

Shiatsu

Über
40 Jahre
Shiatsu in
Europa

Sommer 2024

Jahrgang 32 / Ausgabe 116 / Euro 5,50

Journal



Berichte vom Fachtag der GSD



Eindrücke zum Trauma Summit in Wien



Elke Werner demonstriert Shiatsu auf einem Symposium der UKM Münster

Was ist
Katsugen Undō?
活元運動

Alexandra Gelny und Alice Whieldon
haben eine Antwort darauf

Shiatsu Summit – Begegnungen mit Trauma

Was für mich bleibt – Ein Bericht von Anna Arndt



Fotos S. 22-24 ©MiliBadic

v.l.n.r. Mihael Mamychsvili, Antigoni Tsegeli, Nick Pole, Katerina Chrissochou und Initiator Mike Mandl

Das Shiatsu Summit (Gipfeltreffen) in Wien wurde seinem Namen gerecht. Wir haben auf unterschiedlichen Wegen und dennoch gemeinsam einen Gipfel erklommen und konnten am Ende zusammen in die Weite blicken. Eingeteilt in vier feste Gruppen – mit den wundertrefflichen Namen: Mut, Einsicht, Kraft und Klarheit – haben wir in drei verschiedenen Locations das Thema Trauma aus fünf verschiedenen Blickwinkeln erfahrener Shiatsu-Menschen vorgestellt bekommen, uns selbst hineingefühlt und betrachtet.

In Wien war nach unterschiedlichen Kongresserfahrungen die Idee entstanden, ein neues Format für eine Shiatsu-Veranstaltung auszuprobieren. Es sollte ein Event werden, bei dem es nicht nur um den Austausch untereinander und das Kennenlernen verschiedener Shiatsu-Stile oder Praktiken geht, sondern um etwas, das die eigene Shiatsu-Toolbox erweitert. Gefüllt werden sollte diese in Bezug auf ein spezifisches Thema und von Menschen, die sich dem Thema in ihrer eigenen Praxis und darüber hinaus widmen. Das Thema stand schnell fest: Trauma. Mit den rasant eingehenden Anmeldezahlen, aus einer Vielzahl von Ländern, schien der Wunsch wirklich ALLE zu erreichen, zumindest an dieser Stelle erfüllt. Doch nicht nur die thematische Festlegung war etwas Neues. Die Veranstaltung sollte den Teilnehmenden ermöglichen, sich intensiv auf das Thema einzulassen, weshalb es sehr dicht angelegt war.

In den ersten zwei Tagen waren wir ausschließlich in unseren jeweiligen Gruppen unterwegs und hatten bis zum gemeinsamen Panel am zweiten Abend schon drei Perspektiven und Umgangsweisen mit Trauma kennengelernt. Die Dozierenden standen selbst vor einer Her-

ausforderung, wie sie uns am Ende berichteten: viermal den gleichen Workshop so knapp hintereinander zu veranstalten, war für alle eine neue Erfahrung.

Was waren das für Perspektiven? Wenn man sich mit Trauma beschäftigt, ihm begegnet und sich daraus entwickeln will, geht es immer um Verbindung. Wenn Trennung passiert ist, braucht es eine erneute/erneuernde Verbindung. Die fünf Perspektiven waren letztlich fünf verschiedene Wege, sich zu verbinden. Mit welchen Bereichen, in welchen Räumen oder mit welchem Fokus, darin unterschieden sich die fünf Dozierenden.

Nick Pole – Clean Language ist eine Verbindung von Sprache und Körper. Ein besonderer Schatz ist hierbei jeder Bereich, jede Empfindung im Körper, zu der wir im ersten Moment keine Worte finden. Hier zu bleiben und zu lauschen gibt Raum, das Wissen des Körpers anzuerkennen und aus ihm heraus vielleicht doch noch auf einen sprachlichen Ausdruck zu stoßen.

Antigoni Tsegeli – Kennen und akzeptieren wir die Funktionen und Arbeitsweisen unseres Nervensystems, können wir sie im zweiten Schritt nutzen, um uns wieder mit uns selbst zu verbinden, anstatt die Abwesenheit von Bedrohung herstellen zu wollen. Verbinde dich mit dir selbst, um in deinem Körper den sicheren Raum (safe space) zu erschaffen, der dich durch Krisen begleiten und unterstützen kann. Auch nachträglich.

Katerina Chrissochou – Shiatsu in Kombination mit Hypnose, schafft Verbindung zum Unbewussten und dem darin verborgenen Reichtum. Die dort aufbewahrten kraftvollen Anteile wieder in den Fokus zu bekommen, gibt Hoffnung. Wenn wir sie neben die Angst stellen,

können sie uns darin unterstützen, wieder handlungsfähig zu werden – anstatt die Angst loswerden zu wollen.

Mike Mandl – Die TCM verrät uns viel über unsere energetische Matrix. Sie zeigt uns auf, an welche Qualitäten der Wandlungsphasen wir andocken können, um nicht nur oberflächliche Symptombekämpfung auszuüben, sondern an der Grundstruktur wieder Ruhe und Ausgeglichenheit zu ermöglichen. Dann bekommen wir einen verbesserten Zugang zu den eigentlichen Bedürfnissen, bei denen die Ernährung ein bedeutsamer Teil ist. Arbeit am Qi verbindet Shen und Jing.

Mihael Mamychsvili – Das Herz regiert in unserem Körper. Solange wir das Schwert und das Schild in unseren Händen halten, um uns(er Herz) zu (be)schützen, können wir keine Öffnung hin zur Welt eingehen. Eine von ihm entwickelte Behandlungssequenz setzt genau hier an: Nur wenn das Herz sich sicher fühlt, fühlen wir uns nicht mehr bedroht. Indem wir mit den Schutzmechanismen eine Verbindung herstellen, die Sicherheit ausstrahlt, wird dem Herz die Möglichkeit gegeben, sich wieder zu öffnen.

Dann kann **Veränderung** passieren und einengende Kontrolle darf losgelassen werden. Ohne eine Aussicht auf eine andere Form der Sicherheit zu haben, wird sich nichts ändern können.

Eine entscheidende Form der Verbindung ist allerdings noch nicht benannt: Die Verbindung unter jenen Menschen, die andere darin begleiten, Trauma zu begegnen. Das muss nicht alleine geschafft werden. Hierbei braucht es ein Team, welches im Austausch ist und ineinandergreifend arbeitet; miteinander und füreinander da ist.



Mihael Mamychsvili über den therapeutischen Prozess bei Trauma-Klient:innen

Neben der Verbindung fanden sich noch andere Elemente in jedem der Workshops wieder, welche in der Arbeit mit Trauma unbedingt beachtet werden müssen:

- **Sicherheit** (in sich selber) finden.
- **Klarheit** als Kernelement, in allem was passiert.
- **Weniger ist mehr** – um dem überforderten System tatsächlich begegnen zu können.
- Als Shiatsu-Praktizierende haben wir **Verantwortung** für die **eigene Geschichte** zu übernehmen, indem wir uns selber ehrlich begegnen und uns aus den eigenen Traumata entwickeln.
- Erkenntnisse gilt es in die **Ausrichtung und Haltung** zu integrieren.
- Das Gegebene und den **Ist-Zustand annehmen**.
- **Vertrauen** (in die Intuition).
- **Kontinuität** und **Struktur** sind in der Shiatsuarbeit mit Trauma bedeutsam und wirkungsvoll.

Wie schon erwähnt gab es neben den Workshops noch die gemeinsamen Veranstaltungen. Beim **Panel** am Freitagabend konnten wir hören, welche Erfahrungen an verschiedenen Orten und in verschiedenen Institutionen gemacht wurden, an denen traumatisierten Menschen Shiatsu als Angebot zur Verfügung steht. So zum Beispiel in einem Verein für Flüchtlinge oder einer Klinik für Kinder. In Wien gibt es verschiedene Kooperationen mit Institutionen, in welchen die Möglichkeit für ein Praktikum besteht. Neben den beeindruckenden Berichten, wurden wir immer wieder ermutigt, uns von einer anfänglichen Ablehnung oder Skepsis nicht abbringen zu lassen, sondern stur zu bleiben. Selbst wenn dies be-



Antigoni Tsegeli ist überzeugt, der Körper weiß alles



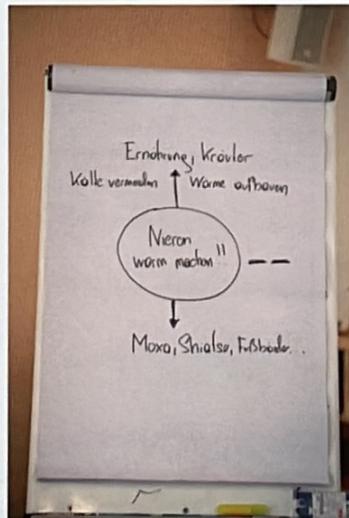
Aufmerksame ZuhörerIn bei einer Demonstration von Nick Pole in seinem Workshop zu Sprache des Traumas



Wie kann Shiatsu bei Trauma helfen, war das Thema von Katerina Chrissochou



Initiator des Trauma Summit Mike Mandl in seinem Workshop mit einem Rat an die Teilnehmenden: Nieren warm machen!!



deuten sollte, etwas mehrfach zu erklären und dies dann noch einmal zu wiederholen.

Am Samstagnachmittag hatten wir schon in vier der fünf Perspektiven eintauchen können. Es war ein gut gewählter Zeitpunkt, um alle Gruppen miteinander ins Spüren kommen zu lassen. Es gab Raum für die **Integration**, Vertiefung und Übung zu den einzelnen Workshops, wo alle Workshopleitenden anwesend waren und im anschließenden zweiten **Panel** für Fragen zur Verfügung standen. Doch zuvor wurden wir zu einer spannenden Aufgabe eingeladen: Wir bildeten einen Kreis und uns wurde eine Liste von Traumata vorgelesen. Bei jedem Trauma, welches wir selber erlebt hatten, wurden wir aufgefordert einen Schritt nach vorne zu gehen. So kamen wir Schritt für Schritt Richtung Mitte zusammen. Beeindruckend und beachtlich, welche Vorkenntnisse und eigene Erlebnisse wir in unsere Shiatsu Praxis mitbringen!

Dies ist eine Grundlage, auf der wir ein adäquater Spiegel sein können. Wenn wir am eigenen Körper und in eigenen Integrationsprozessen erfahren haben, was bestimmte Lebenslagen mit uns machen können und wie wir wieder handlungsfähig werden, gibt es diese Themen im Feld. Gehen wir selbstsicher und verantwortungsvoll damit um, trägt es zur Entspannung des Gegenübers bei. So wurden wir ermutigt, es auch jenseits unserer Praxen zu fördern, indem wir ein Trauma nicht als Manko betrachten, sondern als eine Narbe, die von einer tiefen Verletzung zurückgeblieben ist. Wir sollten sie mit Würde und Stolz tragen, da sie uns zu dem gemacht hat, wer wir heute sind! Dankbar, um die Entwicklungsschritte, die darin verborgen lagen.

Im eigenen Körper ankommen, in ihm Platz einnehmen, sich selber ein sichere Raum sein und werden. Das ist eine Grundlage für diese tiefen Auseinandersetzungen. Durch Morgenübungen wurde uns mit Qi Gong und Do In hierfür Raum gegeben oder wir konnten mit Barfuß Shiatsu eine neue Facette der Shiatsu Arbeit entdecken. Besonders spannend beim letzteren fand ich, dass es in der Klinik mit Kindern als Einstieg dafür genutzt wird, dass diese es selbst bei ihren Eltern anwenden können. So schafft es nicht nur eine Möglichkeit, Shiatsu selber anzuwenden und dem Vorgehen zu vertrauen, sondern es bezieht auch die Eltern mit ein – und zwar in der Rolle der Nichtwissenden, Entdeckenden, sich den Kindern anvertrauenden – nicht umgekehrt.

Und natürlich haben wir getanzt! Am Samstagabend trafen wir uns hierfür in einem kleinen Club und die Stimmung wirkte auf mich sehr fröhlich, innig und fließend. Es macht mir immer wieder Freude mit Shiatsu-Menschen zu tanzen! Für mich hatte es einen ausgleichenden Charakter.

Das Team, welches uns durch die Summit geführt hat, war in einer stabilen und guten Verbindung miteinander. So konnten sie den Teilnehmenden durch ihre fruchtbare Zusammenarbeit ein tiefes Eintauchen ermöglichen. Herzlichen Dank, an alle Mitwirkenden!

• SAVE THE DATE

Nächster Summit Termin: 18.-21 September 2025 in Wien
Geplante Themen: CFS, Burnout und Depression