren, wie Paul Watzlawick es so treffend formulierte. Wird dies als Chance angesehen, eröffnen sich viele neue Möglichkeiten, unsere Arbeit als KörpertherapeutInnen zu erweitern und zu entwickeln. Die Verbindung von «body mind» und «mental mind» ist eine fantastische Reise.

Und so sind jedes Gespräch und jede Begegnung mit einem Menschen einzigartig. Nicht alle Kommunikationswerkzeuge lassen sich auf jede/n GesprächspartnerIn anwenden. Die einen reden viel und gerne, andere füh-

len sich von vielen Fragen bedrängt und überfordert. Fingerspitzengefühl ist hier angebracht.

Schauen wir uns die Wirkkräfte der Sprache etwas näher an, so wird uns die Magie darin umso bewusster. Die Sprache umspannt die gesamte Menschheitsgeschichte. Die grössten menschlichen Errungenschaften und die grössten Missverständnisse wurden durch die Sprache ermöglicht. Die Sprache wird von drei Wirkkräften begleitet: der Energie des Wortes selbst, der Energie der Gefühle und der Energie der Schwingung, die das gesprochene Wort erzeugt.

DIE ENERGIE DES WORTES

Jedes Wort trägt eine allgemeine und eine persönliche Bedeutung in sich sowie die daran gebundene persönliche Erinnerung, welche mit viel Energie (positiv/negativ) verbunden ist.

So hat z.B. das Wort «warten» für einen Menschen etwas Negatives, weil er als Kind viele Samstagnachmittage vergeblich auf seinen Vater warten musste, der ihn regelmässig zu spät abholte. Bei jemand anderem hat «warten» mit Vorfreude zu tun (auf den Geburtstag, die Ferien, etc.).

Botschaften und Lerninhalte, die mit allen Sinnen gefühlt und somit ganzheitlich erfasst wurden, bleiben länger in Erinnerung als solche, die nur mit dem Kopf gelernt und gedacht wurden. Das ganzheitlich Erlebte prägt sich besser ein.

DIE ENERGIE DER GEFÜHLE

Zwischen Gefühlen und Sprache besteht eine enge Beziehung. Das Gefühl hinter den Worten färbt die Vibration des Klanges und determiniert die Art und Weise des sprachlichen Ausdrucks. Die zuhörende Person kann Gefühle hinter dem sprachlichen Ausdruck der sprechenden Person wahrnehmen. Das Gefühl kann daher auch als subtile Sprache bezeichnet werden.

Diese subtile Kommunikation schafft Übereinstimmung, in der auch die Stärke der Gefühle mitgeteilt wird. Wenn man positiv an jemanden denkt und positive Gefühle für ihn hegt, lassen diese meist beim Anderen ebenfalls positive Gedanken und Gefühle entstehen. Gedanken und Gefühle der Ablehnung produzieren beim Anderen häufig ebenfalls unstimmige Gedanken und Gefühle.

DIE ENERGIE DER SCHWINGUNGEN

Die aktuellen Forschungsergebnisse hinsichtlich Sprache und Klang sprechen von drei miteinander verbundenen Kräften: Kraft des Gefühls, Kraft der Lautäusserung und Kraft der Artikulation. So entsteht beispielsweise die Kraft eines Mantras aus dem Gefühl und der Artikulation, welche den Gesetzen der Schwingungslehre unterliegen. Artikulation erzeugt Vibration; ein gesprochenes Wort kann Alphawellen, ein anderes Beta- oder Theta-Wellen im Gehirn des Zuhörers oder der Zuhörerinnen erzeugen.

REFLEXION ÜBER WORTWAHL

Die Wirkung und Wahrnehmung der gesprochenen Worte (mental, emotional und physisch) beeinflussen Hörende und Sprechende in einer Wechselwirkung zueinander. Lassen wir ein paar Beispiele in uns erklingen und erfüllen diese, so wird uns die Wirksamkeit deutlich:

«Ich muss mit dir reden, ist aber nichts Schlimmes.»

«Ich besuche einen Menschen und will nur vorbeischauen.»

«Ich habe ein Attentat auf dich vor.»

«Ich kann keine KlientInnen aufnehmen, da ich «bis oben voll» bin.»

Terminverschiebung: «Ich lösche dich aus der Agenda.»

«Es wird schon klappen.» – «Es wird schon gelingen.»

VOM KÖNNEN – MÜSSEN – DÜRFEN

Ich lade dich ein, in deinem Klangraum folgende Sätze hörbar auszusprechen, sie schwingen zu lassen und dich zu fragen:

Was fühle ich, und wo fühle ich es?
«Ich kann eine Shiatsubehandlung durchführen.»

Was fühlst du?
«Ich muss eine Shiatsubehandlung durchführen.»

Was fühlst du?
«Ich darf eine Shiatsubehandlung durchführen.»

Was fühlst du? Nimmst du Unterschiede wahr?

Nehmen wir noch das Wort «**aber**» in den Fokus. So rasch ist es ausgesprochen und entfaltet seine über-raschende Wirkung. Lassen wir es nun in uns klingen: «Gehen Sie Ihrem Impuls nach, nehmen Sie wahr, was Ihnen guttut, **aber** denken Sie daran, zentriert zu bleiben, sobald das Gefühl der Unsicherheit wiederkommt.»

Wie klingt dies in dir? Auf was hat sich deine Wahrnehmung nun ausgerichtet? Auf das, was guttut oder auf das Gefühl der Unsicherheit? Und was verändert sich in der Wahrnehmung mit dem Wort «**und**»? «Gehen Sie Ihrem Impuls nach, nehmen Sie wahr, was Ihnen guttut, **und** denken Sie daran, zentriert zu bleiben, sobald das Gefühl der Unsicherheit wiederkommt.»

Mit «und» signalisieren wir eine Verbindung, in Verbindung sein mit der Ressource und eine mögliche positive Erweiterung. Mit «Clean Language» folgen wir in den Fragen sehr konkret dem verbindenden Wort «und», indem wir fragen: «Und gibt es noch etwas?» oder «Und ist es ein guter Moment...?»

Mit diesen kleinen Übungen wurde sicherlich für alle Folgendes sichtbar:

Das ausgesprochene Wort hat eine intensivere Schwingung als der unausgesprochene Gedanke und somit eine stärkere Auswirkung auf das Erleben. In der Sprache spiegeln sich unsere Lebensthemen wie Ängste, Erfahrungen, Selbstwert und anderes. Wie oben aus-

geführt, befördern somit Hören und Sprechen Energien, die in ihrer Wirkung weit über das hinausgehen, was uns intellektuell bewusst wird. Diese Energie der Schwingungen durchdringt unseren Körper und geht mit ihm in Resonanz.

OFFENE PRÄSENZ

Wie kann nun Dialog gelingen, ohne dass wir unser Gegenüber mit unseren Werten, inneren Bildern und Vorstellungen beeinflussen? Indem wir uns darin üben, präsent im gegenwärtigen Augenblick zu sein und unser Gegenüber einladen, sein Erleben und Empfinden zu schildern. In dieser Offenheit und Präsenz lassen wir die Person teilhaben an ihrem Gesagten, indem wir es ihr spiegeln, es paraphrasieren und pacen. Hierdurch gelingt es ihr, unbeeinflusst sich selbst und ihr Erleben zu erkennen und ihre eigenen Antworten zu finden.

Gerne möchte ich diese gedankliche Reise zur «Magie des Dialoges» mit einem Zitat von Friedemann Schulz von Thun schliessen und wünsche allen LeserInnen viel Freude und Entdeckergeist mit den Wirkkräften des Dialoges.

«Kommunikation braucht Achtsamkeit in dreifacher Hinsicht: die Achtsamkeit für sich selbst, für das Gegenüber und für die Situation.»

Claudia Per ist KomplementärTherapeutin mit eidgenössischem Diplom und Schulleiterin des IKT.





In memoriam Akinobu Kishi

Wo war ich denn da hingerausht? Um mich herum ein Heulen und Schreien, Leute rollten um sich schlagend über den Boden: reines Chaos! War ich vielleicht doch zu naiv gewesen, als ich mich im Frühjahr 1983 zu einem Sei-Ki-Workshop mit Kishi angemeldet hatte? Es rankten sich Mythen um diesen Japaner, der von Masunaga selbst als Botschafter für Shiatsu in den Westen geschickt worden war. Da sollte dieser Sei-Ki-Kurs für meinen Shiatsu-Weg doch eine Bereicherung sein!

von Klaus Metzner

Akinobu Kishi war knapp 21 Jahre alt, als er 1971 nach Paris kam, um im Auftrag von Shizuto Masunaga Shiatsu in die europäische Welt zu bringen. Er sprach kaum Englisch und null Französisch, hatte an der Namikoshi-Shiatsu-Schule die Ausbildung abgeschlossen und wurde bald darauf Masunagas persönlicher Assistent. Der Meister hatte das Talent erkannt. Nach Kishis Rückkehr blieben die beiden gut zehn Jahre kollegial verbunden, erforschten Shiatsu und reisten gemeinsam als Mitglieder von japanischen Handelsmissionen durch die asiatische Welt, um die Methode vorzustellen.

Das verstörende Erlebnis in jenem besagten Workshop – diese körperlichen wie auch psychisch-emotionalen Entladungen – kennt man in Japan unter dem Begriff Katsugen. Auch in der westlichen Psychologie ist ein kathartisches Abreagieren von innerer Anspannung durchaus bekannt. Katsugen kann man beschreiben als

spontane Bewegung oder Bewegung, die aus dem Inneren kommt. Wenn der Kopf die Kontrolle aufgibt, wenn Blockaden sich lösen, kann sich die ursprüngliche Lebenskraft ausdrücken. Dies ist ein Loslassen und Ausscheiden von angesammeltem Müll auf jeder Ebene, eine Befreiung. Und es ist das Vertrauen auf die Weisheit des Körpers, sich dadurch selbst regulieren und heilen zu können – eine Art Überholung und Erneuerung des Energiesystems von innen heraus.

Und darum ging es Kishi, als er seine Methode entwickelte: den freien Ki-Fluss. Anfangs nannte er diese noch Shinto-Shiatsu, also eine Form des Shiatsu, die angebunden ist an die schamanistischen Inhalte des Shintoismus. Ihm lag die Hara-Kultur der alten Künste am Herzen – Shodo, Aikido, Chado, Ikebana – um nur einige zu nennen. Dies fasste er zu einer Ki-Culture mit speziellen Übungen zur Ki-Entwicklung zusammen. Mit der Zeit fand er seine persönliche Weise der Behandlung – Sei-Ki-Soho – und entwickelte eine Reihe

von Übungen, spezielle Reinigungsübungen, um bei jedem Üben das Ki zum freien Fließen anzuregen. Es war ihm sehr wichtig, die Hara-Kultur auch seinen SchülerInnen nahe zu bringen. Dazu organisierte er regelmässig «Japan Sei-Ki-Workshops», bei denen sich die Teilnehmenden shintoistischen Reinigungsritualen unterzogen, sich in der Kunst der Kalligrafie übten, die Einzelheiten der Teezeremonie kennenlernten oder über die Geheimnisse japanischer Holzverbindungen staunten, wie sie beim Tempelbau noch heute in Japan angewandt werden.

«Frei fließendes Ki» könnte die direkte wörtliche Übersetzung des Begriffs Sei-Ki sein. Andere Übersetzungen lauten life harmony movement oder Energie in Harmonie, Führung der Lebensenergie. Als man Kishi einmal fragte was für ihn Sei-Ki bedeute, kam die Antwort: «leerer Raum, blauer Himmel». Und ein andermal: «beobachten, wie Wolken über den Himmel ziehen». Hmm, da staunten wir nicht schlecht und versuchten, treue disciples, die wir waren, die message des Meisters zu entschlüsseln – und er hatte dann erst mal seine Ruhe. Wenn er solche Weisheiten von sich gab, durfte man den Schalk in seinen Augen nicht übersehen. Ja, er war ein Schalk und ein charmanter Schelm.

Tatsächlich machte Kishi sich immer wieder lustig über die Fragen von uns Shiatsu-Übenden. Deutsch war ihm nicht wirklich geläufig, die Bedeutung von «Holzkopf» aber kannte er gut. Und so ärgerte er uns gerne mit diesem Wort, indem er uns vorhielt, uns mit Techniken und Theorien einzuengen, anstatt Raum zu schaffen – Raum für die unmittelbare Wahrnehmung, Raum, für den freien Fluss der Energie, Raum, um sich selbst zu spüren und weiterzuentwickeln. Er tat immer so, als hätte er diese Entwicklung nie durchlaufen. 20 Jahre später aber wurde er dann milde mit uns, denn – natürlich! – da hatte eine Entwicklung stattgefunden und es gab eine Annäherung. Wir konnten uns auf Augenhöhe mit ihm austauschen, diskutieren und uns behandeln. Und weil

sehr viele der Shiatsu-LehrerInnen in Europa über all die Jahre an Workshops mit Kishi teilgenommen hatten, ist nicht von der Hand zu weisen, dass Kishi grossen Einfluss auf die europäische Shiatsu-Szene genommen hat, wenn auch oft unbemerkt, möglicherweise sogar ungewollt und oft auch nicht anerkannt.

Das Wort «Holzkopf» hatte Kishi sogar für Masunaga übrig. In seinem Buch Sei-Ki: In Resonanz mit dem Leben, das Verborgene in der Kunst des Shiatsu kann man nachlesen, wie er Masunaga einerseits bewunderte und verehrte und wie er seinen Sensei als mutig, innovativ, charismatisch und inspirierend erlebte. Er zeigt jedoch auch auf, wie Masunaga andererseits auch besessen war von seinen Zielen, besonders von der Entwicklung einer wissenschaftlich anerkannten Shiatsu-Theorie und wie er schliesslich mehr und mehr in seinem Gedankengebäude eingeschlossen war, sich immer weiter entfremdete, bis man am Ende keinen Zugang mehr zu ihm fand. Zu viel starre Form und Theorie – das ermöglichte keinen Raum mehr für eine Weiterentwicklung. Das Fortschreiten auf diesem Weg hätte auch Kishi in eine Sackgasse geführt. Diese Erkenntnis musste wohl für ihn der Anlass gewesen sein, den Weg des Shiatsu, wie ihn Masunaga massgeblich mitgeprägt hatte, grundsätzlich zu hinterfragen und schliesslich abubrechen. In seinem Buch sind viele lesenswerte und interessante Details zu jener Zeit und den damaligen Entwicklungen zu finden.

Es gab noch zwei weitere Wörter, die Kishi auf Deutsch beherrschte: «Zusammenarbeit» und «gemütlich». Fast ist man geneigt zu sagen, das klingt nach gemüthlicher Zusammenarbeit. Und so hat er, der Schelm, seine Behandlungen oft auch beschrieben. Die Zusammenarbeit nannte er hin und wieder auch Osmose, ein Zusammenfließen und Durchdringen. Seine Berührung war in einem herkömmlichen Sinn gar keine Berührung, geschweige denn ein «Fingerdruck», sondern eher ein unmissverständlicher, direkter und klarer, wenn auch

«gemütlicher» Hauch, der mit dem exakten Timing an der genau richtigen Stelle in die Tiefe wirkte mit der Aufforderung: Mach du jetzt, meinen Teil habe ich getan – bis Kishi sich zu einer neuen Stelle hingezogen fühlte! Oft nahm er die Hände auch ganz weg, immer höchst gegenwärtig in der Wahrnehmung, in der Beobachtung des Atems oder anderer Regungen der Klientin oder des Klienten, im Sinne von: Ich habe Hinweise gegeben, du bist dran. Dann sass er wieder wie eine Katze auf der Lauer, wartete, bis die Maus sich zeigte – und seine Hand war da. Der Begriff «tief berührt» erhielt mit Kishi eine neue Bedeutung.

Ein Sinnbild, das Kishi des Öfteren benutzte, war das einer Landkarte. Die Karte zeigt zwar einen Weg, gehen aber muss man ihn selbst, und der Strassenzustand ist mit jedem Meter neu zu erfahren. So auch bei Sei-Ki: Vorlagen, Vorgaben, Form und Konzepte begrenzen, formalisierte Berührung, Behandlungstechniken und Theorien verlieren ihre Wichtigkeit, unmittelbares Sein steht im Vordergrund. Jede Behandlung ist neu, der Ausgangspunkt ist jedes Mal der leere Geist, Mushin. Im Vordergrund stehen die innere Ausrichtung, absolute Wachheit und Präsenz, ein Gefühl für Ganzheit, Zeugenschaft für Verbindung in Resonanz. Der Körper selbst ist die Landkarte und zeigt an, was gebraucht wird, wo es lang geht und wo der nächste Stopp ist. Es gibt keine Diagnose, keine Beurteilung oder Feststellung, es gibt keine sich daraus ergebende Behandlung, auch kein gesund oder krank, gut oder schlecht, kyo oder jitsu. Der Mensch in seiner Ganzheit steht im Mittelpunkt und darf im wörtlichen Sinn zu sich kommen.

Das alles ist vor dem Hintergrund des Shinto zu sehen, dessen Einfachheit, Ursprünglichkeit und Naturverbundenheit Kishis Arbeit massgeblich mitbestimmte.

Die Kurstitel der letzten Jahre lauteten unter anderem «Es gibt nichts zu tun», «Die Kunst, den Raum leer zu lassen» oder, ganz spannend, «Hand und Nicht-Hand».

Und so profitierten zahlreiche TeilnehmerInnen an Shiatsu-Ausbildungen von den Freiräumen, die Sei-Ki immer wieder neu zugänglich macht, um sich ganz und gar auf das Wesentliche unserer Kunst einzulassen: ehrliche, authentische Berührung im einfachen Sein. Und gerne darf es auch gemütlich sein! Wie wunderbar – danke, Kishi, für dieses Geschenk und diese Erinnerung!

Im Oktober 2012 ging Kishi von uns. Im Sommer davor, als er schon spürte, dass ihm nicht mehr viel Zeit blieb, schrieb er an seine community:

Kishi does not dance any longer, cannot dance either

He does not meet and does not teach

He presents Seiki-Soho never again

*He merely continues:
innocence carried in a pleasant wind.*

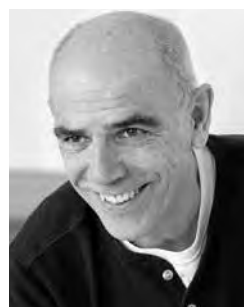
*He will become a wind himself; gently, silently,
caressing your cheek.*

Welcome the wind; carry on anyhow and do not stay.

That is the alive way, this is nature.

Kishi san, wir vermissen dich!

Klaus Metzner ist Schulleiter des ESI München.





Was macht eigentlich die OdA KT?

Was tut diese «Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie», kurz OdA KT und wozu ist sie gut? Auch fünfzehn Jahre nach ihrer Gründung ist die OdA KT für viele TherapeutInnen ein unbekanntes Gebilde, auch wenn sie ganz wesentlich die Rahmenbedingungen für deren Tätigkeit und Arbeitsbedingungen mitprägt.

von Andrea Bürki

WAS IST DIE ODA KT?

Die OdA KT wurde 2008 mit dem primären Ziel gegründet, einen eidgenössischen Berufsabschluss im Bereich der KomplementärTherapie zu schaffen. Heute ist sie zum einen Trägerin der Höheren Fachprüfung für KomplementärTherapeutInnen, zum andern vertritt sie den Beruf der KomplementärTherapeutIn sowie die Interessen ihrer 33 Mitgliedverbände und deren insgesamt rund 7'000 Mitglieder gegenüber Behörden und Versicherern.

WAS TUT DIE ODA KT?

Die OdA KT hat folgende Tätigkeitsfelder:

Höhere Fachprüfung

Bis 2015 die erste Höhere Fachprüfung (HFP) durchgeführt werden konnte, hatten die KT-Verbände während mehr als 15 Jahren in unzähligen Sitzungen und (sehr oft auch unbezahlten) Arbeitsstunden die Grundlagen dafür erarbeitet und damit die erste Aufgabe einer OdA

erfüllt: eine HFP zu entwickeln. Seither stehen die OdA KT und die HFP, ebenfalls gemäss den gesetzlichen Anforderungen, in einem laufenden Prozess der Qualitätssicherung und der qualitativen Weiterentwicklung. Dies immer in Abstimmung mit den Mitgliedverbänden einerseits und dem für uns zuständigen Bundesamt, dem Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI).

Die Durchführung der HFP selbst ist eine komplexe Aufgabe, bei der alle möglichen Rahmenbedingungen und Anforderungen sowie die Bedürfnisse von KandidatInnen und ExpertInnen, und zuletzt auch die Grenzen der Machbarkeit berücksichtigt werden müssen, um den KandidatInnen die Prüfungsqualität bieten zu können, auf die sie nach ihrer langen Zeit der Ausbildung Anspruch haben.

Methoden Anerkennung

Nach wie vor melden sich VertreterInnen von Methodenverbänden, die sich der KomplementärTherapie zugehörig fühlen. Hier überprüft die OdA KT in einem

genau geregelten Verfahren, ob eine Methode den Anforderungen entspricht. Wichtigster Schritt für die Methodenverbände ist das Verfassen einer Methodenidentifikation, – ein Prozess, der sich über Monate oder gar Jahre hinziehen kann, bis der Vorstand der OdA KT der Methode «grünes Licht» geben kann.

Ausbildungsqualität

Ist eine Methode von der OdA KT anerkannt, soll sie ausgerichtet auf das Berufsbild der KT und das entsprechende Kompetenzprofil unterrichtet werden. Hier ist es die Aufgabe der OdA KT, über ein Akkreditierungsverfahren für Bildungsgänge der KomplementärTherapie Qualitätsmassstäbe für Ausbildungen festzulegen und deren Einhaltung zu überprüfen, um einen möglichst einheitlichen Ausbildungsstandard zu garantieren. Nach Bestehen der Abschlussprüfung erteilt die OdA KT den angehenden TherapeutInnen das Branchenzertifikat, das von den Schulen mit akkreditiertem Bildungsgang abgegeben wird.

Gleichwertigkeitsverfahren

Für langjährig Praktizierende und Personen, die eine Ausbildung absolviert haben, die nicht von der OdA KT akkreditiert ist bzw. war, bietet die OdA KT ein Gleichwertigkeitsverfahren an. Vor allem das Verfassen und die Beurteilung des zum Verfahren gehörenden Essays ist zuerst für die TherapeutInnen und anschliessend für die ExpertInnen der OdA KT immer wieder eine Herausforderung. Trotzdem gelingt es schliesslich den meisten TherapeutInnen, den Anforderungen zu genügen und auf diesem Weg zum Branchenzertifikat OdA KT zu gelangen.

Politik

Bei kantonalen und eidgenössischen Vernehmlassungen zu Gesetzen, die das Gesundheitswesen und die Berufsbildung betreffen, nimmt die OdA KT Stellung. Immer wieder herausfordernd sind die Revisionen kantonalen Gesundheitsgesetze und der zugehörigen Verordnungen.

Da es kein eidgenössisches Gesundheitsgesetz gibt, entwickelt hier jeder unserer 26 Kantone seine eigenen Vorstellungen. Und weil der Beruf der KomplementärTherapeutIn noch nicht die Bekanntheit hat, die wir uns wünschen, ist oft viel Aufklärungs- und Informationsarbeit zu leisten. Ziel der OdA KT ist dabei immer, die freie Berufsausübung für KomplementärTherapeutInnen zu gewährleisten. Für InhaberInnen eines eidgenössischen Diploms wird aber zugleich die Befreiung von der Mehrwertsteuer durch entsprechende kantonale Regelungen angestrebt.

Vor allem während der Corona-Pandemie waren auch Kontakte und Interventionen – bei kantonalen AHV-Stellen bis hin zum Vorzimmer des Bundesrates – notwendig, um schlimmste Auswirkungen für die TherapeutInnen abfangen zu können. Viele dieser Aktionen wurden mit den Mitgliederverbänden der OdA KT, zum Beispiel der SGS, und den Verbänden der CAMsuisse koordiniert.

Bei allen politischen Geschäften kann sich die OdA KT auf die Unterstützung durch den DAKOMED verlassen, in dessen Vorstand sie seit seiner Gründung 2009 vertreten ist. Hier ist sie mit dem ganzen Netzwerk der Komplementär- und Alternativmedizin verbunden und wird, wo immer nötig, durch ein professionelles Lobbying beraten und begleitet.

Versicherer

Vor allem in den regelmässigen Treffen zwischen VertreterInnen der Versicherer und der CAMsuisse-Verbände setzt sich die OdA KT für eine grösstmögliche Freiheit der TherapeutInnen in der Gestaltung ihrer Arbeit ein. Sie strebt daher ausdrücklich keine Aufnahme in die Grundversicherung an, da damit Vorgaben zu akzeptieren wären, die sich auf die TherapeutInnen verheerend auswirken würden. Sie strebt aber konsequent eine Gleichbehandlung aller von ihr anerkannten Methoden in den verschiedenen Zusatzversicherungen an. Und auch bei der Mitgestaltung des Tarif 590 geht es der

OdA KT stets darum, die bestmöglichen Bedingungen für die TherapeutInnen zu schaffen.

Daneben finden auch Einzelgespräche statt, wenn aktuelle Probleme zwischen Verbänden oder TherapeutInnen einerseits und Versicherern andererseits auftreten.

Auch mit den Registrierstellen ASCA und EMR ist die OdA KT in Kontakt, um Informationen auszutauschen oder aktuelle Themen und Fragestellungen zu klären.

Kommunikation

Seit 2021 hat die OdA KT den Auftrag, den Beruf der KomplementärTherapeutInnen aktiv in der Öffentlichkeit zu vertreten. Sie tut dies vor allem über ihre Webseite www.komplementär-therapie.ch mit Informationen für die breite Öffentlichkeit. Über www.oda-kt.ch informiert die OdA KT alle, die mehr über die Organisation, ihre Strukturen, über die HFP, über die Ausbildung zur KomplementärTherapeutIn oder über ein Verfahren der OdA KT wissen wollen. Um eine grössere Resonanz zu erreichen, ist die OdA KT auf diversen Social-Media-Kanälen unterwegs und arbeitet unter anderem mit www.millefolia.ch zusammen, dem Info-Portal des DAKOMED. Daneben steht der Vorstand zur Verfügung, wenn JournalistInnen etwas wissen wollen, zu dem die OdA KT etwas zu sagen hat. Auch an Tagungen der Berufsberatung ist die OdA KT eine oft gefragte Gesprächspartnerin.

Intern informiert die OdA KT an Info-Anlässen für ihre Mitgliedverbände, für die Ausbildungsanbieter und andere Gruppierungen. Und neben dem Jahresbericht, der auch auf ihrer Webseite zu finden ist, versendet sie mehrmals jährlich ihren Newsletter, der unter www.oda-kt.ch/newsletter abonniert werden kann.

Auskunft und Hilfe

Für viele TherapeutInnen am wichtigsten ist die Geschäftsstelle der OdA KT in Solothurn. Hier gehen täglich Anfragen und Hilferufe verschiedensten Inhalts ein. Ein

grosser Teil der Arbeit der kompetenten MitarbeiterInnen besteht in der Beantwortung von Fragen oder dem Weiterweisen an die richtigen Adressen und manchmal auch bloss im Zuhören. Auch andere OdA, Verbände und Ämter haben die genauen Auskünfte schätzen gelernt, die sie auf der Geschäftsstelle abholen können.

All diese Dienstleistungen müssen finanziert werden.

Wie ist dies gewährleistet?

Übergeordnete Aufgaben wie die Information der Mitgliedverbände, politische Aufgaben, Öffentlichkeitsarbeit, etc. werden über die 33 Mitgliederverbände finanziert. Die Verfahren der OdA KT wie z.B. das Gleichwertigkeitsverfahren oder die Höhere Fachprüfung sind für die KandidatInnen kostenpflichtig. Für die Durchführung der Höheren Fachprüfung erhält die OdA KT zusätzlich Subventionen vom Bund.

Wozu ist die OdA KT gut?

Die OdA KT ist somit der Ort, wo die Interessen und Ansprüche, aber auch die Energien von dreiunddreissig Verbänden und zweiundzwanzig Methoden zusammenkommen, um einem gemeinsamen, übergeordneten Ziel zu dienen. Dieses ist die immer breitere Anerkennung des gemeinsamen Berufs der KomplementärTherapeutin und des KomplementärTherapeuten und seiner Methoden. Ultimativer Zweck der OdA ist es, ein bestmögliches Umfeld für die Arbeit jeder einzelnen Therapeutin und jedes einzelnen Therapeuten zum grösstmöglichen Wohl unserer KlientInnen zu schaffen.

Andrea Bürki ist Präsidentin der OdA KT.



Fortbildungen, die Sie qualifizieren.

- Energetische Ernährung
- Gruppensupervision
- Shiatsu Werkstatt – Ki wahrnehmen

Jetzt anmelden!

phoenix-schule.ch
Welchogasse 6, 8050 Zürich


Phoenix
Schule für KomplementärTherapie



IHR INSTITUT FÜR KOMPLEMENTÄRTHERAPIE AUSBILDUNG – WEITERBILDUNG – VERANSTALTUNGEN

Anerkannte, modulare Ausbildungen nach Ihren Bedürfnissen in den Methoden Yoga und Shiatsu

SHIATSU – 2023/24

KÖRPERREISEN IM SHIATSU
CLEAN LANGUAGE IM PRAXISALLTAG
SUPERVISION UND BEGLEITUNG ZUR HÖHEREN FACHPRÜFUNG

LAUFENDE SHIATSU VERANSTALTUNGEN | FORTBILDUNGEN



Neu bieten wir in Rapperswil SG noch viele weitere spannende Veranstaltungen an!
YOGA – AYURVEDA – KOCHKURSE – MEDITATION – TIBETISCHE MEDIZIN – FOCUSING

WEITERE INFORMATIONEN UNTER
WWW.IKT-INSTITUT.CH | 055 214 11 07 | INFO@IKT-INSTITUT.CH





Weiterbildung

Dipl. Coach für Autogenes Training

Autogenes Training ist ein wirksames Entspannungsverfahren, das in einem breiten Therapiespektrum angewendet wird: zur Behandlung von vegetativen und nervösen Störungen, gegen Stress und Burnout, aber auch für medizinische Indikationen wie Neurosen, phobische und psychosomatische Erkrankungen und in der Komplementärmedizin. Das IKP hat neu die 9-monatige Weiterbildung «Dipl. Coach für Autogenes Training» im Programm. Sie erfüllt die Vorgaben von ASCA und EMR für die Kassenanerkennung und ist damit eine besonders interessante Ergänzung zur beraterisch-therapeutischen Tätigkeit.



GRATIS-
Info-Broschüre

**Eine gute Möglichkeit also,
Ihre Qualifikation zu
erweitern und Ihre
Klientinnen und Klienten
mit einem zusätzlichen
Angebot wirksam zu
unterstützen!**

Mehr Infos:
ikp-therapien.com
(Rubrik Fortbildungen)



Institut für
Körperzentrierte
Psychotherapie

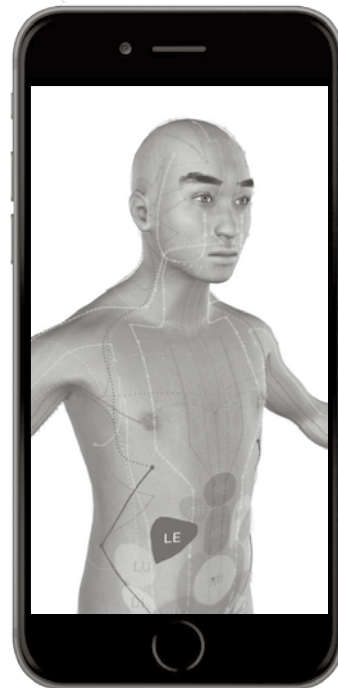


Info / Anmeldung

EDUQUA



Tsubook



Die App zum
Nachschlagen,
Lernen und
Unterrichten von
Meridianen und
deren Punkte

Kostenfrei testen
bei GooglePlay
und im AppStore

**10% Rabatt für
SGS-Mitglieder**



www.tsubook.com

WOHNATELIER

individuell handgefertigte Naturbetten

Shiatsu Futons

Nach Ihren Bedürfnissen mit Liebe und Sorgfalt von Hand gefertigt. Im Wohnatelier können auf Termin alle Shiatsu Futon Varianten probegelegt und -geknetet werden.

Ich freue mich auf Sie.
Petra Märchy, Beraterin für gesunden Schlaf.



Heilsamer Schlaf aus der Natur

Mein Ziel ist es, für Sie das Naturbett zu finden, das ganz zu Ihrem individuellen Wesen passt. So dass Ihr Schlaf wieder zur Kraftquelle wird. Auch bei einem kleinen Budget finden wir die passende Lösung für das Bett Ihrer Träume.

Wohnatelier Petra Märchy | Leopoldstrasse 10 | 4500 Solothurn
wohnatelier.ch | info@wohnatelier.ch | Telefon 079 425 53 50



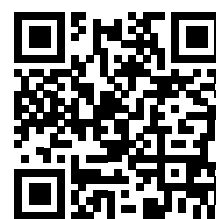
OHASHI'S Masterclass

19–21 April, 2024
LUZERN, SCHWEIZ

Die Platzzahl ist beschränkt.

Details: www.heilpraktikerschule.ch/ohashi

Gesponsert und veranstaltet von:



Heilpraktikerschule Luzern | Schweiz | +41 41 418 20 10 | info@heilpraktikerschule.ch

SHIATSU 2024



FMT –

Faszien der Hauptgelenke

Voja Anicic

Fr–So, 8.–10. März

Ohashi's Masterclass

Wataru Ohashi

Fr–So, 19.–21. April

BabyShiatsu

Karin Kalbantner-Wernicke

Start Sa, 31. Aug., mehrere Daten

Shōnishin Kinderakupunktur

Dr. med. Thomas Wernicke, ohne Nadeln

Start Sa, 21. Sept., mehrere Daten



Details:

www.heilpraktikerschule.ch/shiatsu-weiterbildung

Heilpraktikerschule Luzern | +41 41 418 20 10 | info@heilpraktikerschule.ch



Traditionelle japanische Medizin trifft moderne Wissenschaft

Entdecke unser umfangreiches Ausbildungsangebot, das westliches Entwicklungswissen mit dem Konzept der Meridianentwicklung verbindet.



+49 (0) 6145 59 89 91
+49 (0) 171 12 42 710

www.aceki.de
info@aceki.de



ESI MÜNCHEN SHIATSU ESSENTIALS 2024

14.-21.09.2024

ROOTS SHIATSU AUF SARDINIEN

NÄHE OROSEI MIT KLAUS METZNER

Zen Mind – Beginners' Mind in der mediterranen Jurte.
Meer oder Swimmingpool, Stracciatella oder Cioccolato?
Auf jeden Fall gelassen, heiter und gut verwurzelt.
Alle Ausbildungsstufen und Schulen sind willkommen!

Dies und andere Schmankerln – z.B. das Sommercamp,
inzwischen schon Kult! – findest Du auf unserer Website:

shiatsu.de/muenchen




Haus der Homöopathie

Praxis • Schule • Drogerie

Steinhauserstrasse 51 • 6300 Zug

Praxis 041 748 21 71

24/7 Notfallnummer 041 748 21 70

www.shi.ch

Homöopathie Ihrer Gesundheit zuliebe





European Shiatsu Congress Kiental 2023: Impressionen



Bilder von Almut Luiken (www.almutluiken.de) und Andrea Pfisterer

IMPRESSUM 16 / 2023

Herausgeberin: Shiatsu Gesellschaft Schweiz SGS
Einzelpreis: CHF 5.-, (für Mitglieder der SGS 1 Exemplar kostenfrei)
Redaktion: Andrea Pfisterer, Barbara Felber, Catherine Ott
Inserate: Anita Oswald
Gestaltung: Franziska Hubmann, visualbox
Druck: Bruggli Medien
Auflage: 1200 Ex. deutsch, 200 Ex. französisch

Nachdruck, auch in Auszügen, nur mit vorherigem schriftlichem Einverständnis der Redaktion respektive der Autorinnen und Autoren.

SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

SHIATSU GESELLSCHAFT SCHWEIZ

Geschäftsstelle
Etzelmat 5, 5430 Wettingen
056 427 15 73
gs@shiatsuverband.ch
www.shiatsuverband.ch