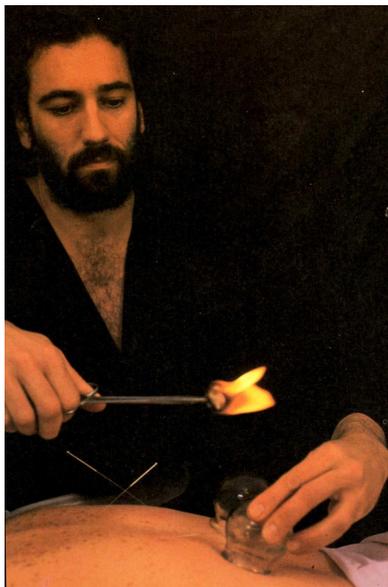


## 30 Jahre mit Shiatsu – warum es mir immer noch Freude macht

Vor 30 Jahren, am 01.09.1987, begann ich meine Ausbildung in Shiatsu und den Fünf Elementen an der Osho Multiversity in Poona, Indien. Meine Lehrer waren ein portugiesischer Shiatsu-Meister (Prashantam), der in Japan u.a. bei Masunaga gelernt hatte und ein amerikanischer Akupunkteur (Abhiyana), der vor allem in London bei Professor Worsley studiert hatte, ein bekannter Vertreter der 5-Elemente-Akupunktur. Ich selbst war zu der Zeit Lehrerin für Englisch und Kunst und hatte überhaupt keinen Hintergrund an Körperarbeit oder medizinischem Wissen. Ich wusste nur eins: Ich will Shiatsu und die Fünf Elemente lernen.



Prashantam



Abhiyana

Sofort vom ersten Tag an hat Shiatsu mich glücklich gemacht, das Berühren von anderen Menschen und von ihnen berührt zu werden, was ich außerhalb meiner Privatsphäre so nicht kannte. Nach innen zu gehen, Kontakt mit dem eigenen Hara aufzunehmen und dann erst mit dem Shiatsu anzufangen, das war für mich etwas so Ungeheuerliches, was in meinem bisherigen Leben undenkbar war.



1989 in Poona

Das Shiatsu, was ich damals lernte, war Namikoshi-Shiatsu (die Daumendruckmethode), nachher kamen Handballen, Knie, Ellenbogen und auch der Fuß hinzu. Die Namikoshi-Methode erwies sich nach ein paar Jahren für mich als nicht mehr passend. Meine Shiatsu-Freunde (vor allem Gayaka Backheuer) und ich, die wir an den Thalamus-Schulen unterrichteten, suchten mehr Kontakt mit dem Menschen, der Daumen war uns zu hart und unpersönlich, der Ablauf zu starr. So kreierten wir unsere eigene abgewandelte Form von Shiatsu, die sich an den klassischen chinesischen Meridianen orientierte.

Wir waren damit einige Jahre lang erfolgreich und zufrieden. Dann kam Ohashi, der japanische Shiatsu-Meister nach Deutschland, und ich sollte bei seinem Seminar in Köln assistieren. Ich wusste bis dahin nicht, wie vollkommen anders sein Shiatsu war als das, was ich gelernt und ausgeübt hatte. Zu sehen, mit

welcher Eleganz und Leichtigkeit er sich um den Körper bewegte, wie scheinbar mühelos er den Menschen behandelte, stürzte mich in eine tiefe Krise. Alles, was ich bis dahin praktiziert und unterrichtet hatte, erschien mir als stümperhaft und wertlos. Ich warf alles über Bord und versuchte mich in Ohashis Shiatsu. Was mich vor allem daran begeisterte war das Kreisen mit dem Hara, was so ganz abwich von unserer Vor- und Zurück-Bewegung. Einige Weggenossinnen aus dieser Zeit erinnern sich sicher noch an meine „Revolution“, die ich für einige Zeit sehr überzeugt und überzeugend vertrat.



Ohashi 1999 im Kölner StadtRaum

Mittlerweile war Thalamus insolvent geworden. Wir (Gayaka, Prabhati, Nirgun, Sakina, Vadano und ich) gründeten die ShenDo Shiatsu Institute und waren damit in der schönen Lage, unsere Ausbildung selbst gestalten zu können und auch Gastlehrer nach unseren Wünschen einzuladen. Das waren in den ganzen Jahren einige namhafte Lehrer, die ihre Spuren in unserem Shiatsu hinterließen: Holger Greinus, Achim Schrievers, Wolf-Rainer Siebert, Helmut Kreil, Wilfried Rappenecker, Chris Saleski und in den letzten Jahren vorwiegend Mike Mandl (fast ausschließlich Männer!). Dazu kamen Lehrer aus unseren eigenen Reihen (Gayaka, Michael Franz, Thomas

Büttgen), die ebenfalls Einfluss auf unser Shiatsu hatten.

Für mich persönlich gab es immer Zeiten, in denen es mir mehr oder auch weniger Spaß machte, mit Shiatsu in Einzelsitzungen zu arbeiten. Weniger Spaß machte es mir dann, wenn ich in Routine verfiel. Die Freude kam zurück, wenn ich etwas Neues gelernt hatte, was ich ausprobieren und in mein Shiatsu integrieren konnte. Meine Dauerklienten merkten meist sofort, wenn ich etwas Neues ausprobierte.

Vor 4 Jahren geschah dann etwas, was mein bisheriges Shiatsu wieder völlig verändern sollte. Meine Tochter Nalini nahm teil an einem 9-tägigen Seminar mit ARUN Conscious Touch, eine Art Massage. Die Lehrer waren Anubuddha und Anasha, die ich während meiner Zeit in Poona kennen gelernt und seitdem nicht mehr wiedergesehen hatte. Durch Nalini kam ich wieder mit ihnen zusammen und lernte in einem weiteren Seminar die Methode ARUN. Manche unserer ShenDo Shiatsu Verbandsmitglieder werden sich noch daran erinnern und sich auf dem Foto wieder erkennen, denn wir waren mit einer großen Gruppe von 12 Teilnehmern in Köln in 2014 dabei.



Mit Anubuddha (vorn sitzend) und Anasha (hintere Reihe links stehend) im Mai 2014 im UTA-Institut in Köln

Bei ARUN geht es zwar um Massage, aber die Methode kann man auf jede

andere Art von Körperarbeit übertragen. Die Essenz von ARUN ist, aus dem Augenblick heraus zu behandeln, den Menschen so zu nehmen, wie er in diesem Moment ist, ohne Urteil und ohne Ziel, was in dieser Massage passieren soll.

Ich war überwältigt von dieser Erfahrung. Zum ersten Mal fühlte ich mich so angenommen und respektiert wie ich bin, ohne dass nach meinen „Fehlern“ gesucht wurde, die in einer Massage oder Shiatsu-Anwendung behoben werden sollten. Ich setzte es sofort in meine Arbeit um. Was sich dadurch veränderte war die Art meiner Berührung, die zunächst leicht ist und allmählich intensiver wird. Ich gehe von den Impulsen des Klienten aus und bringe Spannung im Körper eher zum Schmelzen, indem ich sie akzeptiere und den entsprechenden Bereich einfach halte. Weiterhin bringe ich den Körper durch Schaukeln, Schwingen und Vibrieren in Bewegung, was die Energie anhebt und inneren Raum schafft. Meine Klienten sagen, dass mein Druck trotz der Leichtigkeit intensiv in der Wirkung ist.

Vor etwa einem Jahr begann Mike Mandl mit der Werbung für den Europäischen Shiatsu-Kongress in Wien, der unter dem Thema „Shiatsu als Therapie“ vom 28.09.-01.10.17 stattfindet. Für mich stellte sich die Frage, ob das ein Thema für mich und ShenDo Shiatsu ist, wobei die Antwort eigentlich klar war, nämlich Nein. In dieser Zeit hatte ich einen Traum, in dem ich den Auftrag bekam, in Wien mit meiner Tochter Nalini einen Shiatsu-Workshop mit dem Thema „Liebe ist die beste Therapie“ anzubieten. Ziemlich aufgeregt berichtete ich Mike von meinem Traum, und er fand es eine gute Idee und eine Bereicherung des Angebots. Nun werden wir also in Wien unsere Form von Shiatsu zeigen, die wir bereits zweimal als Seminar mit dem Titel „Intuitiv Arbeiten mit ShenDo Shiatsu“ ausprobiert haben. Es ist für mich die Essenz aus meiner langjährigen Erfahrung

mit Shiatsu und der Qualität von ARUN Conscious Touch. Ich bin gespannt, wie es bei einem größeren und internationalen Publikum ankommt!

Einige meiner Shiatsu-Freunde arbeiten mittlerweile an der Liege. Ich habe das ausprobiert, auch in der ARUN Conscious Touch Ausbildung, aber es entspricht mir nicht. Ich kann mich besser aus dem Hara auf dem Boden bewegen und mein Gewicht abgeben. Vor ein paar Wochen kamen japanische ARUN-Kollegen zu einer ShenDo Shiatsu-Anwendung zu mir. Obwohl sie aus Japan stammen, kannten sie Shiatsu nicht und waren sehr neugierig. Hinterher sagten sie mir, wie faszinierend sie es fanden, den Druck als Gewichtsverlagerung zu spüren und nicht als Kraftausübung: *„It was like a Japanese „bujutsu“ (martial arts).“*

Damit schließt sich für mich der Kreis, den ich vor 30 Jahren begonnen habe mit der traditionellen japanischen Art des Shiatsu. Obwohl mein ShenDo Shiatsu sehr individuell geworden ist, ist es für mich immer noch eine Kunst aus dem Hara, die Japaner als solche erkennen.



Mit meiner japanischen Freundin 2017 in Düsseldorf

**Ramita Keienburg**