

Älter werden mit Shiatsu von Anne-Katrin Soehlke

Anne-Katrin Soehlke

*1962 in Bogotá/Kolumbien geboren,
seit 1986 Shiatsu-Ausbildung am ESI
seit 1991 Shiatsu-Praktikerin (GSD),
seit 1994 Shiatsu-Lehrerin (GSD),*

*seit 1987 Physiotherapeutin
seit 1997 staatlich anerkannte Lehrkraft für Physiotherapie*

1997 Mitbegründerin der Berliner Schule für Zen Shiatsu

*Seit 2002 lebe ich mit meinem Mann und Sohn in Gundelfingen bei Freiburg im Breisgau.
Dort arbeite ich auch in eigener Shiatsu-Praxis.
Als Lehrkraft für Physiotherapie unterrichte ich seit 2002 an der Physiotherapieschule Emmendingen.
Als Shiatsu-Lehrerin bin ich zurzeit in der Shiatsu-Ausbildung am Tao Chi in Zürich und an
verschiedenen Schulen in der Weiterbildung tätig.*

www.shiatsu-freiburg-nord.de

Wenn man sagen kann: „Ich habe Shiatsu vor über 25 Jahren kennen gelernt und seither gehört es zu meinem Leben“, dann klingt das ja irgendwie nach Silberner Hochzeit... 25 Jahre... und bei einer Silbernen Hochzeit sind die Brautleute nicht mehr so ganz jung!

Ich habe Shiatsu mit 25 Jahren kennengelernt (richtig gerechnet - jetzt bin ich knapp 50), und damals war ich unter denen, die mit mir Shiatsu lernten, verhältnismäßig jung. Die meisten in der Shiatsu-Ausbildung waren deutlich älter. Als ich Shiatsu begegnete, hatte meine berufliche Entwicklung als Physiotherapeutin gerade erst begonnen. Ich habe im Gegensatz zu vielen anderen Shiatsu nicht als Anstoß zu einer *großen* Veränderung in meinem Leben empfunden, sondern es war eine grandiose Bereicherung und Erweiterung. Zu 100 % genau das, was ich lernen wollte. Shiatsu fügte sich in mein Leben ein und gab ihm natürlich eine neue Wendung. Ich kann rückblickend jedoch nicht sagen, dass durch Shiatsu ein Ruck durch mein Leben gegangen wäre. Ich bin noch immer mit dem gleichen Mann von damals zusammen (tatsächlich: Silberne Hochzeit!) und ich stehe immer noch mit einem beruflichen Standbein in der Physiotherapie. Ich schätze, dass diese eher sanfte Entwicklung daran lag, dass ich bei der Shiatsu-Ausbildung noch jung war und dass ich die Physiotherapie nur erlernt hatte, weil ich mich eigentlich für ganzheitliche Methoden interessierte und die Physiotherapie lediglich die Basis darstellen sollte.

Mit Shiatsu hatte ich die Methode gefunden, die mir entsprach und bis heute entspricht.

Welche Bereicherung! Die Lehre der 5 Elemente, der Meridiane, die Lehre von Yin und Yang, vom Tao und den zehntausend Dingen - Bereicherungen auf der theoretischen und philosophischen Ebene, die eine andere, spannende Sicht auf die Welt ermöglichen! Welch ein Geschenk, eine Methode zu lernen, bei der ich mich

nicht anstrengen muss! Welche Erleichterung, Menschen einfach so nehmen zu können, wie sie sind. Nicht wegzudenken, wie schön es ist, eine Hand entspannt und wach auf das Hara legen zu können. Undenkbar, das alles nie gelernt, nie erfahren und nicht in mein Leben integriert zu haben.

Mit anderen Worten: Ich sehe noch heute, welches Geschenk Shiatsu in meinem Leben ist. Aber Shiatsu ist auch ein ganz normaler Bestandteil meines Lebens. Fast ist es so wie der Blick auf mein Kind: Mein vermutlich größtes Geschenk, aber ich kann das nicht jeden Tag zelebrieren... Wir leben zusammen, alltäglich, mit Auf's und Abs, können schon auf so viele verschiedene Phasen zurückblicken. Ganz und gar nicht aus meinem Leben wegzudenken. Irgendwann jedoch werden wir den Alltag nicht mehr teilen

Irgendwann werde ich auch in „Shiatsu-Ruhestand“ gehen. Aber wann, das schreibt mir kein Gesetzgeber vor. Ich nehme an, das wird sich einfach fügen.

Shiatsu und ich, wir sind eine Lebensgemeinschaft. Shiatsu gibt mir viel, aber nicht alles. Es gehört zu meiner Identität. Es ist ein wichtiger Teil meines Broterwerbs. Aber nicht der einzige. Für mich passt es gut, dass ich noch ein anderes berufliches Standbein habe. Als Lehrerin für Physiotherapie werde ich ganz anders gefordert, kognitiv, pädagogisch, methodisch-didaktisch. Ich habe ein ganz andere Schülerschaft als im Shiatsu und ganz andere Rahmenbedingungen. Das fordert mich heraus.

Shiatsu zu geben, Shiatsu zu unterrichten hingegen ist eine Herzenssache. So wie ich beschenkt wurde, freut es mich miterleben zu können, wie Shiatsu-Lernende dieses Zaubhafte entdecken. Wenn auch, zugegebenermaßen, das Erlernen von Shiatsu, vor allem in den ersten Jahren, oft mit Mühen einhergeht: Schmerzen in den Knien, Meridiankonfusion, Selbstzweifel, sich Druck machen.

Aus diesem Alter bin ich nun wirklich raus! (Obwohl, was Knieschmerzen betrifft, komme ich vielleicht wieder in das Alter?). Ich meine damit die Zeit der ständigen Selbstzweifel und der permanenten Fortbildungen. Eine lange Pause in Shiatsu-Weiterbildungen hat mir gut getan. Muss nicht immer höher, länger, weiter oder ganz anders. Und auch das hat meinen Behandlungen und auch meinem Unterricht gut getan.

Darin zeigt sich mir das Älterwerden im Shiatsu. Ein ganz entspanntes Zusammengehören. Zu wissen, was ich kann, und zu wissen, was ich nicht kann.

Sollte mir je langweilig werden, dann werde ich mir neue Impulse suchen. Oder sie werden einfach kommen.

Nur komisch, es wird mir mit Shiatsu nicht langweilig!

Definitiv: Shiatsu hat mein Leben geprägt.

Lebenseinstellung, Weltsicht (obwohl ich ein recht durchschnittlich bürgerliches Leben führe), Bewegungsfreude (obwohl ich absolut nicht täglich Makko Ho praktiziere), eine gewisse Gelassenheit (obwohl ich nicht täglich meditiere), eine verfeinerte Wahrnehmung (obwohl ich sie nicht mehr explizit trainiere).

Shiatsu bedeutet für mich, bei mir anzukommen, anderen Menschen etwas geben zu können und lebenslanges Lernen.

Auch ganz weltliche, gesellschaftspolitische Dinge habe ich durch Shiatsu gelernt. Durch die Gründung und Co-Leitung der Berliner Schule für Zen Shiatsu lernte ich etwas zu den Themen Unternehmensführung, Curriculum, Prüfungsordnung und Verantwortung, um nur ein paar Aspekte zu nennen.

Durch die Co-Leitung einer langjährigen Supervisionsgruppe für Shiatsu-PraktikerInnen lerne ich, welche alltäglichen Probleme uns Shiatsu-PraktikerInnen verbinden und welche Freuden wir teilen. Ich erlebe auch, dass meine langjährige Erfahrung wertvoll für andere sein kann.

Nebenbei habe ich über meine Mitarbeit in der Weiterbildungskommission in der GSD etwas über Berufspolitik und Verbandsarbeit gelernt.

Bei der Mit-Organisation eines GSD-Kongresses lernte ich viel über Planung eines solchen „Events“.

Durch meine Unterrichtstätigkeit in der Schweiz lerne ich, wie sich gesellschaftliche Rahmenbedingungen auf das Selbstverständnis der Shiatsu-Praktiker auswirkt und wie das wiederum die Ausbildungsanforderungen beeinflusst.

Unendlich viele Menschen habe ich durch Shiatsu kennengelernt. Meine LehrerInnen, meine SchülerInnen, meine KlientInnen, meine KollegInnen.

Ich bin Shiatsu-Praktikerin der „zweiten Generation“. Meine Lehrer, zu denen anfänglich auch noch Wataru Ohashi gehörte, bildeten die erste Generation, die Shiatsu in Deutschland etablierte. Sie und auch die folgende Generation haben Pionierarbeit geleistet, Shiatsu bekannt zu machen. All diese Zeit habe ich miterlebt und mitgelebt. Ich verspüre jedoch in puncto berufspolitisches Engagement eine gewisse Müdigkeit, das muss ich gestehen. Finde das aber auch ganz natürlich, dass sich Prioritäten im Laufe des Lebens verlagern. Der Tag hat leider auch für mich nur 24 Stunden.

Shiatsu ist bekannter geworden, aber noch längst nicht bekannt genug! Shiatsu hat bis heute nicht den „großen Durchbruch“ geschafft. Ich hätte mir das gewünscht und eigentlich auch erwartet, als ich jünger war, weil Shiatsu so eine tolle Methode ist... Ich frage mich heute häufiger: Was genau fehlt zu dem großen Durchbruch?

Und nun verfolge ich die neueste Entwicklung! Jetzt kann man Shiatsu auch studieren... im Zuge des Studiengangs „Komplementärtherapien“... Das heißt, Shiatsu *ist* Teil der gesellschaftlichen Entwicklung... und ich frage mich, was bedeutet diese neue Entwicklung? Für mich? Für die Methode? Für die gesellschaftliche Anerkennung?

Wo geht die Reise hin?

So schnell finde ich darauf bestimmt keine Antwort.

Das ist ja auch nicht das Thema dieses Beitrages, obwohl es auch etwas mit Älterwerden zu tun hat, wenn neue, junge Entwicklungen einem den Spiegel vorhalten, und man ahnt, vom einstigen Shiatsu-Youngster erst zum Urgestein und dann zum alten Eisen werden zu können.

Mit Betonung auf Können. Nicht Müssen. Noch.