

Fließt die Energie, fühlt der Mensch sich wohl



Gleich wohl gefühlt habe ich mich, als ich den Praxisraum von Diplom Shiatsu-Praktiker Hans Peter Niehoff betrat. Da begrüßte mich ein Mann mit einem warmen Lächeln und freundlichen Händedruck. Keine Ahnung, was da auf mich zu kam, ich machte es mir auf der Matte gemütlich und kuschelte mich unter dicke Wolldecken. Shiatsu. Noch nie davon gehört, aber gleich ausprobiert und danach hatte ich noch eine Menge Fragen.

WE: Was ist Shiatsu, was bedeutet es für Dich?

Niehoff: Shiatsu bedeutet aus dem Japanischen übersetzt Fingerdruck und ist eine Fingerdruckmassage, die angewendet wird, um Blockaden in den Energiebahnen zu lösen und die Energie wieder in den Fluss zu bringen.

Geburtsvater des Zen-Shiatsu, welches ich praktiziere, war Shizuto Masunaga. Sein Shiatsu hat einen engen Bezug zu der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die ebenfalls mit Energiebahnen im Körper arbeitet. Diese Energiebahnen hat er in sein System eingebettet. Im Unterschied zur klassischen Akupunktur der TCM gibt es im Zen-Shiatsu alle Energiebahnen - Meridiane genannt, an den Händen, Füßen und am Kopf.

WE: Wie kann man sich diese Energiebahnen vorstellen?

Niehoff: Sie liegen in der Nähe der Nervenbahnen und Gefäße. Russische Forscher haben sie mit Glasfaserkabel verglichen, in denen die Energie in Lichtgeschwindigkeit fließt. Über die Meridiane kann man alle Bereiche bedienen. Die rein körperliche oder rein psychische Ebene spielen hier keine Rolle, denn alles greift ineinander über, es lässt sich nicht trennen.

Die Energiebahnen sind übrigens Überbleibsel alter Massagetafeln. Man streitet sich bis heute, was älter ist, die Akupunktur oder diese Massagetafeln. Auf jeden Fall ist das Energiesystem, was für das Shiatsu verwendet wird, über 700 Jahre alt und es funktioniert.

WE: Was wird beim Shiatsu gemacht?

Niehoff: Beim Zen-Shiatsu habe ich die Möglichkeit einen Energie-Spiegel abzunehmen. Das ist keine Diagnose, sondern ein Bild des aktuellen Energiezustandes meines Klienten. Über die Zonen im Bauchraum oder Rücken (denen Organe zugeordnet werden), kann ich einen Energie-Spiegel abgreifen und die Bereiche finden, die zu viel oder zu wenig Energie haben.

Bei der Sitzung gehe ich die einzelnen Meridiane ab und stimulierte durch Druck die Energiebahnen. Dabei setze ich meine Hände, Finger, Ellenbogen und Knie ein und spüre deutlich, wo Blockaden vorhanden sind. Durch Druckmassage oder Dehnungen bringe ich

dort die Energie in Bewegung. Je nachdem, welche Qualität die Energie hat und was es braucht, stärke ich sie (Kyo) oder verteile sie (Juitsu).

WE: Wie stimmst du dich auf die Sitzungen ein, wie gehst du auf deine Klienten ein?

Niehoff: In der chinesischen Medizin gibt es eine andere Herangehensweise als in der westlichen Schulmedizin. Nicht Schmerzen oder Symptome stehen allein im Vordergrund, sondern es ist wichtig, darauf zu achten, was aktuell kommt. Das heißt, alle Eindrücke und Begebenheiten, die ich beim Erstkontakt mit meinem Klienten wahrnehme, spielen für die Sitzung eine Rolle. Bis der Klient mir erzählt hat, wo es drückt, habe ich schon viele Informationen aufgenommen: wie ist der Klang seines Ganges, wie der seiner Stimme, Haarfarbe, Frisur, Gesichtszüge, wie ist der Mensch angezogen, wie steht er auf, wie drückt er die Türklinke herunter und so weiter. All diese Eindrücke aus so vielen Bereichen tragen zu dem Bild bei, dass ich mir von dem Menschen mache. Da spielt zum Beispiel auch hinein, wie sich der Klient zur Sitzung anmeldet. Ist er zögerlich, unentschlossen.

Diese Wahrnehmungen registriere ich erst einmal völlig wertfrei. Das ist das, was der Klient mitbringt. Mit all dem ist er mir willkommen. Dazu kommt das, was der Klient möchte – er erzählt mir, was los ist. Das energetische Zusammenspiel des Körpers erzählt mir schließlich, was aktuell los ist. Dieser Ist-Zustand hat beim Shiatsu höhere Priorität, denn die Vorgeschichte eines Klienten ist für die Sitzung nicht essentiell. Möchte der Klient bestimmte Bereiche bearbeitet haben, so werden diese bearbeitet, doch das Bedürfnis des Körpers, welches ich im Energie-Spiegel der Organe ablesen kann, wird immer mit berücksichtigt.

WE: Was ist die Wirkung von Shiatsu, welches Ziel hat es?

Niehoff: Die Energie soll fließen und der Klient soll sich wohlfühlen, das ist das Ziel. Ein Unwohlsein ist immer ein Hinweis darauf, dass die Energie nicht fließt. Kopfweh, Bauchweh – viele Menschen gehen sehr unachtsam mit sich um und überspielen diese Zeichen. „Tja, dann habe ich eben Kopfschmerzen.“ Der Körper meldet sich immer rechtzeitig und geduldig, wenn etwas nicht stimmt oder er eine Pause braucht. Missachtet man die Signale öfter, dann können daraus Krankheiten entstehen, der Körper sendet dann Signale, die mich vielleicht in die Knie zwingen.

WE: Heißt das, wir sollten mehr auf unseren Körper hören und Impulsen nachgeben?

Niehoff: Auf jeden Fall.

WE: Wie ist das machbar, gerade in einer so schnelllebigen Zeit, wie heute? Mir ist zum Beispiel in diesem Herbst und Winter nach einem ausgedehnten Winterschlaf, am liebsten bis zum Frühjahr. Wenn ich dem nachgebe, komme ich keiner Verpflichtung mehr nach und bin im Frühling verhungert.

Niehoff: In der Natur bedeutet der Winterschlaf Fett anfressen und dann schlafen. Das kann der Mensch nicht, das ist klar. Doch es gibt Möglichkeiten, sich Ruhe zu gönnen und die sollte man nutzen und in dieser Zeit eben etwas mehr. Es ist wichtig, achtsam mit sich selbst umzugehen. Wenn der Körper die Ruhe bekommt, die er braucht, so hat er genug

Energiereserven, um über das ganze Jahr zu kommen. Bekommt er diese Regenerierungsphasen nicht, dann fährt er das ganze Jahr mit halber Kraft.

WE: Wenn ich nun auf die Signale meines Körpers achte, für welche Themen ist Shiatsu sinnvoll?

Niehoff: Vorab: Jede Krankheit sollte von einem Fachmann abgeklärt werden, begleitend kommt dann meine Arbeit. Shiatsu ist zum Beispiel gut bei Schlafstörungen. Hier wird der Energiefluss, der für das Gleichgewicht zwischen Tagaktion und Nachtaktion sorgt, wieder in Fluss gebracht. Depressive Verstimmungen können ausbalanciert werden. Psychosen und Phobien müssen von Psychologen oder Psychiatern behandelt werden. Gemütszustände, die die Menschen in der dunklen Jahreszeit plagen, wie z.B. depressive Verstimmungen, können ausbalanciert werden. Der Energiehaushalt wird aufgeräumt und das Unwohlsein verschwindet. Bei Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen oder Menstruationsbeschwerden kann Shiatsu ebenfalls ausgleichend wirken.

WE: Wieso konzentriert sich Shiatsu auf die Energiebahnen?

Niehoff: Die Energie fließt sehr schnell, somit ist ein Ungleichgewicht im Energie-Spiegel schneller sichtbar, als es auf körperlicher oder seelischer Ebene spürbar wird. Das bedeutet, Shiatsu ist in der Prophylaxe und zur Entspannung sehr effektiv.

WE: Für wen ist Shiatsu geeignet? Gibt es Einschränkungen?

Niehoff: Für sehr kranke Menschen, die recht wenig eigene Körperenergie haben, kann eine Energiebewegung sehr belastend sein. Das bedeutet nicht, dass man mit kranken Menschen nicht arbeiten kann, man muss hier noch achtsamer und behutsamer vorgehen. Gleiches gilt für ältere Menschen. Bei Risikoschwangerschaften ist eine hohe Energiebewegung in den ersten drei Monaten nicht ratsam, ansonsten empfinden Schwangere das Shiatsu als Begleitung bis zur Geburt als sehr angenehm und entspannend.

Knochenbrüche, größere Wunden, entzündete Gelenke, Ekzeme oder Osteoporose sind Kontraindikationen für das Shiatsu.

WE: Du arbeitest in Paderborn zusammen mit dem TCM-Zentrum und möchtest deinen Wirkungskreis nun in Köln ausdehnen, doch auf welchem Weg bist du zum Shiatsu gekommen?

Niehoff: Ich war damals ein Workaholic, überarbeitet, gestresst und gesundheitlich schlecht drauf. Dann habe ich die Arbeitsstelle gewechselt, ebenfalls viel gearbeitet und viel gegessen, bis ich fast vom Stuhl gefallen bin, so viel hatte ich zugenommen. Eine Kollegin hatte mir damals Tai Chi empfohlen und ich bin dann mit ihr zu einem Kurs gegangen. Der Kursleiter riet mir zu Kung Fu, doch ich wollte Tai Chi machen, weil mir das gefiel – und letztendlich machte ich beides. Mit Kung Fu konnte ich viel Energie verbraten.

In diesen Kursen lernte ich eine Person kennen, die gerade in der Shiatsu-Ausbildung war und einen Workshop veranstaltete. Da ich Rückenprobleme hatte, meldete ich mich an. Im Kurs lag ich dann als „Vorführungsobjekt“ auf der Matte und merkte später, während die

Kursteilnehmer erzählten, dass ich eine dreiviertel Stunde geschlafen hatte. Bei einem Fortgeschrittenen-Kurs hatte ich das gleiche Erlebnis und mir war klar: das wollte ich machen.

WE: Dann hast du die Ausbildung gemacht. Wann warst du fertig?

Niehoff: 1994 habe ich angefangen. Während der Shiatsu-Ausbildung habe ich weiter gearbeitet. Meine Prüfung machte ich dann im Februar 2005 und bekam mein Diplom. Ja, ich habe fast zehn Jahre gebraucht, doch ich wollte mir bewusst sehr viel Zeit lassen, schließlich hatte ich noch meinen Beruf nebenbei und meine Familie.

WE: Was sind deine Ziele? Welche Pläne hast du?

Niehoff: Ich möchte Menschen im Shiatsu ausbilden und ihnen die Möglichkeit geben, Shiatsu auch zu Hause anzuwenden. Daneben möchte ich meine Arbeit noch weiter verfeinern und Shiatsu für Klienten mit hohem Stressaufkommen wie Lehrer und Manager anbieten. Mein Wunsch ist es, den Menschen mein Wissen zur Verfügung zu stellen und ihnen zu zeigen, wie sie zur Ruhe kommen können. Shiatsu ist im Grunde genommen auch Hilfe zur Selbsthilfe, denn hier lernt der Klient, wenn er sich darauf einlässt, seinen Körper und sich selbst besser wahrzunehmen und mehr Bewusstsein für sich zu entwickeln. Es ist heutzutage sehr wichtig, immer wieder aus der Schnellebigkeit auszusteigen, Tempo zu drosseln und langsamer zu gehen.

Langsamkeit ist nach einer Sitzung sehr wichtig. Meine Sitzungen dauern immer so lange, wie es der Klient gerade braucht. Während der Sitzung verlieren meine Klienten auch schon mal das Zeitgefühl, sehr erschöpfte Menschen schlafen auch ein. Deshalb ist es wichtig, sich nach dem Shiatsu Ruhe zu gönnen und alles etwas langsamer anzugehen. Somit gebe ich meinem Körper Raum eine neue Geschwindigkeit zu kreieren.

WE: Was hast du konkret für nächstes Jahr geplant?

Niehoff: In 2009 möchte ich eine Shiatsu-Jahresgruppe anbieten. Das heißt, acht bis zehn Teilnehmer arbeiten das ganze Jahr über miteinander. Wir treffen uns jeden Monat. Im ersten Halbjahr wird es Unterweisungen und Übungen geben, im zweiten Halbjahr stelle ich auch Randbereiche zum Shiatsu vor. Die Teilnehmer lernen, Shiatsu für das eigene Leben anzuwenden und begleiten sich dabei in der Gruppe, können sich austauschen und miteinander üben.

WE: Vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview mit Diplom Shiatsu-Praktiker Hans Peter Niehoff führte women's edition Herausgeberin Katrin Zill.

Foto: Hans Peter Niehoff ©