



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Die Fünf Wandlungsphasen in Shiatsu – Der heilsame Umgang mit Stärken und Schwächen (Sylvia Glatzer)

Als ich vor vierzehn Jahren meine erste Shiatsu Behandlung bekam, dachte ich nur "wow" was war das denn jetzt? Ich war nicht nur begeistert, von der entspannenden Wirkung, sondern hatte das Gefühl, einfach ganz besonders berührt worden zu sein. Ich fühlte mich geborgen, wie in einem Strom hineingetaucht, den ich vorher noch nicht kannte. Es war der Anfang meiner Shiatsu Laufbahn, in der die Neugierde und die Lust am Erforschen bis heute nicht versiegt sind.

Was war geschehen?

In meinem Erstberuf als Krankenschwester, den ich zu dieser Zeit noch ausübte, war es eine berufliche Notwendigkeit, genaue Details zu beschreiben und zu erkennen. Ich lernte zuzuhören und nachzufragen, Interesse und Neugierde für Zusammenhänge immer wieder neu zu hinterfragen, aber auch offen zu sein für Veränderung und den daraus resultierenden Handlungen.

Ich hatte in den fast zwanzig Berufsjahren gelernt mit Menschen und für Menschen zu arbeiten. Die daraus entstandenen Fähigkeiten von Beobachten, Wahrnehmen und Entscheidungen schnell zu treffen sind ein unschätzbare Wert. Ich liebte meinen Beruf, aber da war noch etwas, auf das ich noch eine Antwort suchte. Mein Entschluss stand fest: ich wollte wissen ob es da nicht noch mehr zu erfahren gab und ich meldete mich für die Shiatsu-Ausbildung an.

Wir lernten Techniken, Haltungen, die Kunst zu berühren, Meridianverläufe, den Menschen wahrzunehmen und zu verstehen. Anfangs traute ich mir das gar nicht zu sagen, aber mir fiel es sehr leicht, "da zu sein", mich einzulassen und Energie wahrzunehmen. Ich bewegte mich gerne und hatte Spaß daran, neue Dreh-, Sitz- und Rotationstechniken auszuprobieren. Alles war wunderbar, und trotzdem fühlte ich mich nicht zufrieden. Die Fragezeichen wurden immer mehr, mein Shiatsu immer vielfältiger, aber es fehlte dennoch etwas.

Ein gefühltes Verständnis entwickelt sich.....



Ich kann mich noch gut an unser erstes Fünf-Wandlungsphasen Wochenende erinnern, mit einer wunderbaren Lehrerin, Elli Mann-Langhof, die ich sehr schätze. Da hatte ich das erste Mal das Gefühl, die Größe und die Möglichkeiten dessen zu erahnen, auf das ich mich eingelassen hatte. Ich tauchte ein in dieses komplexe Modell der Wandlungsphasen, mit Körperübungen, verschlang Bücher, brachte es immer wieder auf meine Art im Unterricht mit ein und sammelte Erfahrungen im Umgang damit.

Immer mehr wurde mir klar, es geht dabei um mehr als um theoretisches Wissen. Es geht vielmehr darum die Energiequalitäten zu erfahren und sie zu verstehen. Ich machte zusätzlich eine Ernährungsausbildung nach

den Fünf Wandlungsphasen, lernte Qi Gong und absolvierte die Ausbildung zur Heilpraktikerin.

Die intensive Auseinandersetzung mit den Wandlungsphasen brachte mich immer mehr zu mir selbst. Ich fing an, meine Stärken zu sehen und effektiv in der Behandlung einzusetzen und auch meine Schwächen besser zu verstehen. Wir alle haben bestimmte Tendenzen, die dazu führen, dass die emotionale Energie sich in gewissen Elementen konzentriert. Diese Tendenzen sind notwendig und stellen unseren Charakter dar. Wenn wir uns aber auf einzelne fixieren oder sie uns nicht bewusst machen, blockieren sie uns und somit auch



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

unsere energetische Arbeit in Shiatsu. Mit Hilfe dieses ganzheitlichen, dynamischen Modells können wir uns immer wieder einer Prüfung unterziehen, die Perspektive verändern und uns fragen, wie wir selbst sind oder uns entwickeln können:

- ob wir uns im tiefsten Kern berühren ➡ Wasser
- ob wir das Gefühl haben im Leben etwas zu erreichen ohne getrieben zu sein ➡ Holz
- ob wir Liebe empfinden, Freude und uns Selbst verwirklichen ➡ Feuer
- ob wir dem Leben wirklich zuhören, Erfahrungen integrieren und unseren Platz und Zufriedenheit finden ➡ Erde
- ob wir uns verbunden fühlen, weder abgeschnitten noch zusammengedrängt ➡ Metall

Besonders merkte ich aber auch, das sich mein Shiatsu veränderte. Die Arbeit wurde ruhiger, der Kontakt klarer, Energiequalitäten konnte ich eindeutiger differenzieren und konkreter berühren. Ich hatte den Eindruck, durch diese Selbsterfahrung die Wahrnehmung und das theoretische Wissen besser einsetzen zu können und einen Behandlungsfokus zu setzen. Insgesamt wurden die Behandlungen für mich zufrieden stellender. Berührung und Begegnung wurden eins und gleichzeitig hatte ich ein klareres Verständnis für meine KlientInnen.

Um mit Shiatsu zu arbeiten, braucht es ein gefühltes Verständnis für die einzelnen Energiequalitäten. Das heißt zunächst einmal, bei sich diese Qualitäten wahrzunehmen. Wo blockieren sie mich? Wo kann ich sie effektiv einsetzen? Durch dieses Bewusstmachen lernen wir, den heilsamen Umgang mit unseren Schwächen wie Stärken zu entdecken. Die große Bedeutung im therapeutischen Umgang der Fünf Wandlungsphasen liegt darin, den Klienten präziser wahrzunehmen, Schilderungen und Symptome zu erkennen, ihn durch eine treffende bildhafte Darstellung zu verstehen sowie eine individuelle Beratung zu gewährleisten.

Ein alte chinesische Weisheit sagt : "Gesundheit gelingt nur durch richtige Erkenntnis des Geistes". Damit soll ausgedrückt werden, dass nur Emotionen unsere Energie bewegen können. Für unsere westliche Denkweise bedeutet das auch, ein größeres Bewusstsein unserer Verhaltensweisen sowie der Möglichkeiten, besser oder aktiver damit umzugehen. Zur Verdeutlichung ein Überblick in der folgenden Tabelle:

Element:	Emotion:	Energie:	Auswirkungen:
----------	----------	----------	---------------



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Wasser	Angst	verkrampft das Qi	z.B. Rückenschmerzen
Holz	Zorn	hebt das Qi	z.B. Ohrensausen
Feuer	Begierde	löst Qi auf	z.B. Freudlosigkeit
Erde	Grübeln	schließt Qi ein	z.B. Schwermut
Metall	Traurigkeit	erdrückt das Qi	z.B. Asthma

In meiner Praxis arbeite ich vorwiegend mit Schmerzpatienten. Dabei wurde der energetisch-seelische Zusammenhang auch für meine Klienten immer bewusster. Durch Weiterbildungen in psychotherapeutischen Methoden, Erfahrungen aus meiner praktischen Arbeit, sowie in meinem Unterricht entwickelten sich über Jahre meine Möglichkeiten, die Energiequalitäten, körperlich wie emotional, fassbar und erfahrbar zu machen.

Die Chinesen maßen der Harmonie und dem Gleichgewicht der Kräfte große Bedeutung bei. Nicht nur die Auswirkungen der einzelnen Wandlungsphasen ist maßgeblich, sondern vielmehr das Zusammenwirken der einzelnen untereinander. Sie existieren nicht isoliert oder nebeneinander sondern stehen in einem vielfältigen, lebendigen Beziehungsgeflecht miteinander. Symbolisch dargestellt wie:

- Mit Holz macht man Feuer.
- Wenn das Feuer niederbrennt, wird es zur Asche, zu Erde.
- Im inneren der Erde verdichten sich Mineralien. Metall entsteht.
- Alle in der Natur vorkommenden Mineralien können von Wasser aufgenommen werden und
- Wasser bewirkt das Wachstum der Pflanzen, des Holzes.

Einerseits ermöglicht dieses Zusammenwirken der Wandlungsphasen eine relative Stabilität und vor allem ein Verständnis der energetischen Muster und garantiert somit eine konstante Beschreibung der Persönlichkeitszüge. Andererseits ist dieses lebendige Miteinander Voraussetzung für lebensnotwendige Veränderungen.



Um diese Zusammenhänge zu verstehen, ist es aber eine Voraussetzung die einzelnen Qualitäten in ihren Möglichkeiten zu kennen.

- Holz entspricht der treibenden Qualität des Frühlings.
- Feuer entspricht der wärmenden, kommunizierenden Qualität des Sommers.
- Erde entspricht der nährenden, gebenden Qualität des Spätsommers (der Erntezeit).
- Metall entspricht der dichten, zusammenziehenden Qualität des Herbstes.
- Wasser entspricht der stillen, leisen zur Auflösung hindrängenden Qualität des Winters.

Im Unterricht gebe ich anhand von Meridian-Übungen, Musik und Bewegung, Meditation, Berührung und Begegnung,

die Möglichkeit, über den Körper die Qualität der jeweiligen Wandlungsphase zu erforschen. Daraus können die energetischen, emotionalen und körperlichen Aspekte erfahren werden und der eigene "Elemententyp" ermittelt werden. Es geht darum neue Möglichkeiten für sich zu entdecken und seine Ressourcen zu stärken. Dadurch ist es möglich, die Qualität des jeweiligen Elementes differenzierter wahrzunehmen und die diagnostischen Möglichkeiten zu erweitern. Zusätzlich wird ein therapeutischer Umgang mit den Energiequalitäten deutlicher. Dies ermöglicht letztendlich eine Vertiefung der Shiatsu-Praxis .

Nach dieser langen Zeit mit Shiatsu gab es für mich viele Hochs und Tiefs. Der lange Weg



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

dieser Entwicklung blieb immer lebendig, und meine damalige Entscheidung, die Ausbildung zu machen, habe ich nie bereut. Heute weiß ich, die Antworten die ich damals suchte, waren schon immer vorhanden, mir fehlte nur der Zugang, zu einem Bewusstsein über die Zusammenhänge in mir selbst.

Dieses Gefühl nach meiner ersten Shiatsu Behandlung, mich im tiefsten Kern berührt zu fühlen, gab mir den Mut, die Neugierde und die Kraft, einen Weg weiter zu gehen und mich auch auf das Wissen und die Erfahrung mit den Fünf Wandlungsphasen einzulassen. Diese Fähigkeiten stehen für mich auch für die Funktionen des Wasser Elementes. Dieses daraus entstehende Öffnen und Bewusstwerden, ohne sich zu verlieren, steht für mich auch als Beispiel für das Feuerelement, mit dessen Funktion der Herz Energie. Nach der chinesischen Medizin hat Shen seinen Sitz im Herzen.

Der Begriff Shen wird meist gleichgesetzt mit Bewusstsein und Geist. Dem kann er nur gleichgesetzt werden, wenn er frei von Blockaden ist. In diesem klaren, bewussten Raum haben wir die Möglichkeit unsere spirituellen und mentalen Fähigkeiten wirken zu lassen und dementsprechend zu handeln. Mit anderen Worten: Die Herzenergie regiert den ganzen Menschen und seine Organe, nicht durch aktives Handeln, sondern durch ein „sich Öffnen“ mit Einsicht und Verständnis. Es vermittelt Mut, sich den Schwingungen von anderen Menschen oder Situationen gegenüber zu öffnen und mitzuschwingen, ohne dabei den eigenen Rhythmus zu verlieren.

© Sylvia Glatzer, Shen Heilpraxis, Blücherstr. 11, D-22765 Hamburg, Tel & Fax: +49 (040) 389442, www.shen-heilpraxis.de, shen.shiatsu@t-online.de (veröffentlicht im Shiatsu Journal Nr. 36, Frühjahr 2004)
Sylvia Glatzer ist Heilpraktikerin, Shiatsu-Praktikerin, Focusing Begleiterin-DAF, arbeitet in eigener Praxis in Hamburg mit Shiatsu, Qi Gong, körperorientierter Psychotherapie und unterrichtet in Wien und in Hamburg.