

BERÜHRUNG, DIE TRÄGT

Als mich Anna Arndt nach einem längeren Gespräch fragte, ob ich nicht einen Artikel fürs Shiatsu Journal zum Thema „Berührung“ schreiben wolle, sagte mein Wesenskern sofort „ja“. Menschen zu berühren, ihnen wahrhaftig zu begegnen, ist eines meiner Lebensthemen.

Dieses Lebensthema zeigt sich in den verschiedenen Bereichen, in denen ich mich engagiere. Als langjährige Moderatorin in der Musikredaktion bei Ö1 erhielt ich Zugang zu den intimsten Orten. Menschen hören Radio auf der Couch im Wohnzimmer, in der Dusche, am Küchentisch und oft auch, weil sie einsam sind. Mit diesem Wissen verändert sich die Art der Moderation: sie wird persönlicher, vertrauter, weicher.

In einer anderen Rolle bin ich Erzählerin beim white lake collective, einer kollaborativen Musik- und Kunstgruppe, die klassische Stoffe (z. B. Der kleine Prinz) neu interpretiert und mit anderen künstlerischen Medien kombiniert, etwa Sandkunst. Hier möchte ich die Zuhörer:innen in die Geschichte mitnehmen, möchte damit berühren.

Seit elf Jahren organisieren wir zu viert – mein Bruder, eine Freundin, mein Mann und ich – das Weissensee Klassik Festival am Kärntner Weissensee. Jedes Jahr Ende des Sommers finden dort hochkarätige Konzerte mit Musiker:innen aus aller Welt an besonderen Orten statt: auf der Alm, einem Floß, auf einem Schiff oder in einem alten Stadl.

Wir setzen bewusst auf Nicht-Stars. Was in dieser Zeit passiert, ist mit Worten nicht zu vermitteln. Eine iranische Sängerin z.B., Golnar Shayar, als Diva bekannt und angeblich „schwierig“, war streichelweich und unglaublich dankbar, so wohlwollend aufgenommen worden zu sein.

In den Iran könne sie nicht mehr reisen, dafür habe sie sich politisch zu viel geäußert. Auf Instagram schrieb sie: „Sometimes life's circumstances leave us alone in this challenging journey, and sometimes we meet others who are also committed to doing the same! I met a few of these people in Weissensee – the family behind the Weissensee Klassik Festival and the musicians! We shared music, food, and care, and were mesmerized by nature!“ Was passiert in dieser Woche: nichts und doch so viel. Von der tollen Musikerin bis zum Sesselträger werden alle gleich behandelt. Es ist ein Gemeinschaftsprojekt, getragen von gegenseitigem Respekt. Auch im Organisationsteam wird alles diskutiert, demokratisch entschieden. Ich glaube, genau das zieht Menschen an – Musiker:innen, Publikum, Mitwirkende: echte Begegnung auf Augenhöhe.

Als Yogalehrerin – wobei mir Yogabegleiterin besser gefallen würde – habe ich gern das Modell der „koshas“ vor Augen. Es beschreibt die Schichten unseres Wesens. Wie bei einer Zwiebel oder russischen Matroschka-Puppe sind diese vom innersten Kern – reines, glückseliges Bewusstsein – bis zur äußeren Hülle, unserem physischen Körper, angeordnet. Um in diese Schichten einzutauchen, braucht der/die Yogi:ni Vertrauen – und dieses gewinne ich nur, wenn ich ihn/sie berühre.

*– Was all diese unterschiedlichen Zugänge
zur wirklichen Berührung von Menschen verbindet,
ist für mich ehrliches, authentisches Sein – mit Stärken
und Schwächen, Unzulänglichkeiten, mit allem, was uns
ausmacht – und ein gegenseitiges Einlassen. –*

SHIATSU IN DER KRISE?

Dies führt mich zum zweiten Teil meines Artikels. Zum Shiatsu-Teil.

Und ich möchte diesen sehr persönlich beginnen.

Ende des Sommers, kurz vor dem internationalen Shiatsu-Summit in Wien, verschickte mein sehr geschätzter Lehrer Mike Mandl einen Newsletter, der mich tief aufwühlte. Darin beschrieb er den deutlichen Rückgang der Nachfrage nach Shiatsu-Ausbildung und das bislang wenig erfolgreiche Bemühen um Akademisierung. Er stellte die Frage nach der Zukunft. Sein Vorschlag: Aufhören, Shiatsu anzubieten, und stattdessen an einer neuen Form von Berührungskultur zu arbeiten, in der Methoden wie Shiatsu selbstverständlich eingebettet wären.

Diese Gedanken beschäftigen mich seither intensiv. Ich habe mit Klient:innen, Praktiker:innen und einem weiteren Lehrer, Klaus Giritzhofer, darüber gesprochen und fühle mich in meiner Haltung bestärkt: Shiatsu braucht keine Neuausrichtung. Gerade jetzt, wo vieles durch KI verwässert und oberflächlicher wird, braucht es eine klare, präzise und ausdrucksstarke Kommunikation mit inhaltlicher Tiefe. Und Shiatsu hat diese Tiefe.

Shiatsu ist handfest. Ein Handwerk. Es basiert auf einem anerkannten Medizinsystem – der Traditionellen Chinesischen Medizin, auf Yin und Yang, den fünf Elementen und einer fundierten Diagnostik. Es ist ein in sich geschlossenes System, das bei einer Vielzahl von Beschwerden wirksam ist.

Diese Klarheit gibt (potenziellen) Klient:innen Sicherheit. Und aus Sicherheit entsteht Vertrauen.

Erst vor ein paar Tagen sprach ich mit einer langjährigen Klientin über das Thema, Shiatsu als neue Form der Berührungskultur zu etablieren. Spannenderweise war ihre erste Reaktion Abwehr. Obwohl sie schon seit Jahren in meine Praxis kommt und auf die Wirkung von Shiatsu schwört, wird diese für sie nicht durch das Wort „Berührung“ beschrieben. „Ich möchte nicht berührt werden!“ sagte sie, „Das klingt anrühlig!“ Dieses Beispiel zeigt, wie vieldeutig der Begriff „Berührung“ ist. Shiatsu durch „Berührungskultur“ zu ersetzen, greift daher zu kurz – denn die Berührung, die im Shiatsu stattfindet, müsste zuerst geklärt werden und sich abgrenzen, bzw. das Bild erweitern, was in der Öffentlichkeit als Berührung verstanden wird. „Shiatsu“ hingegen ist in seiner Vielfältigkeit sehr eindeutig. Warum also die Bezeichnung von etwas aufgeben, was in seinem Namen bereits für Qualität und Klarheit steht?

Oft höre ich aus der Shiatsu-Community, dass es die Yoga-Branche viel einfacher habe. Der Zugang sei niederschwelliger. Das stimmt, gleichzeitig ist genau das die große Herausforderung: sich mit Tiefe und Qualität zu positionieren und sich von Wellnessangeboten und Gratis-Onlinevideos abzugrenzen, bzw. seinen Platz zu finden. Seit knapp 20 Jahren unterrichte ich Yoga. Was es da alles gibt! Yoga mit Engeln, Yoga mit Ziegen, Yoga & Aufstellung, Hot-Yoga.

Das Spektrum ist immens groß, unterschiedliche Yogarichtungen entstehen immer noch, und doch weiß keiner, was damit genau gemeint ist. Auch werden die Yogastudios derzeit von Pilates-Studios verdrängt.

Das ist nur möglich, wenn man Yoga als reines „Work out“ und nicht als „Work in“ versteht. Shiatsu hat es hier meiner Meinung nach leichter. Die Basis ist klar – trotz unterschiedlicher Schulen – und das ist ein großer Vorteil, der gut kommuniziert werden kann und sollte. Die Shiatsu-Ausbildung hat in einigen europäischen Ländern inzwischen einen Bachelor-Status erhalten (Österreich, Niederlande, Slowakei). Keine hundert Jahre alt und schon auf diesem Niveau. Shiatsu steht für Qualität, Wissenschaftlichkeit und Tiefe. Und für Qualität sind Menschen bereit zu zahlen.

Ich habe das Buch „Die Essenz von Shiatsu“ mit Begeisterung gelesen. Viele langjährige Praktizierende und Lehrer:innen schreiben darin über ihren auch sehr persönlichen Zugang zur Shiatsu-Arbeit. Ich verstehe zutiefst das Bedürfnis, den Menschen in seinem Wesen zu berühren (siehe Anfang dieses Textes). Doch die Komplexität der Shiatsu-Berührung ist ein Schatz, den wir bewahren und heben dürfen und nicht ein Verkaufsschlager, den wir beliebig an den wandelnden Markt ohne Tiefe anpassen sollten.

Die Anpassungen, die hingegen stattfinden dürfen und Shiatsu bereichern, sind die persönlichen Prozesse, die in uns Praktizierenden geschehen, wenn wir uns auf den Shiatsu-Weg gemacht haben. Das ist jedoch der eigene innere Prozess und ganz deutlich vom Außenauftritt von Shiatsu abzugrenzen und zu unterscheiden. Unsere (potenziellen) Klient:innen sind Menschen, die Hilfe suchen – sei es auf körperlicher oder psychischer Ebene. Sie wollen mit ihren Beschwerden und Bedürfnissen abgeholt werden und brauchen Sicherheit, um sich auf Shiatsu einzulassen. Sicherheit entsteht durch Beständigkeit (Erde) und Tiefe (Wasser), durch Yin-Qualitäten. Gerade in einer trendgetriebenen Zeit kann genau das die größte Stärke sein.

SHIATSU DER ZUKUNFT

Ich hoffe sehr, dass wir uns der Stärke von Shiatsu wieder mehr bewusst werden und Projektideen wie „Shiatsu an Schulen“, „Shiatsu in Krankenhäusern“, „Shiatsu in Zusammenarbeit mit Ärzt:innen“ weiter verfolgen und ausbauen. In Therapiezentren oder Gemeinschaftspraxen sind oft Craniosacral-Praktiker:innen, Osteopath:innen, Praktiker:innen für Faszienarbeit vertreten, warum gibt es dort so selten Shiatsu-Praktiker:innen? Hier könnte sich Shiatsu klar positionieren, um sich in den Augen der Gesellschaft weg von der Massage (auch vom Gewerbe) hin zur (Psycho-) Körpertherapie zu entwickeln.

Mein Mann ist personenzentrierter Psychotherapeut für Erwachsene, Kinder und Jugendliche. Wir haben eine Gemeinschaftspraxis am Kärntner Weissensee. Seit einigen Jahren arbeiten wir bewusst zusammen. Das heißt, einige Klient:innen kommen zu uns beiden – oft gleich hintereinander. Die Wirkung ist immens. Shiatsu eröffnet häufig den Zugang zu lange verborgenen Gefühlen, die später in der Therapie in Worte gefasst werden können. Mein Mann meint, dass Shiatsu dabei helfe, Zugang zur frühkindlichen Phase zu bekommen, dort, wo man allein mit Psychotherapie nicht hinkomme. Zum Beispiel ein Klient (Informatiker, kopflastig) beschrieb nach einer Zeit Farben, die er sehe, Gefühle der Enge und auch der Fülle, Erfahrungen, die ihn in frühe Kindheitsphasen zurückführten, Flashbacks. In einer Zeit, in der der Klient noch keine Sprache für seine Erlebnisse hatte. Über Shiatsu werden diese erlebbar und besprechbar. Studien in diesem Bereich wären extrem sinnvoll.

Zusammenfassend möchte ich festhalten, dass Shiatsu ein über Jahrzehnte bewährtes Behandlungskonzept ist, bei dem Berührung wesentlich, doch nicht nur auf die körperliche Berührung beschränkt ist. Shiatsu muss nicht neu erfunden werden. Alles ist bereits da. Handlungsbedarf sehe ich vor allem in der klaren, mutigen Kommunikation seiner Tiefe, fachlichen Grundlage und therapeutischen Qualität – als Antwort auf Oberflächlichkeit, Trends und Verunsicherung.



© Daniela Knaller

DR. DANIELA KNALLER
– Weissensee / Kärnten –

Shiatsu seit 10 Jahren
promovierte Juristin, Shiatsu-Praktikerin,
Yogalehrerin & Sprechcoach
www.danielaknaller.at