

Kyo und Jitsu

Reflektionen und Experimente



Schriftliche Abschlussarbeit
KomplementärTherapie, Methode Shiatsu
Marti, Filippa

Phoenix - Schule für KomplementärTherapie, Zürich
Expertin: Ettler, Barbara
Feldmeilen, den 29. April 2017

Kyo und Jitsu

1. Zusammenfassung

Die folgende Arbeit befasst sich mit den in der Shiatsu-Praxis verwendeten energetischen Konzepten von Kyo und Jitsu. Diese werden im ersten Teil theoretisch untersucht. Eine Gegenüberstellung der Vorstellungen, die professionelle Shiatsu-Praktizierende mit Kyo und Jitsu verbinden, zeigt, dass Kyo im westlichen Verständnis mit Begriffen wie *Mangel, Bedürfnis, Leere, Unteraktivität, etwas Stille, Ausdruckslosem* etc. assoziiert wird. Jitsu hingegen wird als *das Volle, die Stärke, die Überaktivität, die Kompensation, der Energieüberschuss* etc. gesehen. Die Erforschung der etymologischen japanischen und sinologischen Zeichen ergibt, dass Kyo etwas beschreibt, das nicht ist, was es scheint. Etwas, was einst von grosser Bedeutung war, sich aber nicht zeigt. Das Jitsu hingegen ist was es scheint und es zeigt sich.

In die praktische Arbeit mit vier KlientInnen fliesst sowohl die westliche Anschauung, wie auch die östliche, welche dem Kyo eine gesonderte Beachtung schenkt. Zusammen mit diesen Personen, die es zum Teil aufgrund ihrer Arbeit gewohnt sind, energetische Prozesse wahrzunehmen, mache ich Experimente, die sich um diese Konzepte drehen. Das Wort 'Experiment' möchte ich so verstanden wissen, dass es spielerische Versuche sind. Ziel einer jeden Behandlung ist aber natürlich das Wohlbefinden der KlientInnen. Neben den Behandlungen wird unter anderem anhand dreier Fragebögen zu erfassen versucht, wie die ProbandInnen und ich Kyo und Jitsu im Sinne von oben beschriebenem Verständnis und deren Veränderung wahrnehmen. Die Fallbeispiele und deren Prozesse werden beschrieben und reflektiert. Es zeigt sich, dass es oft Übereinstimmungen gibt zwischen meinen Wahrnehmungen von energetischen Anfangs- und Endzuständen der behandelten Personen - mein Befund deckt sich oft aber nicht immer mit den Empfindungen der KlientIn. Die Erfahrungen in den fünf bis sieben Behandlungen pro KlientIn werden dann insofern ausgewertet, als sie zueinander in Beziehung gesetzt werden. Durch diese Integration aller Informationen und mithilfe der Fragebögen lässt sich bei einigen KlientInnen ein Muster erkennen, welches unter anderem mit biographischen Aspekten der Person zu tun hat. Dabei bleibt es in manchen Fällen unklar, ob eine Thematik nun eher jitsu oder kyo ist. Ich komme lediglich zum Schluss, dass zwischen zwei oder mehreren Elementen und den zugehörigen Meridianen beim Klienten oder der Klientin eine Spannung besteht.

2. Inhaltsverzeichnis

1. Zusammenfassung	2
2. Inhaltsverzeichnis	3
3. Einleitung	4
3.1. Motivation zur Themenwahl	4
3.2. Zielsetzung/Absicht	4
3.3. Fragestellungen	4
3.4. Eingrenzung/Abgrenzung	5
3.5. Themenrelevanz und mögliche AdressatInnen	5
3.6. Vorgehensweise	5
4. Hauptteil	6
4.1. Einführung	6
4.1.1. Ki	6
4.2. Kyo und Jitsu	8
4.2.1. Kyo und Jitsu in der Praxis der Shiatsu-TherapeutInnen	8
4.2.2. Die japanischen respektive chinesischen Zeichen für Kyo und Jitsu	9
4.2.3. Fernöstliche Betrachtungen von Kyo und Jitsu	10
4.2.4. Fazit: Die praktische Arbeit mit Kyo und Jitsu	12
4.4. Praktischer Teil	13
4.4.1. Vorgehensweise	13
4.4.2. Verlauf der praktischen Arbeit	14
4.4.2.1. John	14
4.4.2.2. Maite	17
4.4.2.3. Bettina	19
4.4.2.4. Susi	22
5. Schlussteil:	24
5.1. Kritische Reflexion und Integration	24
6. Literaturverzeichnis	26
7. Anhang	27
Anhang A: Tabelle 1: Kyo und Jitsu	27
Anhang B: FB1	29
Anhang C: FB2	30
Anhang D: FB3	31
Anhang E: Antworten John	32
Anhang F: Antworten Maite	34
Anhang G: Antworten Bettina	36
Anhang H: Antworten Susi	37

3. Einleitung

3.1. Motivation zur Themenwahl

Die Theorie von und die Arbeit mit Kyo und Jitsu ist als Fertigkeit der Methodenidentifikation Shiatsu für Komplementär-TherapeutInnen aufgeführt, auch das Ki-Verständnis ist eine methodenspezifische Ressource. Da diese Konzepte für die Praxis des Shiatsu elementar sind, möchte ich mich im Rahmen dieser Diplomarbeit darauf fokussieren. Dabei geht es mir um eine vertiefte Auseinandersetzung, indem ich Fragen stelle, welche im Rahmen des dichten Ausbildungsprogramms wenig Platz hatten. Es ist mir ein Bedürfnis, diese grundlegenden Konzepte des Shiatsu besser zu verstehen und anzuwenden.

3.2. Zielsetzung/Absicht

Mein Ziel ist erstens meine eigene Vertiefung in die Energiearbeit. Ich möchte ein befriedigendes theoretisches Verständnis für die östlichen Konzepte Kyo und Jitsu erlangen und meine Wahrnehmung auf verschiedene energetische Zustände zu sensibilisieren versuchen. Zweitens möchte ich auch meine KlientInnen dazu einladen, sich vertieft auf Wahrnehmungen von energetischen Prozessen einzulassen. Dabei möchte ich herausfinden, ob sich die Erkenntnisse der Klientin oder des Klienten aus den Fragebögen und Gesprächen mit meinen Beobachtungen aus Befund und Behandlung decken. Ausserdem interessiert es mich, wie die Behandlungen, in denen die Wahrnehmungen ausgetauscht und besprochen werden, verlaufen, im Gegensatz zu den stillen Behandlungen.

3.3. Fragestellungen

Theoretische Fragestellungen:

Was ist Ki? Wie ist die östliche Sichtweise in das westliche Verständnis zu übersetzen? Wie ist Ki erfahrbar, spürbar? Was sind Kyo und Jitsu-Zustände, theoretisch, in der östlichen Sichtweise und in der körperlichen Erfahrung? Wie können wir sie anwenden?

Praktische, erfahrbare Fragestellungen:

Spüren Klienten und Klientinnen das Ki und falls ja, wie? Können sie Kyo und Jitsu-Zustände und allenfalls deren Veränderung empfinden? Stimmen ihre Wahrnehmungen mit meinen als Therapeutin überein? Wie verändert eine Shiatsu-

Behandlung nach Auffassung einer behandelten Person wahrgenommene Kyo- respektive Jitsu-Zustände?

3.4. Eingrenzung/Abgrenzung

Es geht in dieser Arbeit nicht um eine philosophische Diskussion über fernöstliche Anschauungen der Lebensenergie gegenüber westlichen Theorien. Der erfahrbare Umgang mit energetischen Prozessen soll im Zentrum stehen. Daraus gewonnene Erkenntnisse können natürlich keinerlei Anspruch auf Repräsentativität haben. Nur schon die Erstellung eines Fragebogens, der eindeutige Aussagen über energetische Zustände der Befragten zulässt, übersteigt sowohl mein theoretisches als auch mein Erfahrungswissen über die Elemente, sowie über Kyo- und Jitsu-Zustände. Der Umgang mit dem Thema soll ein spielerischer sein dürfen.

3.5. Themenrelevanz und mögliche AdressatInnen

im Zen-Shiatsu, wie wir es bei Phoenix lernen, beginnen wir eine Behandlung in der Regel mit einem Harabefund. Dabei machen wir Kyo und Jitsu-Zonen im Hara aus aufgrund derer wir die weitere Behandlung bestimmen. Die Wahrnehmung dieser energetischen Informationen ist folglich für unsere Arbeit grundlegend. Während der Ausbildung habe ich mich oft mit Mitstudentinnen und Mitstudenten über unsere Erfahrungen mit dem Harabefund ausgetauscht. Dabei kamen immer wieder Unsicherheiten über die eigene Wahrnehmung zur Sprache. Vielleicht kann diese Arbeit dazu beitragen, diese energetische Evaluation zu erleichtern. Meine Ausführungen und Beobachtungen könnten so vor allem für Shiatsu-TherapeutInnen von Interesse sein.

Für die Klientinnen und Klienten, die in das Projekt involviert sind, erhoffe ich mir eine erhöhte Sensibilisierung auf ihre körperlichen Empfindungen und energetischen Prozesse. Ein vermehrter Einbezug der Person kann so zu einem erhöhten Bewusstsein über den eigenen Zustand, zu mehr Eigenverantwortung und bereichernder Prozessarbeit führen.

3.6. Vorgehensweise

Ich involviere vier Personen in das Projekt. Ich beziehe zwei KlientInnen mit ein, die sich beruflich mit Körperarbeit auseinandersetzen. Die anderen Personen stammen aus meinem KlientInnenumfeld.

Wie kann ich nun herausfinden, was die KlientInnen wahrnehmen? Um der ganzen Sache etwas Struktur zu geben, habe ich Fragebögen erstellt, welche Hinweise

geben können auf die momentane Verfassung der zu behandelnden Person. Immer wieder werde ich eine ProbandIn bitten, sich hinzulegen und nachzuspüren, bevor gewisse Fragen beantwortet werden. Diese Fragen drehen sich ganz konkret um körperliche Empfindungen.

Meine Idee ist es, einen dieser Fragebögen, der sich auf die momentane Befindlichkeit bezieht, auch einmal von einer Klientin oder einem Klienten ausfüllen zu lassen, ohne dass ich die Antworten mitbekomme, bevor ich in die Behandlung gehe. In diesen Sitzungen geht es mir auch darum, herauszufinden, ob unsere Wahrnehmungen übereinstimmen.

4. Hauptteil

4.1. Einführung

Als erstes möchte ich darauf eingehen, wie wir, als Zen-Shiatsu-TherapeutInnen Kyo und Jitsu allgemein auffassen und wie wir uns in der Ausbildung an dieses Thema herantasten. Dazu muss vorerst geklärt werden, was denn eigentlich in den Meridianen schwingt oder fließt. Ich werde deshalb als erstes einige Betrachtungen zur Lebensenergie, zum Ki, anstellen. Des Weiteren interessiert mich, wie professionelle Shiatsu-TherapeutInnen diese Konzepte sehen und wie ihre praktische Arbeit damit aussieht. Dabei stütze ich mich vor allem auf die Artikel verschiedener AutorInnen in einem Sammelband zum Thema *Kyo und Jitsu*.¹ Die verschiedenen Begrifflichkeiten, welche die AutorInnen mit Kyo und Jitsu verbinden, werden zur Übersicht tabellarisch zusammengestellt. Obwohl Shiatsu auf der japanischen und chinesischen Weltanschauung basiert, wird aus der Tabelle ersichtlich, dass die östliche Auffassung von Kyo und Jitsu mit der adaptierten westlichen nicht ganz kongruent ist. Deshalb möchte ich zwischendurch einen etwas tieferen Blick in die fernöstliche Anschauung dieser Konzepte wagen. Dabei werde ich mich vor allem auf AutorInnen stützen, welche der chinesischen oder japanischen Sprache mächtig sind oder welche direkt jenem Kulturkreis entstammen.

4.1.1. Ki

Als Shiatsu-TherapeutInnen arbeiten wir mit dem Ki (auch Qi oder Chi). Ki begreifen wir als universelle Lebensenergie, als Schwingung, als die Energie, die in und um uns fließt.

Das chinesische Schriftzeichen für Ki zeigt die Zeichen von Dampf und von Reis und weist so darauf hin, dass es sich um etwas handelt, das sich materiell manifestieren

¹ Greinus, H. (Hrsg) (2001): *Shiatsu Grundlagen, Kyo und Jitsu*. Aachen: Edition Vitalis

kann (Reis), sich aber auch in einer verfeinerten Zustandsform bewegen kann (Dampf). Beresford-Cooke umschreibt das Ki folgendermassen:

*"Wir können es als unendliches Spektrum von Schwingungsfrequenzen beschreiben, das alle Phänomene erschafft und durchdringt, egal ob materiell oder substanzlos, ob belebt oder unbelebt, ob körperlich oder im Bereich der Gefühle, und sie zu miteinander verbundenen, sich immerzu wandelnden Mustern verknüpft."*²

Nach chinesischer Auffassung wird das Ki erzeugt durch die Interaktion von Yin und Yang. Yin und Yang beschreiben eine sich dauernd verändernde Polarität zwischen Dingen, die sich in einer dynamischen gegensätzlichen Beziehung befinden. Das eine ist im anderen schon enthalten, die Nacht im Tag, der Tag in der Nacht. Sie existieren nur in Abhängigkeit voneinander, ohne Licht gibt es kein Dunkel, ohne Dunkel kein Licht. Yin und Yang befinden sich andauernd in einem wechselseitigen Prozess. Ihre Dynamik kann in das westliche physikalische Modell von elektrischer Ladung übertragen werden³: Die Spannung zwischen positiver und negativer Ladung erzeugt ein Magnetfeld, dieses Magnetfeld bringt etwas zum Fliessen - das Ki. Durch den Fluss des Ki verändert sich auch das Kraftfeld, die Polarität.

Einen interessanten Aspekt fügt Joachim Schrievers hinzu:⁴

"Der Begriff Qi umfasst wesentlich mehr, als was wir Gefühle oder Psyche nennen. Qi ist eine Kraft, die nicht nur im Menschen, nicht nur in der beseelten Natur, sondern auch in Pflanzen, Bergen und Steinen, in Räumen und Handlungen (z.B. in Ritualen), in Pinselstrichen und Kunstwerken wirkt. Qi ist eine universelle Kraft, die sich vermehrt, wenn etwas in sich harmonisch ist oder verschiedene Dinge miteinander in Harmonie sind. "

Schrievers betont die Bedeutung, welche Schönheit und Harmonie in der alten chinesischen Kultur hatten. Das Ki kann nach dieser Auffassung also positiv beeinflusst werden, insofern als es stärker, kraftvoller wird, wenn der Betrachter mit Harmonie und Schönheit in Kontakt kommt.

² Beresford-Cooke, C. (2013), S.12.

³ Beresford-Cooke, C. (2013), S.12

⁴ Schrievers, J. (2004), S. 205

4.2. Kyo und Jitsu

4.2.1. Kyo und Jitsu in der Praxis der Shiatsu-TherapeutInnen

Kyo und Jitsu können, so wie die oben beschriebenen Anschauungen von Yin und Yang, als voneinander abhängige Manifestationen von Ki angesehen werden. Einige AutorInnen unterscheiden verschiedene Ebenen, auf denen sich Kyo und Jitsu in unterschiedlicher Art und Weise manifestieren. Beresford-Cooke zum Beispiel beschreibt drei Ebenen:⁵

Auf der körperlichen Ebene können Kyo und Jitsu (als Manifestationen von Yin und Yang) als *leer* resp. *voll* empfunden werden. Das *Volle*, das Jitsu, sind dann beispielweise die angespannten Muskeln, der sich prall anfühlende Meridian, das sich dicht präsentierende Gewebe. Wir behandeln im Zen-Shiatsu aber nicht nur diese verknotete, volle Zone, sondern widmen unsere Aufmerksamkeit vor allem auch dem Bereich, der sich *leer* anfühlt, damit er sich mit Ki füllen kann. Wenn sich die leeren Bereiche füllen, können die vollen eher loslassen.

Auf 'Ki-Ebene', d.h. auf weniger materieller, sondern eher feinstofflicher Ebene (nach Beresford-Cooke der 'Dampf-Aspekt' des Ki) zeichnen sich Kyo- und Jitsuzustände durch mehr oder weniger Aktivität aus. Es gibt Regionen, mit denen wir eher in Resonanz treten können und andere, die sich passiv oder absent anfühlen.

Auf geistiger Ebene spricht Beresford-Cooke von Begehren (Jitsu) und Unachtsamkeit (Kyo). Sie bezieht sich dabei auf das Amöben-Modell von Masunaga. Aus einem Zustand des Gleichgewichts entwickelt sich ein Bedürfnis (Kyo), zum Beispiel ein Gefühl des Hungers. Dieser 'Mangel' führt, etwa beim Erblicken eines Objekts der Begierde, zu einer Bewegung zu diesem Objekt hin. Diese wahrnehmbare Aktion, die Bewegung in Richtung Nahrung, ist das Jitsu. Hinter jedem Impuls (Jitsu) liegt eine Ursache (Kyo). Dabei liegt unser Fokus meist auf dem Impuls (dem Begehren), die Ursache hingegen erhält keine Achtsamkeit. Im Shiatsu versuchen wir beiden Aspekten Aufmerksamkeit zu schenken und vor allem das Kyo in eine harmonische Beziehung zum Jitsu zu bringen.

Die Tabelle 1 im Anhang zeigt auf welche Begriffe verschiedene AutorInnen mit Kyo und Jitsu in Verbindung bringen.⁶ Daraus ist ersichtlich, dass das Kyo, zumindest bei den westlichen AutorInnen, als *das Versteckte, Verborgene, Leere, Kalte, Inaktive, langsam Schwingende, Energiearme* etc. interpretiert wird - alles Eigenschaften, die Yin-Qualitäten haben. Das Jitsu hingegen *zeigt sich schnell, ist aktiv, reaktionär, schnell schwingend, voll, hart, ausdrucksvoll* etc. - Qualitäten, die sich dem Yang

⁵ Beresford-Cooke, C. (2013), S.144-147

⁶ Anhang A, S.27/28

zuordnen lassen. Für einige Shiatsu-TherapeutInnen, welche sich mehr mit der östlichen Anschauung auseinandergesetzt haben oder diesem Kulturkreis entstammen, hat das Kyo die essentielle Bedeutung. In Kapitel 4.2.3. werde ich etwas näher auf diese Konnotationen eingehen.

4.2.2. Die japanischen respektive chinesischen Zeichen für Kyo und Jitsu

Im Folgenden möchte ich auf die etymologischen Bedeutungen der japanischen und chinesischen Schriftzeichen für Kyo und Jitsu eingehen. Dem Glossar einer Sammlung von Schriften Masunagas entnimmt man folgende japanische Bedeutungen von **Kyo**⁷:



Der obere Teil ist eine Simplifizierung des Zeichens, das einen Tigerkopf symbolisiert. Die Übersetzung des Zeichens ist *gross, Grösse*. Der untere Teil symbolisiert eine Erhöhung, deren Spitz fehlt, respektive hohl ist. Zusammen bedeutet dies: *Ein Ding, deren Realität (hohl, abgestumpft) nicht mit der ersten Erscheinung (gross, mächtig) übereinstimmt. Etwas, das eine Leere versteckt*. Daher kommen auch die mit Kyo manchmal verbundenen Konnotationen 'Eitelkeit', 'Falschheit', 'Lüge'.

Interessanterweise kommt Sasaki bei der Suche nach den *chinesischen* Wurzeln der Begriffe auf etwas andere Bedeutungen. Er erwähnt die folgenden sinologischen Interpretationen des Schriftzeichens Kyo:⁸

1. *Die Ruinen einer alten Hauptstadt*. Also ein Ort, der früher sehr wichtig war, wo jetzt aber nichts mehr los ist. Eine Ruine kann auch eine heilige Stätte sein.
2. *Das Grab*. Ein Ort, an dem man verstorbenen Wesen Respekt zollt.
3. *Die Leere*. Sasaki beschreibt die Leere als eine, die man verspürt, wenn man eine geliebte Person verliert.

Den Bedeutungen ist nach Sasaki gemein, dass in Zusammenhang mit Kyo eine Funktion wegfällt, wo es einst eine Funktion gab.

⁷ Masunaga, S. (1999), S. 426

⁸ Sasaki, K.: (2001), in: Greinus, H. (2001), S. 106

Die japanische etymologische Bedeutung des Wortes **Jitsu** beschreibt eine Situation des Überflusses, des Exzesses, des Überschusses:⁹



Der obere Teil des Zeichens bedeutet laut Masunaga *Haus*, der mittlere Teil ein *voll bepflanztes Reisfeld* und der untere eine *Muschelschale* (Muscheln dienten im antiken China als Zahlungsmittel). Zusammen ergeben die Piktogramme also die Bedeutung *ein Haus voll mit Geld, voll, Überschuss* und, davon abgeleitet, auch *Inhalt, Samen und Wahrheit*.

Jitsu bedeutet im Chinesischen nach Sasaki *die Fülle, Früchte und die Wahrheit*, wie auch *die Überfülle, die Übersättigung und die Aufrichtigkeit*.¹⁰

Versuchen wir diese japanischen und sinologischen etymologischen Bedeutungen zu vereinen:

Das Kyo ist etwas, was nicht ist, was es scheint. Etwas, was einst von grosser Bedeutung war oder auch immer noch ist, das sich aber nicht zeigt, es ist verborgen. An seiner Stelle ist jetzt eine Leere.

Das Jitsu ist etwas, das ist, was es scheint (daher: die Wahrheit, die Aufrichtigkeit). Es ist voll, es ist Überschuss, es zeigt sich.

Aus diesen Bedeutungen ist es aus unserer westlichen Sicht verständlich, dass wir im Kyo etwas Bedürftiges oder einen Mangel, eine Leere, die gefüllt werden will, sehen. In östlichen Kulturkreisen hat jedoch die Leere eine andere Konnotation. Im folgenden möchte ich einen Einblick geben in diese Sichtweisen, die in der taoistischen und buddhistischen Philosophie wurzeln.

4.2.3. Fernöstliche Betrachtungen von Kyo und Jitsu

Aus der Tabelle wird ersichtlich, dass T. Calisar, Lehrer des Tao-Shiatsu, das Kyo als 'das Ganze' und das Jitsu als 'der Teil' bezeichnet. Calisar bezieht sich auf Ryokyo Endo und Masunaga und hat bei Endo in Japan Tao-Shiatsu studiert. Auch in der östlichen Betrachtung ist das Kyo Yin und das Jitsu Yang. Aber nach Calisar wird nur das Jitsu mit dem Bewusstsein wahrgenommen. Das Kyo hingegen kann man nicht

⁹ Masunaga, S. (1999), S. 423

¹⁰ Sasaki, K. (2001), in: Greinus, H. (2001), S. 107

mit dem Bewusstsein wahrnehmen. Calisar zieht zur Verdeutlichung der Yin und Yang-Wahrnehmung folgendes Beispiel heran: Wenn man ein Portrait betrachtet, wird die portraitierte Person mit dem Bewusstsein wahrgenommen und identifiziert (Yang/Jitsu). Der Hintergrund wird mit dem Unterbewusstsein wahrgenommen (Yin/Kyo). In der östlichen Betrachtung wird betont, dass gegensätzliche Begrifflichkeiten wie leer/voll, weich/hart etc. der wahren Bedeutung von Kyo und Jitsu nicht gerecht werden. Denn diese Gegensätzlichkeit wird mit dem trennenden, unterscheidenden Bewusstsein wahrgenommen. Auf dieser Art des Denkens basiert die ganze Wissenschaft im Westen und es ist für uns, die damit aufgewachsen sind, schwierig, uns davon zu lösen. Bezogen auf körperliche Aspekte wird der Tastsinn dem Yang-Bewusstsein zugeordnet und mit diesem Mittel kann nicht das gesamte Ki-Feld eines Menschen berührt werden. Das ganzheitliche Ki-Feld wird mit dem Yin-Aspekt wahrgenommen, und das Yin ist kyo.

"Der Begriff Kyo stammt von dem chinesischen Schriftzeichen 'Koku' ab, das „Leere“ bedeutet. Aus Koku wurde Kyo. Laut der chinesischen oder der taoistischen Philosophie ist dieser Zustand der Leere der ideale geistige Zustand. Wenn wir in unserem Ich-Bewusstsein sind, ist unser Herz Jitsu, also Yang. Mit anderen Worten ist der vergleichende Denkansatz in Konflikt mit der Natur, denn er verursacht Trennung und verhindert, dass wir aus diesem Zustand der Leere heraus arbeiten."¹¹

Nach dieser Anschauung gilt es also nicht in erster Linie, ein Kyo als Leere oder Mangel oder Absenz zu sehen, sondern das Kyo ist die Pforte zur Ganzheit. Wenn der Therapeut oder die Therapeutin das Kyo respektive den Kyo-Meridian mit seinem Herzen sieht und behandelt, kommt das Ki in Bewegung und hier liegt das Potential zur Heilung. 'Mit dem Herzen' bedeutet hier durch Einfühlung, sich leer machend, absichtslos, losgelöst vom Ich-Bewusstsein.

"Ein Herz, das leer ist, sieht das Kyo und ein Kopf, der frei ist, erkennt die Leere wieder. Das ist keine Philosophie; es ist real und durchführbar. Auf diese Weise wird der Kyo-Meridian diagnostiziert."¹²

Interessant ist die Äusserung Masunagas darüber, wie Kyo und Jitsu während dem Befund oder der Behandlung durch den Moment, in dem Resonanz entsteht, unterschieden werden können:

"La distinction entre le Kyo et le Jitsu par le Setsushin se fait de la façon suivante: dans le cas où l'on sent la résonance avant même de sentir la

¹¹ Calisar, T. (2001), in Greinus, H. (2001): S. 131

¹² Ryokyu Endo: Das Wichtigste der Kyo-Jitsu-Diagnose in der östlichen Medizin.
www.taosangha.at. (28.02.2017)

résistance de la surface du corps à la pression, il s'agit d'un Kyo, et dans l'autre cas, où l'on sent la résonance s'ajouter après coup à la résistance, il s'agit d'un Jitsu."¹³

Man kommt also nach Masunaga mit dem Kyo in Resonanz, bevor der Widerstand des körperlichen Kontaktes spürbar ist (über das Unterbewusstsein). Mit dem Jitsu kommt man über den Tastsinn und über das Bewusstsein in Kontakt.

4.2.4. Fazit: Die praktische Arbeit mit Kyo und Jitsu

Nachdem das Konzept Kyo/Jitsu aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet wurde, möchte ich mich dem praktischen Arbeiten zuwenden. Ob ich nun das Kyo als Mangel, Bedürftigkeit, Leere, Ursache für ein Ungleichgewicht, Pforte zur Ganzheit sehe: Wie arbeite ich als Körpertherapeutin damit? Hier möchte ich versuchen, für die praktische Arbeit relevante westliche und östliche Aspekte zusammenzubringen.

Im Zen-Shiatsu kommen wir über das Gespräch, das Bo-Shin (Sehen), Mon-Shin (Hören), Bun-Shin (Riechen) und Setsu-Shin (Berühren) zu einem Befund, aufgrund dessen wir in die Behandlung gehen. Im Befund bedienen wir uns unseres unterscheidenden Bewusstseins, etwa um die Energieverteilung im Körper der Person zu eruieren. Gleichzeitig versuchen wir durch Einfühlungsvermögen (das, was Calisar 'mit dem Herzen sehen' nennt) oder Intuition wahrzunehmen. Wir lernen, über den Harabefund (Setsu-Shin), respektive die Kyo-Jitsu-Reaktion, zu einer Entscheidung zu kommen, über welche Meridiane wir in die Behandlung einsteigen. Durch die Kyo-Jitsu-Reaktion zeigen sich Meridiane, die miteinander zu tun haben. Die Reaktion zeigt sich dabei im Jitsu d.h. wir suchen das Kyo, welches im Jitsu eine Reaktion auslöst. Das Jitsu hat also mit einem bestimmten Kyo zu tun, man kann es als Kompensation, als Ausdruck eines Bedürfnisses sehen. Da das Jitsu sichtbar ist, auffällig und energiegeladen, wenden wir uns oft dem Jitsu zu. Das Ungleichgewicht kann jedoch eher über das Kyo behoben werden.

Auch Masunaga betont, dass die Macht oder das Potential, ein Ungleichgewicht aufzuheben nicht im sichtbaren und oberflächlichen Yang, im Jitsu, liegt, sondern im versteckten, unsichtbaren Yin, im Kyo. "Hinter jedem Verbrechen steht eine Frau."¹⁴ Vielleicht rührt daher die östliche Anschauung, das Kyo als 'das Ganze' zu sehen: Im Kyo liegt das Potential zur 'Heilung' im Sinne von der Verbundenheit mit dem 'Sein an sich', dem 'Grund', der Buddhanatur. Wenn die Ursache, das Kyo, erkannt und verändert wird, kann eventuell die Harmonie wieder hergestellt werden. Wenn aber nur die Symptome angegangen werden, das Jitsu, bleibt das Ungleichgewicht

¹³ Masunaga, S. (1999), S. 47

¹⁴ Masunaga, S. (1999), S. 88: "...il y a toujours une femme derrière le crime."

bestehen. Im Folgenden möchte ich erläutern wie ich praktisch mit der Kyo und Jitsu-Reaktion und anderen Methoden zu meinem Thema experimentiert habe.

4.4. Praktischer Teil

4.4.1. Vorgehensweise

Ich habe drei Klientinnen und einen Klienten in meine Beobachtungen involviert. Zwei der vier Personen haben beruflich mit Körperarbeit zu tun. Folgende Methoden habe ich angewandt:

Fragebogen 1 (FB1):

In der ersten oder zweiten Sitzung arbeitete ich mit einem FB, der sich auf die fünf Elemente bezieht.¹⁵ Der FB befasst sich mit dem empfundenen Status quo und den momentanen Wünschen der KlientInnen. Die ankreuzbaren Antworten konnten jeweils einem der 5 Elemente zugeordnet werden. Ich wollte damit herausfinden, ob sich bei einem Klienten oder einer Klientin eine Auffälligkeit in einem Element zeigt, die einen Hinweis geben könnte auf ein Kyo im Sinne von 'Mangel', 'Bedürfnis' und einem Jitsu im Sinne von 'Überfülle'. Die Arbeitshypothese war dabei, dass diejenigen Fragen Hinweise auf ein Kyo geben könnten, die sich auf die momentanen Wünsche (z.B. des Gegenübers) beziehen (z.B. Frage 6, FB 1). Die Korrelation *Wunsch - Hinweis auf ein Kyo* ist allerdings nicht zwingend. Das Kyo kann vielmehr so verborgen sein, dass es sich mit einer simplen Frage kaum aus seinem Versteck wagen würde. Dennoch fand ich es interessant, damit zu experimentieren.

Fragebogen 2 (FB2):

In einer der weiteren Sitzungen forderte ich meine KlientInnen auf, sich mit Fragen, die sich auf die körperliche Wahrnehmung beziehen, auseinanderzusetzen.¹⁶ Die Fragen wurden in zwei Fällen schriftlich, ohne mein Einwirken, beantwortet und wir gingen dann ohne viele Worte in die Behandlung. Danach beantworteten die KlientInnen wieder alleine einige Fragen. Bei den anderen zwei ProbandInnen stellte ich die Fragen und es entstanden dabei auch Gespräche, vor und nach der Behandlung. Der Fokus aller Sitzungen mit FB2 lag unter anderem auf der Frage, ob die Wahrnehmung der behandelten Person (bezüglich Kyo und Jitsu-Zuständen als Leere respektive Fülle/Spannung) mit meiner eigenen Perzeption übereinstimmen.

¹⁵ Anhang B, S.29

¹⁶ Anhang C, S.30

Dazu kam das Thema, ob es einen Unterschied gab in Bezug auf die Übereinstimmungen der Wahrnehmungen zwischen den 'stillen' und den verbal begleiteten Sitzungen.

Fragebogen 3 (FB3):

Der dritte FB war inspiriert vom Tao-Shiatsu.¹⁷ Das Experiment bestand darin, über Fragen Hinweise zu bekommen auf den Kyo-Meridian, allerdings ging ich hier verbal an das Thema heran. Im Tao-Shiatsu arbeitet die Therapeutin oder der Therapeut mit einführender Vorstellung und findet idealerweise den Kyo-Meridian, indem sie/er sich vorstellt, wo die Klientin oder der Klient am liebsten berührt werden möchte. Ich fügte in meinem Fragebogen das Bild einer (einzigen) 'magischen' Berührung ein. Die Person wurde dadurch aufgefordert, in sich hinein zu fühlen, um ihr momentan dringlichstes Thema zu finden.

Kyo-Jitsu-Reaktion:

In vielen Behandlungen ging es mir einfach darum, die Kyo-Jitsu-Reaktion bewusster wahrzunehmen. In wieder anderen stimmte ich mich auf die östliche Betrachtungsweise ein, gewichtete das Kyo stärker und liess mich davon leiten, das Kyo als Tor zur Ganzheit zu sehen.

Im Folgenden möchte ich meine Reise in die Kyo-Jitsu-Welt anhand von meinen Fallbeispielen dokumentieren. Die Namen wurden natürlich geändert.

4.4.2. Verlauf der praktischen Arbeit

4.4.2.1. John

Aufgrund seines Interesses an energetischen Prozessen durch seine jahrelange Körperarbeit (Yoga, Schauspielerei, Tanz, Gesang) war John leicht für die Teilnahme an diesem Projekt zu gewinnen.

In der ersten Session stellte ich ihm einige Fragen bezüglich seiner Gewohnheiten und Gesundheit und gab ihm und mir den Raum, uns in diesem neuen Setting kennenzulernen. Der FB1 ergab eine starke Wasser- Betonung in Bezug darauf, was er will und womit er sich identifiziert (*will salzig, fühlt sich gelassen, möchte neugieriges Gegenüber*). Sonst war in seinen Antworten die Herz-Qualität vorherrschend, er hatte *Lust auf Tanz und Gesang resp. einen Tanzabend mit*

¹⁷ Anhang D, S.31

Scarlett Johansson). Mir fiel in seinen Antworten die Wasser-Feuer-Achse auf. Seine Antworten liessen aber keine Schlüsse in Bezug auf Kyo und Jitsu zu.¹⁸

In der zweiten Behandlung hatte ich meinen Fokus vor allem auf der von mir wahrgenommenen Kyo- und Jitsu- Reaktion. Das Gespräch, das aufgrund dessen danach entstand, war für mich sehr erhellend. Davon wird in der Reflexion noch die Rede sein.

In der dritten Behandlung stimmte ich mich (meditativ) auf die Sichtweise ein, das Kyo als das Ganze zu sehen. Der Harabefund ergab ein Herz-Jitsu und ein Leber-Kyo. Ich begegnete dem Leber-Kyo also mit einer anderen Einstellung (mit noch grösserer Aufmerksamkeit) und liess mein unterscheidendes Bewusstsein so gut es ging aus dem Spiel, indem ich mich einfach intuitiv führen liess, mit starkem Fokus auf dem Kyo, immer wieder mit der Mutterhand im Herz-Jitsu. Es wurde eine, für mich, sehr schöne, ruhige Behandlung. John fühlte sich danach sehr gut, glücklich. Komischerweise fand durch die Behandlung eine Art Umkehrung statt. Die Herz-Zone fühlte sich nun weich und geschmeidig an, der andere Holz-Meridian (GB), der auch kyo war vor der Behandlung, schien mir danach sehr gespannt. John bekam dann auch nach der Behandlung kurz einen Krampf im rechten Bein.

In einer weiteren Session füllte John den FB 2 aus, ohne mein Beisein. Ich ging dann in die Behandlung, ohne seine Antworten anzuschauen. Danach beantwortete John wieder alleine ein paar Fragen, die wir dann nicht besprachen. Das war eine sehr interessante Erfahrung und ich fand in seinen Antworten auf dem FB2 und meiner Wahrnehmung einige Übereinstimmungen. So hatte John beispielsweise angegeben, er fühle eine Enge im oberen Rücken und fühle den Drang, sich zu bewegen. Ich kam über den Harabefund auf ein Jitsu der Gallenblase und ein Blasenkyo und begann die Behandlung mit ungewöhnlich viel Bewegung. Ich verweilte lange am Schulterblatt und empfand während der Behandlung auf der linken Seite eine starke entspannende Reaktion - John hatte vermerkt, vor der Behandlung einen Knoten zwischen Wirbelsäule und rechtem Schulterblatt zu spüren, der nach der Behandlung weg war. Wir hatten noch weitere Übereinstimmungen, was das Jitsu und andere Wahrnehmungen betraf. Das von ihm empfundene Kyo im 'Gehirn' blieb allerdings von mir unbemerkt (allerdings lässt sich ein Blasen-Kyo über das zentrale Nervensystem eventuell auch mit einer 'Leere' im Gehirn vereinen).

Der sehr experimentelle FB3 leitete in die sechste Behandlung ein. Die zentrale Frage beantwortete John nach einigem Überlegen so: Er würde am Herz berührt werden wollen, damit es stark und offen ist, damit er weniger Angst und Sorgen hätte. Wir gingen mit diesem starken offenen Herzen im Geist in die Behandlung.

¹⁸ Alle Antworten John im Anhang E, S.32

Der Befund spiegelte die Feuer/Wasserthemen: BL-Kyo und PE-Jitsu. John wirkte während der Behandlung tief in sich drin, er bewegte sich kaum und atmete kaum hörbar. John empfand die Session als sehr kraftvoll (wir rätselten dann darüber, ob es daran gelegen hätte, dass er erkältet war und deshalb sensibler als sonst).

Reflexion

Die von mir bei John wahrgenommenen Harabefunde in sieben Sitzungen ergaben eine Dominanz von Jitsus im Feuerelement und Kyos im Wasser.¹⁹ Dieser Befund spiegelt sich zum Teil auch in den Antworten zu FB1. Der FB3 hätte allerdings aufgrund des Gedankens des Tao-Shiatsu - dass das Kyo auffindbar ist durch die Stelle, wo der Klient am meisten berührt werden möchte - das Herz als Kyo gespiegelt. Meines Erachtens spielt das nicht so eine Rolle. Von der Thematik war für mich wichtig zu erkennen, dass ich bei John, sollte ich als Therapeutin mit ihm arbeiten, dieser Spannung zwischen Feuer und Wasser vermehrt Aufmerksamkeit widmen würde, falls er sich dafür interessieren sollte. Die Gespräche, die sich vor und nach den Behandlungen ergaben, reflektieren ebenfalls diese Thematik. Aus diesem Austausch von Wahrnehmungen habe ich die essentiellsten Informationen erhalten. Konkret könnte man das folgendermassen zusammenfassen:

John kommt als fröhlicher und offener Mensch daher. Er ist sehr körperbewusst, nimmt Spannungen und Ungleichgewichte intensiv wahr, zum Teil (so erfahre ich aus dem Gespräch) empfindet er sich sogar als zu bewusst. Die Befunde ergeben häufig ein Jitsu in Herz und Perikard, was leicht in Einklang zu bringen ist mit seiner Lebensfreude, seinem Gefallen an Gesang Tanz und der Tatsache, dass er gerne redet (wie er von sich selber sagt). Er hat hier starke Ressourcen und lebt diese Herzenergie auch, das Shen strahlt aus seinen Augen. Die im Befund oft auftretenden Kyos im Wasser spiegeln sich im Gespräch in einer von John immer wieder aufgegriffenen Angst, Angst vor Krankheiten und unvorhersehbaren Ereignissen, einem starken 'Besorgt-sein' über seine Kinder, bis hin zu Panikattacken. John's Antworten zu FB3 sind ein Spiegel für diese Lebensfreude gepaart mit Weisheit, welche er sich wünscht, um die Verletzlichkeit respektive Vergänglichkeit des menschlichen Körpers zu überstrahlen. Bei einem Gespräch, das entsteht aufgrund von John's Interesse an 'Wasserqualitäten' erfahre ich, dass John als Kind eine schwere Niereninfektion hatte und seither das Gefühl hat, nicht diejenige Energie zur Verfügung zu haben, die er eigentlich haben sollte. Auch hier zeigt sich das Kyo im Wasserelement. In weiteren Gesprächen wird klar, dass die Ängste zum Teil erst auftreten seit John Kinder hat - sie scheinen also auch viel mit Verantwortung zu tun haben. Alles in allem hat John sich eine wirkungsvolle, positive Art erschaffen, mit diesen Ängsten umzugehen. Er gönnt sich auch viel

¹⁹ Anhang E, S.33

Regeneration und Ruhe, etwa im täglichen Yoga und in der Meditation oder durch Wandern in der Natur.

4.4.2.2. Maite

Maite hat ebenfalls beruflich mit Körperarbeit zu tun. In die erste Behandlung kam sie mit dem Anliegen, weniger 'verkopft' zu sein. Sie fühlte sich 'gelangweilt' von ihrem Pflichtbewusstsein und ihrem Perfektionsdrang. Sie wollte ihr Feuer spüren. Sie wünschte sich aber gleichzeitig auch ein Gefühl von Stabilität (psychisch und physisch).

Der FB1 spiegelte dieses Bedürfnis nach Feuerqualitäten (Antworten 6, 7 und 8), sowie die Abneigung gegen metallische Themen (Antworten 2 und 5).²⁰ Ihre Antworten hätten theoretisch auf ein Kyo im Feuer und ein Jitsu im Metall hinweisen können. Maite empfand ihre Dickdarmzone bspw. auch als sehr prall. Im Harabefund der ersten Behandlung zeigten sich mir die Metall-Zonen aber eher als kyo, die Feuermeridiane schienen mir unauffällig und dafür die Holz- und Wasserzonen eher jitsu. Als verbindendes Element zwischen Feuer und Metall interessierte mich bei Maite von Anfang an auch das Erdelement. Das Bedürfnis, die eigene Mitte zu spüren tauchte bei Maite immer wieder auf. Das Erde-Thema zeigt sich auch in einem Gefühl der 'fehlenden Erdung' durch die Füße, die wir beide anfangs oft als kyo empfanden.

In den folgenden Sitzungen ergab sich im Harabefund keine auffällige Dominanz des einen oder anderen Elements in Bezug auf Kyo und Jitsu. Eine Zone konnte bei der einen Sitzung anfangs kyo sein, das nächste Mal jitsu. Lokal (Bo-Shin) zeigte sich der untere Rücken von Maite oft im Kyozustand, die Region Schultergürtel meist eher im Jitsu-Zustand, was Maite auch selber oft vor der Behandlung so empfand.²¹

Den FB2 füllte Maite alleine aus, wir gingen dann in die Behandlung ohne dass ich die Antworten gesehen hätte. Retrospektiv hatten wir Übereinstimmungen im Kyo der Unterschenkel und des unteren Rückens und im Jitsu des Schultergürtels. Maite empfand ihren Dünndarm-Meridian eher als bedürftig, ich spürte ihn eher voll und gespannt (Dünndarm-Jitsu/ Leber-Kyo).

Die Antworten zum FB3 zeigten eine Bedürftigkeit in der Region zwischen den Schulterblättern (Lungen- respektive Herz-Zone), die ich insofern thematisch mit einem Kyo im Metall (Lunge) in Zusammenhang brachte, als Maite verbal diese Bedürftigkeit mit einem traumatischen Erlebnis in ihrer Kindheit in Verbindung brachte (Atemnot). Maite's inneres Bild eines idealen Zustandes (ein gut verankerter

²⁰ Alle Antworten Maite im Anhang F, S.34

²¹ Anhang F, S.35

Baum, dessen Äste und Blätter sich ausbreiten und bewegen) spiegelt, wie ich meine, ihr Bedürfnis nach Stabilität und Erdung (Wasser, Erde, Holz).

Reflexion

In Maite's 'Fall' stellte mich die Reflexion, der Versuch, unsere Kyo-Jitsu-Experimente zu deuten und zu integrieren, vor einige Probleme. In den Behandlungen ergab sich durch den Harabefund kein erkennbares Muster und doch tauchten dieselben Themen immer wieder auf. Zum Beispiel stellte sich mir die Frage weshalb das Metall in meiner Wahrnehmung durch den Harabefund meist im Kyo war, Maite die metallischen Seiten in ihr aber als dominant erlebt.

Maite lebt gerne das Feuer in ihr. Sie lacht oft und gerne und herzlich, sie tanzt gerne, sie mag Spontanität. Wenn sie spontan sein kann, fühlt sie sich lebendig. Maite hat aber auch eine sehr strukturierte Seite, sie ist sehr pflichtbewusst, erledigt alles, was dringend ist, so schnell wie möglich. In den Gesprächen wird klar, dass Maite hinter dieser (für sie) übertriebenen Geschäftigkeit eine Angst zu versagen sieht. Diese Angst, etwas nicht zu schaffen, scheint mir stark auch eine Angst vor der Angst zu sein. Bei Maite kann Wut aufkommen, wenn sich dieses Gefühl der Nervosität und Unsicherheit angesichts einer bevorstehenden Aufgabe 'wieder' anbahnt. Sie findet, mit allem was sie gelernt hat im Leben müsste sie in der Lage sein die Dinge entspannter anzugehen.

Aufgrund der Behandlungen kann ich retrospektiv sagen, dass die Zuwendung zum (momentanen) Kyo bei Maite am meisten bewirkt hat. Da sie nach meinem Ermessen die Tendenz hatte, ihren Fokus auf das Jitsu zu legen (was sich in der Behandlung auch körperlich zeigte) blieb ihre Aufmerksamkeit auf der angespannten Zone, die sich zwar vorübergehend lösen konnte. Richtig in der Tiefe berührt (nach Maite's Worten) fühlte sie sich aber in jenen Behandlungen, in denen sie mich zu ihren eher stillen Stellen führte und dort ruhig berührt wurde (zum Beispiel am Kreuzbein, am Blasenmeridian, an den Füßen). Diese Momente lösten in Maite das Gefühl von Tiefe und Zuversicht aus, welches sie sich wünschte. In zwei Behandlungen führte mich Maite so zu ihren Wasser-Meridianen. In Bezug auf die östliche Betrachtungsweise von Kyo und Jitsu (Kyo mehr als das Ganze, das Potential, die Öffnung sehend) könnte man sagen, dass das wirkliche Kyo in diesen Behandlungen im Wasser zu finden war. Maite kam über das Gefühl der Tiefe in einen Zustand, der in ihr ein Gefühl von Glück und Zufriedenheit auslöste. Der von ihr immer wieder thematisierte Wunsch nach Stabilität spiegelt ebenfalls das Bedürfnis im Wasserelement. Als ich Maite nach der letzten Behandlung fragte, ob es nach dieser Reihe von Sessions etwas gab, was ihr speziell aufgefallen sei, kam sie auf diese Tiefe zu sprechen. Diese Tiefe in sich zu spüren hätte viel Positives in Gang gesetzt, es hätte Inspiration und Kreativität in ihr geweckt, sie habe sich gut

gespürt, sie fühlte sich stark und doch realistisch. Sie drückte das so aus: 'Es gibt Probleme, aber ich kann sie meistern'.

Es könnte sein, dass sich hinter der metallischen Geschäftigkeit tatsächlich ein Kyo im Sinne einer Bedürftigkeit nach Raum oder unklare Grenzen verbirgt. Ob Kyo oder Jitsu: Wichtig scheint mir, dass Maite diese organisatorische, strukturierte Seite in ihr auch als Fähigkeit sehen kann, als treibende Kraft, die ihr hilft, Dinge anzufangen und zu Ende zu führen. Da Maite das Metall in ihr manchmal als zu kontrollierend und rigide empfindet, könnte sie der Erde als verbindendes Element vermehrt Aufmerksamkeit schenken. Wenn sie die Kraft ihres Feuers wärmend in ihre Mitte fließen lässt (oder in die Füße, welche wir oft als kyo wahrnehmen) kann sie so auf ihre metallische Seite harmonisierenden Einfluss nehmen. Maite konnte mit diesem Bild der vermittelnden Erde viel anfangen, sie wollte das gerne mitnehmen. Es war sehr schön, dass Maites Menstruationsbeschwerden sich bis zum Ende unseres Behandlungszyklus aufgelöst hatten und sie sich in sich harmonisch und leicht fühlte.

4.4.2.3. Bettina

Bettina kommt seit ein paar Monaten zu mir ins Shiatsu. Sie kommt in erster Linie zur Entspannung in die Shiatsu-Behandlung. Ein weiteres Anliegen, dass immer wieder auftauchte, war es, auch in turbulenten Zeiten (die immer wieder auftreten mit zwei Jungs im vorpubertären Alter) ruhig und gesammelt zu bleiben. Oft kommt Bettina auch in die Behandlung, um körperlichen Symptomen auf den Grund zu gehen und diese möglichst auch loszuwerden. In der Zeitspanne unserer Behandlungen traten bei Bettina verschiedene körperliche Beschwerden auf, wie etwa Nackenprobleme, Verspannungen im mittleren und unteren Rücken, Hüftschmerzen oder Schmerzen in den Ellbogen und Handgelenken. Sie konsultierte während dieser Zeit ihren Arzt und ging in die Physiotherapie wegen ihrer Handgelenke (Unterarme stärken wegen Handgelenk- und Ellbogenschmerzen) und wegen der Schmerzen in der Hüfte.

Der FB1 zeigte auf, dass Bettina bei der zweiten Behandlung den Qualitäten des Holzes eher ablehnend gegenüberstand. Metall und Wasser waren nicht gross vertreten, also neutral - die Eigenschaften dieser Elemente empfand sie weder als wünschenswert noch als abstossend. Das Feuer und die Erde waren positiv besetzt, die Qualitäten *lebensfroh, beschwingt und locker sein, die Natur und das Süsse* zogen sie an.²²

Den FB2 füllte Bettina in meinem Beisein aus. Sie empfand eine Spannung im Kreuz, vor allem auf der rechten Seite. Ihre Füße und Unterschenkel empfand sie als kalt und energielos. Im Bo-Shin kam ich bezüglich des Kyos zum selben Schluss - vom

²² Alle Antworten Bettina im Anhang G, S.36

Unterschenkel an schienen ihre Beine eher abwesend. Die mir auffallendste Blockade (Jitsu) zeigte sich im Becken respektive im Hüftgelenk. Die Dehnungen wiesen darauf hin, dass der Energiefluss durch das Becken unterbrochen war. Wir hatten dann beide das Gefühl, dass die von ihr empfundene Spannung im Kreuz damit in Zusammenhang stand.

In der nächsten Behandlung (Bettina war inzwischen beim Arzt und in der Physiotherapie gewesen, weil sie Schmerzen im Kreuz und in der rechten Hüfte hatte) interessierte sich Bettina weiterhin für ihre 'Blockade' in der Hüfte. Sie hatte vom Physiotherapeuten Übungen mitbekommen, welche die Hüftflexionen nach vorne und hinten zum Thema hatten. Ausserdem hatte er ihr Beckenbodentraining empfohlen. Bettina nahm zu dem Zeitpunkt aufgrund der Aussagen vom Arzt und des Physiotherapeuten an, es liege am Psoas-Muskel. In der nächsten Sitzung hatte dann der Physiotherapeut die Wurzel der Beschwerden eher im Iliosakral-Gelenk vermutet. Ich arbeitete mit Bettina in Bezug auf diese Thematik zusätzlich zu den Shiatsubehandlungen mit der Atmung ins Kreuz, mit besonderem Fokus auf der Ausatmung.

Die Antworten auf den FB3 implizierten ein Kyo im Herzbereich, da Bettina dort berührt werden wollte, um die Unruhe aufzulösen und 'herunterzukommen'. Der ideale Zustand zu dem Zeitpunkt war es, sich locker und weich zu fühlen.

Der Harabefund in den fünf Sitzungen zeigte ein wiederholtes Auftreten der Elemente Erde, Metall und Feuer.²³ Es ergab sich allerdings kein einheitliches Muster, einmal fielen sie mir im Kyo-Zustand auf, ein anderes Mal im Jitsu. Die Wassermereidiane waren nie auffällig, die Holzmeridiane wurden nur ein Mal zum Thema.

Reflexion

Wenn ich an Bettina denke, kommt mir als erstes ein strahlendes Lächeln in den Sinn. Das Feuer ist in der gebürtigen Südamerikanerin sofort zu spüren. Von einer Tanzfläche ist sie kaum wegzubringen, sollte sie die Möglichkeit haben, eine zu betreten. Im Harabefund fiel mir oft die Herz- und die Perikard-Zone auf, allerdings öfters in aktivem Zustand, eher jitsu. Im FB3 war die Berührung am Herzen gewünscht und die Begründung (Unruhe auflösen, Herunterkommen) sprach eher für ein Jitsu im Herzen und nicht für ein Kyo im Sinne Calisars. Hier zeigt sich nun wieder (wie bei John), dass der FB3 offenbar kein geeignetes Mittel ist, um ein Kyo zu eruieren. Dieses Thema werde ich im letzten Kapitel nochmals aufgreifen.

²³ Anhang G, S.37

Gleichzeitig ist Bettina aber auch sehr organisiert und kontrolliert. Eine gewisse Spannung tritt hier in Bettinas Wahrnehmung wiederholt auf, sie wird unzufrieden, wenn sie ihre Spontanität nicht leben kann, wenn ihr Tagesablauf zu durchorganisiert ist. Auch kommt ihr von Seiten ihres Ehemannes, den sie als sehr aktiv und strukturiert erlebt, einiges an metallischer Energie entgegen.

Körperlich zeigte sich dieser Wunsch, loszulassen, weich und locker zu sein etwa in der Dickdarm-Thematik, die wiederholt im Harabefund auffiel. Sie zeigte sich auch darin, dass Bettina sehr interessiert war am Thema 'Loslassen', als sie im Verlaufe der Shiatsu-Behandlungen bemerkte, dass sie in der Hüfte blockierte. Auch an die Atemübungen ging Bettina mit viel Enthusiasmus - sie wollte dieses Gefühl des 'Sinkens' und Loslassens im Kreuzbereich richtig integrieren und war dabei sehr aufmerksam. Sie nahm sich dieses Thema also sehr zu Herzen und hatte nach der vierten Behandlung nach der Shiatsu-Session auch keine Schmerzen mehr in der Hüfte. Wieder zeigte sich eine starke Herz-Energie, die nach Verinnerlichung des Erlebten strebte.

Die Auseinandersetzung oder Vermittlung zwischen ihren feurigen und metallenen Qualitäten kam auch in anderem Zusammenhang zum Ausdruck. Es traten bei Bettina in der Zeitspanne der fünf Behandlungen immer wieder Beschwerden im Handgelenk auf. Im Gespräch bemerkten wir, dass die Schmerzen nach ihren Yoga-Stunden oft verstärkt waren. Es stellte sich heraus, dass Bettina etwa in bestimmten Yoga-Positionen verharrte, weil 'man es so macht' oder 'weil die Lehrerin es so vormacht' und so in der Vorstellung dieser Positionen eventuell zu wenig auf ihren eigenen ganz individuellen Körper achtete. Es klang bei Bettina an, die Übungen so zu verinnerlichen, dass sie ihr persönlich gut tun und es nicht darum geht, möglichst schöne, starre Yoga-Asanas darzustellen. Sie wollte darauf achten, bei den nächsten Yogastunden mehr auf ihr Körperempfinden zu achten.

Durch die Behandlungen zog sich bei Bettina auch ihr Bedürfnis nach Erd-Qualitäten. Dabei waren die Erdmeridiane öfter im Kyozustand (einmal im Befund allerdings im Jitsu) und man könnte hier das Kyo als ein Bedürfnis nach Erdung deuten. Dies zeigt sich etwa auch in den von ihr festgestellten Körperempfindungen (oft Leere und Kälte in Füßen, Wunsch ihre Mitte zu spüren und bei sich zu bleiben bei Aufregung im Umfeld).

Zusammenfassend kann ich schliessen, dass bei Bettina sich die Erde eher in einem Mangelzustand zeigte (wenn man Kyo als Mangel oder Bedürfnis sehen möchte) und das Feuer eher im Überschuss. Die Feuer- und Metallmeridiane befinden sich in einem gewissen Spannungsverhältnis. Die starke Herzenergie ist eine wunderbare Ressource von Bettina, verschiedene Energien zu harmonisieren, indem sie sich das zu eigen macht, was für sie stimmt und was ihr gut tut.

4.4.2.4. Susi

Susi ist Musikerin und spielt in einem Orchester. Susi kommt in erster Linie ins Shiatsu, weil sie entspannen möchte. Sie bekundet Mühe, richtig loszulassen, sehnt sich aber danach, die Kontrolle abgeben zu können und Vertrauen zu haben in ihr Gegenüber und in sich selber.

FB1 gibt Hinweise darauf, dass Susi sich von erdigen (*Natur*) und feurigen Qualitäten (*sich beschwingt und locker fühlen, Lust auf Tanzabend*) angezogen fühlt. *Struktur* spricht sie gar nicht an, für ein *Abenteuer* ist sie eben so wenig zu haben. Sie sehnt sich eher nach *Ruhe*. Von ihrem Umfeld wünscht sie sich *Entscheidungsfreudigkeit*.²⁴

In der zweiten und dritten Behandlung bringt Susi verschiedene Themen auf, die sie beschäftigen. Sie drehen sich um einen von ihr empfundenen Mangel an Selbstwert und Gelassenheit. Ihre dringendste körperliche Beschwerde ist ihre Unruhe in Magen und Darm. Die Klientin empfindet in jeder der fünf Behandlungen ihren Magen und Darm als gespannt, unruhig, unangenehm. Im Harabefund zeigen sich die Erdmeridiane auch oft (allerdings nicht immer) im Jitsu-Zustand. Die Dickdarmzone zeigt sich in drei von fünf Behandlungen im Befund im Kyo.²⁵

Die Antworten zu FB2 betonen wieder diese Spannung im Bauchbereich sowie in der Stirn. Sie fühlt sich besorgt um ihre Kinder, die sie nicht sehr oft sieht und ist generell nachdenklich. Susi kann in keiner unserer Sitzungen eine Körperregion ausmachen, die sich energielos oder abwesend anfühlt. Offensichtlich ist ihr Körperempfinden eingenommen von dem unruhigen Gefühl im Bauchraum.

Auch der FB3 dreht sich um dieses Gefühl. Eine magische Berührung hätte sie gerne am Bauch, um loslassen zu können. Sie wünscht sich ein entspanntes Gefühl, wie nach einem Orgasmus. Der ideale Zustand ist derjenige, in dem sie sich in ihrer Mitte stark fühlt. Ein Gefühl von Raum, Wärme und Leichtigkeit im Körper, sich ganz und stark zu fühlen.

Reflexion

Ich empfinde Susi als eine sehr originelle, witzige Person. Als Musikerin in einem professionellen Orchester hat sich Susi auch Metall-Qualitäten wie Disziplin und Ausdauer angeeignet, welche sie ohne Probleme im Griff hat. In einem gewissen Gegensatz dazu stand ihre Einschätzung von sich selber, chaotisch zu sein. Sie

²⁴ Alle Antworten von Susi im Anhang H, S.37

²⁵ Anhang H, S.38

empfand es als schwierig, etwas mit System zu bewältigen und Ordnung zu halten und aufrecht zu erhalten. Susi verspürte auch einen gewissen Widerwillen gegen alles Strukturierte - es löste in ihr den Wunsch nach Ausbruch, Reisen und Abenteuer aus. Oft war ihr aber dieses Abenteuerliche dann zu viel und sie sehnte sich dann nach Ruhe und Ausgeglichenheit. Diese Spannung zeigte sich schon in FB1: Susi stand der Vision 'Abenteuer' ablehnend gegenüber, hatte aber dennoch Lust auf einen flirtigen Tanzabend.

Der Wunsch auszubrechen spiegelte sich meines Erachtens in ihrem Wunsch, 'endlich' einmal total entspannt zu sein. Sie wünschte sich auch körperlich auszubrechen aus einem Gefühl der Starre. Dazu braucht es aber Vertrauen und den Mut, sich wirklich berühren zu lassen, sich zu öffnen. Susi hat sich einige Werkzeuge angeeignet, um die Dinge nicht zu nahe an sich herankommen zu lassen, so etwa ihren leicht ironischen Sinn für Humor, was ich als Ressource sehe, mit der sie ihr Leben meistert. Man könnte so annehmen, dass das Metall eher in einem Jitsu-Zustand wäre, was sich jedoch mit den Harabefunden nicht deckte. Versteckte sich hinter dem Jitsu (der körperlichen Kontrolliertheit) hier tatsächlich ein Kyo, im Sinne einer Bedürftigkeit nach Abgrenzung und damit verbundenem Selbstwert? In den Behandlungen fiel immer wieder auf, dass Susi die kantige, konturierte Berührung (etwa des Dickdarm-Meridians) half, sich selbst zu spüren.

Dieselbe Umkehrung nahm ich im Rahmen dieser Arbeit mit Susi im Erdelement wahr. Thematisch nahm ich bei Susi im Erdelement ein Kyo im Sinne eines Mangels, einer Bedürftigkeit, wahr. Sie spiegelte sich einerseits in Erlebnissen in der Vergangenheit (von Susi empfundene mangelnde mütterliche Zuwendung in der Kindheit), sowie in ihrer jetzigen Mutterrolle. Auch die Antworten von FB3 sprachen für ein Kyo in den Erdmeridianen. Körperlich empfand Susi das gesamte Hara aber durchwegs als sehr angespannt und auch im Harabefund schienen mir die Erd-Meridiane öfter in einem Jitsu- als in einem Kyo-Zustand. Dabei handelte es sich allerdings um den Milz-Meridian, den ich mit dem unentwegten Nachdenken und 'Nicht-Abschalten-Können' in Einklang bringen konnte. Was ich klar einordnen konnte, war jeweils das Jitsu im Dünndarm-Meridian, der auf Hochtouren lief, um Klarheit zu schaffen und unterscheiden zu können, was zu ihr gehörte und was nicht.

In der Zeitspanne der Behandlungen hatte sich die Lebens-Situation von Susi stark stabilisiert. Ob der Magenmeridian nun kyo oder jitsu war, die Shiatsubehandlungen wirkten, wie Susi feststellte, auf ihre Mitte jeweils sehr beruhigend und stabilisierend, wenn auch nur vorübergehend. Sie wurde sich, auch durch die Gespräche und Körperübungen, bewusster im Umgang mit sich.

5. Schlussteil:

5.1. Kritische Reflexion und Integration

Die Erfahrungen, die ich mit den einzelnen Klienten in Bezug auf meine Fragestellungen gemacht habe, wurden im vorigen Kapitel einzeln reflektiert. In diesem Abschnitt möchte ich meine Zielsetzungen und 'Ergebnisse' als Ganzes kritisch analysieren.

Das primäre Ziel dieser Arbeit, ein tieferes theoretisches und praktisch erfahrbares Verständnis für die Konzepte Kyo und Jitsu zu erlangen, habe ich zum Teil erreicht. Ich nehme zur Kenntnis, dass die östlichen und westlichen Konzepte für mich nicht ganz kongruent sind, kann das aber durchaus so im Raum stehen lassen. Meine Beobachtung, dass die KlientInnen bei den Behandlungen, in denen ich mich vor allem dem Kyo widmete (Kyo als das Ganze im Geiste haltend, intuitiv vorgehend), mit einer sehr aufmerksamen aber breiten Präsenz, sich besonders tief berührt fühlten, nehme ich als Inspiration mit. Der experimentelle FB3 hat mich dabei unterstützt, den Klienten oder die Klientin zu dem Thema zu bringen, was ihn oder sie am meisten interessiert (ob kyo oder jitsu). Der FB3 war allerdings nicht geeignet, um ein Kyo zu eruieren. Ich schliesse daraus, dass man die intuitive Wahrnehmung nicht einfach durch eine Frage ersetzen kann.

Ich sage, dass ich mein Ziel nur zum Teil erreicht habe, da ich manchmal noch immer Unsicherheiten habe, zu beurteilen, ob es sich jeweils um ein Kyo oder ein Jitsu handelt. In den Fallbeispielen von Susi oder Maite weiss ich bis jetzt nicht, ob sich hinter einer Jitsu-Thematik nicht ein Kyo verbirgt. Wesentlich ist aber, dass es für die praktische Arbeit keine Rolle spielt, ob es nun das eine oder andere ist. Für mich ist es wichtig zu erkennen, zwischen welchen Aspekten eine Spannung vorliegt und wie der Klient oder die Klientin mit dieser im Hinblick auf sein/ihr Wohlbefinden umgehen kann und will. Grundsätzlich wirkt eine Shiatsu-Behandlung auf empfundene Kyo- und Jitsu- Zustände der KlientInnen ausgleichend und harmonisierend.

Retrospektiv merke ich, dass ich in meiner Arbeit eher thematisch und mit einem starken Bezug auf die Elemente mit Kyo und Jitsu gearbeitet habe. Das war sehr interessant und ich denke nun, aufgrund meiner Erfahrungen durch diese Arbeit, dass in jedem Lebenslauf solche Kyo und Jitsu-Muster zu finden sind. Allerdings war ich bestrebt, in den Behandlungen eine Kontinuität zu finden und hatte so meinen Fokus darauf gerichtet. Und oft findet man, was man sucht. In einzelnen Shiatsu-Behandlungen drängten sich aber momentane Themen und Dringlichkeiten auf, auf

die ich in dieser Dokumentation nicht eingegangen bin. Ich habe in dieser Arbeit also versucht, mich auf das für mich Wesentliche oder Auffällige zu beschränken und zu einem Gesamtbild zu integrieren. Diesbezüglich kam die Unvereinbarkeit und Absichtslosigkeit, auf die wir im Shiatsu achten, eventuell etwas ins Hintertreffen.

Im Hinblick auf den Wunsch auch meine KlientInnen auf energetische Prozesse zu sensibilisieren, bin ich mit dieser Arbeit sehr zufrieden. Man hätte zum Abschluss eine allfällige Veränderung ihres Körperbewusstseins mit einem Fragebogen eruieren können. Nicht nur aus Zeitgründen verzichtete ich darauf, sondern auch, weil ich es schwierig fand, nicht-manipulative Fragen zu stellen. So stütze ich mich auf meine Beobachtungen und freue mich, dass Bettina etwa das Ki nun als elektrische Impulse durch den ganzen Körper wahrnimmt. Oder dass Susi gelernt hat, zu spüren und mir mitzuteilen, was sie zur Entspannung führt. Dass Maite ihre eigene Tiefe und Ruhe als erfüllende Ressource entdeckt hat. Oder dass John beobachtet hat, wie vor allem ganz feine Berührungen in ihm am meisten auslösen.

Ich hatte mir ausserdem die Aufgabe gestellt, herauszufinden, ob meine Wahrnehmung von Kyo und Jitsu, z.B. als Leere und Fülle, sich mit den Wahrnehmungen meiner KlientInnen deckt. Dabei ergab sich, dass es immer Überinstimmungen gab, ob die Empfindungen meiner KlientInnen mir nun zu Beginn der Behandlung bekannt waren oder nicht. Durch die Erfahrungen, die ich machte in den Behandlungen, in denen nicht gesprochen wurde, vertiefte sich aber eine andere Erkenntnis, nämlich, wie wichtig das Gespräch, der Austausch der Erfahrungen und vor allem die Assoziationen der KlientInnen für die Arbeit mit Shiatsu ist. Oft wurde vor allem durch das Gespräch deutlich, für welche Aspekte der Klient oder die Klientin sich interessiert und welche Themen er oder sie ans Licht führen möchte.

6. Literaturverzeichnis

Beresford-Cooke, Carola (2013): Shiatsu. Grundlagen und Praxis. 3. Auflage. München: Urban & Fischer.

Calisar, Tzvika in Greinus, Holger (Hrsg) (2001): Shiatsu Grundlagen 2: Kyo & Jitsu. Aachen: Edition Vitalis

Camenisch, Carla (2013): Die Fünf Wandlungsphasen. Skript Version 1/2013. Zürich: Tao Chi Schulungszentrum.

Endo, Ryokyu: Das Wichtigste der Kyo-Jitsu-Diagnose in der östlichen Medizin.
<http://www.taosangha.at>. (28.02.2017)

Greinus, Holger (Hrsg) (2001): Shiatsu Grundlagen 2: Kyo & Jitsu. Aachen: Edition Vitalis

Masunaga, Shizuto (1999): Shiatsu et Médecine Orientale. Original: Ido-No-Nippon-Sha through Japan Uni Agency. Franz.Übersetzung von Hanamura, Y. und Renaud, J. Paris: Editions le Courrier du Livre

Masunaga, Shizuto und Ohashi, Wataru (2010): Das grosse Buch der Heilung durch Shiatsu. München: O.W. Barth. Verlag.

Palmer, Bill: The Tiger in the Grove. Kyo & Jitsu in Movement Shiatsu.
http://www.seed.org/articles/tiger_in_grove.pdf (28.2.2017)

Schneitter, Daniel; Brodmann, Martin; Vogelsang, Anna (2016): Shiatsu Stufe 5. Skript. Zürich: Phoenix, Schule für KomplementärTherapie. S. 10 -15

Schrievers, Joachim (2004): Durch Berührung wachsen. Shiatsu und Qigong als Tor zu energetischer Körperarbeit. Bern: Hans Huber

Titelbild: De Haas, Elmer 2013, Namibia: A room with a view.

7. Anhang

Anhang A: Tabelle 1: Kyo und Jitsu.

Autor	Thema	Kyo	Jitsu	'Ziel', Kyo-Jitsu-Reaktion
K. Kalbantner-Wernicke/T. Wernicke	Shiatsu bei Kindern	inneres Bedürfnis, Mangel	Art und Weise, wie man von der Umwelt gesehen werden möchte	Kyo als leeres Zimmer erkennen und mithilfe der mangelnden Qualität (5 Wandlungsphasen) 'nachleben'
U. Schmidt	Kyo und Jitsu	Mangel	Energieüberschuss	Ausgleich von Kyo und Jitsu: Kyo tonisieren, nähren. Jitsu sedieren, verteilen
W. Rappenecker	Kyo und Jitsu	Leere Unteraktivität Schwäche	Fülle Überaktivität Stärke	Kommunikation zw. Kyo und Jitsu, evtl. Ausgleich
S. Moriceau	Kyo-Jitsu als universelles Lebensprinzip	'Nicht-Kraft' Yin	'Kraft' Yang	Kommunikation zw. Kraft und 'Nicht-Kraft' herstellen
H. Greinus	Zustimmung, Kyos und Jitsus respektvoll würdigen	Mangel, Bedürftigkeit	Kompensation, ausgleichende Bewegung	Kyo und Jitsu unterstützen, ihren Job zu tun. Ungehinderter Ausdruck, freie Energie
C. Andrews	1: physisch 2: Wechselwirkung 3: Funktion 4: Schwingung im Ki-Feld 5: Fokus auf mentale, spirituelle Aspekte 6: universell 7: Transzendenz aller Stufen	1: leer 2: m. Kindhand bearbeiten 3: Unterfunktion 4: Wirkung auf das ganze Ki-Feld	1: voll 2: m. Mutterhand bearbeiten 3: Überfunktion 4: -	1: tonisieren/sedieren 2: ausgleichen 3: Funktionen ausgleichen 4: Harmonisierung des Energiefeldes 5: Ki auf versch. Schwingungsebenen harmonisieren. 6: Integration 7: Arbeit auf allen Stufen durch Erfahrung

Autor	Thema	Kyo	Jitsu	'Ziel' der Kyo-Jitsu-Reaktion
B. Ladwig	Resonanz	still, langsam antwortend	aktiv, schnell antwortend	Interaktion
E.M. Schulte	Pädagogische Konzepte: Wahrnehmung auf verschiedenen Ebenen	muss angeregt werden, weniger Ausdruck	muss sich verteilen, mehr Ausdruck	Harmonisierung, Anregung der Selbstheilungskräfte
K.Sasaki	Trad. fernöstliche Sicht/klinische Aspekte	Etymolog. (chin.): Grab, Leere, Ruine	Etymolog. (chin.) Fülle, Übersättigung, Frucht, Wahrheit	(nicht erwähnt)
J. Hartl	Schatten vom Berg mit dem Berg vereinen	'Schatten vom Berg'	'Der Berg'	pure Seins-Wahrnehmung, leer sein, Gefäß sein
T. Calisar	Tao Shiatsu	Das Ganze	Der Teil	Eins werden mit der Natur durch einführende Vorstellung
U. Schmidt	Westl. resp. buddh. Umgang mit Bedürfnissen	Bedürfnis	Aus Kyo resultierende Handlung	Befriedigung des Bedürfnisses, resp. Bewusstwerdung des Bedürfnisses
C. Millington-Hermann	Kyo-Jitsu-Spannung als Ausdruck des Getrenntseins vom Ganzen	Mangel, Bedürftigkeit, Loch	Überfluss, Kompensation, Persönlichkeit	Löcher ausfühlen und füllen: Einswerden mit dem Tao, der Buddhanatur

Anhang B: FB1

1) Welches dieser Schlagwörter spricht Dich momentan spontan am meisten an?

Abenteuer Tanz und Gesang die Natur Struktur Ruhe

2) Welches am wenigsten?

Abenteuer Tanz und Gesang die Natur Struktur Ruhe

3) Auf welchen Geschmack hättest Du jetzt Lust?

sauer bitter süß scharf salzig

4) Mit welcher der folgenden Eigenschaften kannst Du Dich am meisten identifizieren?

kämpferisch lebensfroh mitfühlend entschlossen gelassen

5) Mit welcher am wenigsten?

kämpferisch lebensfroh mitfühlend entschlossen gelassen

6) Wenn Du eine Eigenschaft wählen könntest, welche Dein Gegenüber Dir heute entgegenbringt, welche wäre es am ehesten?

entscheidungsfreudig witzig beschützend geradlinig neugierig

7) Welche der folgenden Aktivitäten würde Dir heute am ehesten zusagen?

- Ein Boot Camp mit Rafael Nadal oder Lara Gut
- Ein spontaner Tanzabend mit Scarlett Johansson oder George Clooney
- Ein herrliches Essen mit Freunden bei einer italienischen Mamma
- Einen Film schauen über Mahatma Gandhi oder Nelson Mandela
- Eine Partie Schach spielen zu klassischer Musik

8) Welche der folgenden Eigenschaften hättest Du heute gerne (auch wenn es in Realität gar nicht zutrifft)?

kraftvoll beschwingt/locker erdverbunden beherrscht weise/visionär

Anhang C: FB2

Vor der Behandlung:

1) Wie fühlst Du Dich heute ganz generell? (z.B. besorgt, neutral, glücklich, nervös, tollpatschig etc...)

How are you generally feeling today?

2) Wie fühlst Du Dich körperlich? (z.B. schwer, kribbelig, heiss, blau, ruhig etc...)

How do you feel in your body today?

3) Kannst Du eine Körperregion ausmachen, die Dir heute besonders bewusst ist oder die Du besonders spürst? Was spürst Du?

Is there a part of your body that catches your awareness today? Can you describe what you feel?

4) Gibt es eine Körperregion, die sich eher energielos oder abwesend anfühlt?

Is there a part of your body that feels absent or powerless?

Nach der Behandlung:

5) Wenn Du Dich einfühlst in das Körperteil, das sich vor der Behandlung eher energielos anfühlte: wie ist es jetzt? Fühlt es sich gleich an wie vorher oder anders? Falls sich das Gefühl verändert hat, wie?

If there was a part of your body feeling powerless before the session: how is it now?

6) Gab es für Dich einen Moment in der Shiatsu-Behandlung, der Dir besonders aufgefallen ist? Kannst Du allenfalls kurz beschreiben, was Du empfunden hast?

Was there a moment during the session that caught your attention particularly? Can you give a short description of your sensations at that moment?

7) Wie fühlst Du Dich jetzt?

How are you feeling?

Anhang D: FB3

1) Kannst Du beschreiben, wie Du Dich jetzt gerade fühlst?
(Can you please describe how you're feeling today?)

2) Wenn Du eine magische Berührung bekommen könntest, wo würdest Du am liebsten berührt werden?
(If you could get a magic touch - where would you like to be touched?)

3) Kannst Du Dir erklären, weshalb Du gerade dort berührt werden möchtest?
(Do you have an idea why you would like to be touched there?)

4) Was wäre für Dich der ideale Zustand? Wie würdest Du körperlich spüren, dass Du ihn erreicht hast?
(What is, for you, an ideal state? How would you feel that you have reached that state?)

Anhang E: Antworten John

FB1: (+= positiv, -= ablehnend)

FrageNr:	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
1) (+)		x			
2) (-)					x
3) (+)					x
4) (+)					x
5) (-)				x	
6) (+)					x
7) (+)		x			
8) (+)	x				

FB2: Antworten John (still, alleine)

- 1) Ein bisschen müde, aufgewühlt (agitated), und doch zufrieden
- 2) Eng im oberen Rücken, müde, möchte mich bewegen
- 3) Ein Knoten zwischen meiner Wirbelsäule und dem rechten Schulterblatt (seit 2 Wochen)
- 4) Mein Gehirn
- 5) Ich (mein Gehirn) fühlt sich entspannt an aber wach. Die Agitation ist weg.
- 6) Was mir Eindruck machte, ist, wie die sanfte Berührung so eine starke Sensation herruft. Ich würde sagen stärker als die Berührungen mit festerem Druck. (Ich liebe die Füße)
- 7) Entspannt, in meinem Körper, fröhlich.

FB3: Antworten John

- 1) Mein Körper schmerzt ein wenig. Die rechte Schulter bereitet mir etwas Beschwerden, wenn sie zusammengedrückt wird, etwa beim Schlafen, dann tut sie weh. Ein wenig Frühjahrsmüdigkeit. Spüre mein linkes Knie. Etwas Stress zuhause.
- 2) Im Herzen
- 3) Damit es offen und stark ist. Um keine Angst zu haben. Weniger Sorgen. Weniger Angst.
- 4) Das wäre für mich der ideale Zustand. Ich kenne ihn, ich hatte diese Momente. Es fühlt sich wunderbar an, wie ein Bild von Keith Haring, strahlend, mit Strahlen die aus einem scheinen

John : Befunde in 7 Sitzungen

Datum	Klient kyo	Klient jitsu	Befund kyo	Befund jitsu	Thema
9.12.16	Füsse	Gesicht	MA	DI	Offenheit Raum geben Erden Klare Berührung
16.12.16			BL	HE	Feuer beruhigen Vertrauen J. rechts- links- Thematik
17.01.17		Herz und auf gleicher Höhe am Rücken	LE,GB	HE	Verbinden mit dem Ganzen über das Kyo
24.01.17			LU	PE	Bei sich bleiben, Ruhe finden im Sturm
31.01.17	Gehirn	oberer Rücken, Bewegungsdrang	BL	GB	F: Urvertrauen
17.03.17			BL	PE	Herzfreude, Offenheit, Stärke
21.3.17	rechte Körperhälfte	linke Körperhälfte Nacken, Schulterpartie	LU	DÜ, GB	J: rechts- links Thematik

Anhang F: Antworten Maite

FB1: (+= positiv, -= ablehnend)

FrageNr:	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
1) (+)	x				
2) (-)				x	
3) (+)					x
4) (+)			x		
5) (-)				x	
6) (+)		x			
7) (+)		x			
8) (+)		x			

FB2: Antworten Maite (still, alleine)

- 1) Leicht erkältet, müde, doch stimmungsmässig glücklich und wohl in mir
- 2) Warm
- 3) Herzregion angenehm, linke Seite Schultergürtel blockiert
- 4) Unterer Rücken, Unterschenkel
- 5) Mein unterer Rücken fühlt sich stabiler an, fest, kräftig, gestärkt. In den Unterschenkeln fliesst und zirkuliert die Energie warm
- 6) Dünndarm-Meridian hat sich bedürftig angefühlt. Spürte dort, vor allem am Bein, tiefe Ruhe
- 7) Wachter, bei mir, erholt, gelockert (linker Schultergürtel)

FB3: Antworten Maite

- 1) Zufrieden, wohl in sich. Spürt hohles Kreuz, unterer Rücken berührt den Boden nicht. Leicht im Brustbereich und im ganzen Körper
- 2) Zwischen den Schulterblättern
- 3) Habe dort seit jeher ein bedürftiges Gefühl. Seit ich in der Schulzeit einmal umgefallen bin und keine Luft mehr bekam. Hätte gerne dort das Gefühl, dass jetzt alles gut ist
- 4) Sich als Ganzes leicht fühlen, körperlich, wie auch geistig. Und trotzdem stabil. Wie ein Baum, gut verankert. Die Äste und Blätter breiten sich aus und bewegen sich.

Maite: Befunde in 7 Sitzungen

Datum	Klient kyo	Klient jitsu	Befund kyo	Befund jitsu	Thema (KI)
05.12.16	Füsse Gelenke	Hara Milzzone Kopf DI	DI	NI (auch GB, LE, BL)	Stabilität, Energie weg vom Kopf, Energie bis in Füsse spüren
12.12.16	unterer Rücken	Kreuzbein	HE	BL	Stabilität Atem (Einatmung blockiert oben bei LU-Ansatz)
10.01.17	Gliedmassen, unterer Rücken	zw. Schulterblättern, Magen	BL	DÜ	Stabilität Verkrampfungen lösen (n.Magengrippe)
23.01.16	Oberkörper, PE-Zone	Wurzelchakra	PE, DE	MI	Schutz, Mitte spüren, Stabilität TIEFE
06.02.16	FB2: unterer Rücken, US	FB2: (Herzregion angenehm) linke Seite Schultergürtel blockiert	LE	DÜ OS, Schultern hinten	Integrieren
03.03.17		Schultern v.a. links, Nacken, SCM, Trapezius	DI	PE	Entspannung, Selbstvertrauen, Zuversicht
30.03.17		Nacken, linkes Schulterblatt	MI	DÜ	Leichtigkeit auch zwischen Schulterblättern

Anhang G: Antworten Bettina

FB1 (+= positiv, -= ablehnend)

FrageNr:	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
1) (+)			x		
2) (-)	x				
3) (+)			x		
4) (+)		x			
5) (-)	x				
6) (+)					x
7) (+)		x			
8) (+)		x			

FB2: Antworten Bettina (begleitet)

- 1) Neutral, nicht besonders aufgeregt, leichter als gestern
- 2) Im Kopf leichter und freier als gestern
- 3) Spannung rechts im Kreuz. Den unteren Rücken spüre ich mehr als den oberen
- 4) Füße und Unterschenkel
- 5) Die Unterschenkel fühlen sich warm und durchblutet an
- 6) Beim Harabefund: Bei Berührung auf der rechten Seite gab es einen elektrischen Impuls hinunter zu den Füßen. Bei der Berührung am linken Hara spürte ich einen Impuls zum Kopf.
- 7) Wohl, leicht, weniger Spannung im unteren Rücken. Leicht kühl

FB3: Antworten Bettina

- 1) Spüre mein hohles Kreuz. Seelisch etwas bewegt, nicht ruhig
- 2) Im Herzen
- 3) Um die Unruhe aufzulösen. Um herunter zu kommen
- 4) Locker und weich

Bettina: Befunde in 5 Sitzungen

Datum	Klient kyo	Klient jitsu	Befund kyo	Befund jitsu	Thema
17.11.16	Füsse	Kiefer. Ellbogen. Unterer Rücken angespannt	DI Becken	MI OA	Gelassenheit. Loslassen von Konzepten. Platz für Spontaneität. Bei sich bleiben.
8.12.16	linke Seite	rechte Schulter rechts im Kreuz mittlerer Rücken	PE Gelenke	LE unterer US	Entspannen Gelassenheit
9.3.17	Füsse, US	mittlerer Rücken	DI (Boshin: Füsse)	DÜ (Boshin: Herzzone)	Rücken, entspannen
21.3.17	Füsse	Kopf, unterer Rücken, mittlerer Rücken	MA	DI Hüfte	Erdung Loslassen in Hüfte
30.3.17		Herz	MA Kreuz, Taille	Herzzone und PE oberer Rücken Hüfte	Zirkulation Schutz Ruhe Erdung

Anhang H: Antworten Susi

FB1 (+= positiv, -= ablehnend)

FrageNr:	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
1) (+)			x		x
2) (-)	x				
3) (+)					x
4) (+)			x		
5) (-)					x
6) (+)	x				
7) (+)		x			
8) (+)		x			

FB2: Antworten Susi (begleitet)

- 1) Etwas nachdenklich und besorgt
- 2) Spannung im linken Schulterblatt. Magen/Darm etwas unruhig. Linkes Handgelenk etwas steif (leichte Entzündung, trägt für ca 5 Tage Schiene)
- 3) Spannung im Magen, in der Stirn und am Rücken
- 4) Nein
- 5) (Hatte kein energieloses Körperteil gefunden)
- 6) Brustöffnungsdehnungen taten sehr gut. Kopf-und v.a. Stirnbehandlung wirkte richtig entspannend
- 7) Ruhiger

FB3: Antworten Susi

- 1) Spannung/Unruhe im Magen und im Darm
- 2) Magen und Stirn.
- 3) Um richtig loslassen zu können. Um sich frei und weit zu fühlen.
- 4) Stärke in der Mitte. Wärme und Leichtigkeit im Hara. Der Körper wird weit und strahlt, sich stark und ganz fühlen. Wie in Momenten nach einem Orgasmus.

Susi: Befunde in 5 Sitzungen

Datum	Klient kyo	Klient jitsu	Befund kyo	Befund jitsu	Thema
18.11.16	Unt.Rücken	Hara, OS	DI	MI	Mitte stärken Klarheit Geborgenheit Atmen!
22.11.16	Schultern	Hara, OS	MA (einziges Kyo)	DÜ (+ganzes Hara)	Klarheit Mitte stärken Entscheiden können Atmen!
23.03.17		Magen, Darm Kopf	LE	DÜ	Mitte wärmen Selbstvertrauen Unterscheiden
31.03.17		Magen, linkes Schulterblatt, Kopf	DI, LU	DE	Loslassen Sich geschützt fühlen
03.04.17		Magen, Stirn	DI	MI	Entspannung Loslassen Mitte beruhigen

DANK

Ich bedanke mich herzlich bei meinen KlientInnen John, Maite, Bettina und Susi für ihr Interesse und ihre Offenheit, bei Rolf für die schöne Kalligrafie der Schriftzeichen Kyo und Jitsu, bei Elmer dafür, dass ich 'A room with a view' als Titelbild benutzen durfte, bei Jojo und Conrad für die Korrekturen und schliesslich bei meinen Phoenix-Haupt-DozentInnen Carla, Katti, Dani, Barbara und Madina für ihre Geduld und die wertvollen Übertragungen in der Kunst und des Handwerks des Shiatsu.