

Mutter – Tochter (-Hand) im Shiatsu – eine persönliche Betrachtung

Text geschrieben für die Jahrespublikation „Shiatsu“ 2009 der SGS – Shiatsu Gesellschaft Schweiz

Mutter-Tochterhand - die ruhende und die aktive Hand, beide Hände mit dem Hara und dem Herz verbunden. Das ist das „Zwei wie Eins Gefühl“ (Masunaga), die miteinander verbundenen Hände, zwischen denen der Funke springen kann. Das ist eine tiefe innere Verbindung, die auch Unterbrochenes wieder zusammen fügt. Das ist nonverbale Kommunikation, ausgleichende Energie, die sich über Berührung einstellt. All das und noch mehr ist dem Shiatsu wie auch der MutterKind-Beziehung inhärent. Diese tiefe innere Verbindung von Mutter und Kind ist eine lebenslange Verbindung. Wie im Leben versteht es die Mutter(hand) im Shiatsu mit ihrem Kind zu sprechen. Durch ihre Hände geht sie in Kontakt, hört zu, lauscht dem noch Vagen, Unausgesprochenen vielleicht Unausprechbaren, hat Geduld. Die liebevolle, unterstützende Berührung, das vertrauliche Gespräch, der gegenseitige Respekt, das richtige Mass an Druck. Der Parallelen sind viele. Die Sicherheit, im ruhenden Pol (Mutter/Familie) verwurzelt zu sein ermöglicht es dem Kind auszuschwärmen, sich ins Abenteuer Leben zu wagen.

Ich begleite meine Mutter seit über 15 Jahren mit Shiatsu. Der Anlass, der meine Mutter dazu brachte, regelmässig Shiatsu von mir (noch in Ausbildung stehend) anzunehmen, war ein trauriger: es war der plötzliche Herztod meines Vaters. Shiatsu wurde zur Trauerverarbeitungs-Arbeit für beide. Sehr schnell habe ich/haben wir damals die schöne tiefwirkende Energie des Shiatsu, die nicht nur den Körper sondern auch die Seele heilt, erfahren dürfen.

Von Distanz in der therapeutischen Arbeit muss bei dieser Körper- und Seelenarbeit von Tochter und Mutter glücklicherweise nicht gesprochen werden. Therapeutisch einzuwirken ist nicht mein erstes Anliegen bei der Behandlung meiner Mutter. Und doch ist Therapeutisches, Seelen-Begleitendes, dabei, ist es immer bei der Arbeit mit Shiatsu. Ich begleite meine Mutter bei Alltagsbeschwerden wie Spannungsschmerzen oder Müdigkeit. Schon vor fünfzehn Jahren zeigten sich Arthrose Anzeichen und Gelenkverformungen. Schmerzen hatte sie dank Shiatsu jedoch kaum oder eher weniger über die Jahre. Eine Stunde für sich allein und in aller Ruhe zu geniessen steht mehr im Vordergrund als eine Beschwerdenbehandlung. Das Schöne an dieser Konstellation ist, dass ich in der Arbeit mit meiner Mutter absichtslos, ohne Erfolgsdruck an die Behandlung gehen kann. Echt absichtslos? Keine Erwartungen? Hier kann und konnte ich üben und oft gelingt mir das wirklich, auch weil meine Mutter sich einer sehr guten Gesundheit erfreut.

Trotz Absichtslosigkeit und wenig Erwartungsdruck fordert sie mich immer einmal wieder heraus, z. Bsp. meine zeitweilige Bequemlichkeit. Mit 80 noch verlangt sie mir alle Techniken ab, sogar „Sitzposition“: „Heute sitze ich doch wieder einmal ein Weilchen, muss doch schauen, dass ich das nicht verlerne in meinem Alter“ und sitzt dann zehn Minuten problemlos im Schneidersitz da.

Die Intensität, die Häufigkeit der Behandlungen variiert. Es gab Zeiten, da war ein wöchentlicher Rhythmus fraglos gegeben, dann wieder mochte ich nicht jede Woche behandeln, gab meiner Praxis, meinem beruflichen Fortkommen den Vorrang. Auch gab es Zeiten, wo Pflichtgefühl versus Freude stand, ich keine Lust hatte zu ihr zu fahren, mich keiner unausgesprochenen Erwartung beugen mochte, die ich hin und wieder doch spürte. Auch ich lernte, mich abzugrenzen.

Gibt es einmal einen Tag, an dem ich mehr aus Pflichtgefühl zu ihr fahre, sie behandle und wir dann im guten Kontakt sind, kommt Freude auf und das Gefühl: „Was hast du nur? Du weisst ja nie, wie oft du deine Mutter noch berühren kannst, ihr deine Zuneigung auf diese Weise vermitteln kannst. Geniesse es doch, diese Gelegenheit noch zu haben.“ Die dankbaren und begeisterten Rückmeldungen meiner Mutter bestärken dieses Gefühl: „Shiatsu ist das Schönste, das ich noch erleben durfte in meinem Leben, neben meiner Familie, meinen Kindern.“ Oder ganz schlicht „s'isch wieder wunderbar gsii“. „Ich fühlte mich nach der Behandlung voller Energie, wollte wieder Dinge unternehmen, zu denen ich lange Zeit keine Lust mehr hatte.“ Grosse Dankbarkeit, immer wieder ausgedrückt in Worten, auf kleinen Kärtchen zu Namenstag, Geburtstag, Festtagen oder auch mal einfach so.

Manchmal auch Bedauern, dass sie mir nicht helfen kann, wenn's mir nicht so gut geht, was sie sehr schnell und intuitiv – Mutter halt - registriert. Einmal nach einer Behandlung sagte sie: „Wenn ich so überlege, wie wenig Zeit ich für Dich als Kind (viertes Kind, erste Tochter von neun Kindern) hatte, wie wenig ich Dich in meinen Händen hatte, habe ich fast ein schlechtes Gewissen jetzt, da Du mich in Deinen Händen hältst, mir so viel gibst zu meinem Wohlfühlen, meiner Freude und zum glücklich und gesund bleiben. “ Bedauern über eine vermeintlich verpasste Chance. Ich erkläre ihr, dass der Kontakt über die Berührung im Shiatsu ein „Nachnähren“ möglich macht, kein Defizit für mich zu bedauern ist. Nicht nur meine Mutter zehrt, auch ich profitiere von den nährenden Berührungen und Begegnungen mit Shiatsu. „Nachnähren“, ein Prozess, der auch noch mitten im Leben, sogar im hohen Alter weiter- und zu einem guten Ende gebracht werden kann.

Immer wieder schön war und ist es, erleben zu können, wie die Mutter über Shiatsu lernt, zu ihren Wünschen, Bedürfnissen und Abneigungen zu stehen, sich auf ihre Empfindungen einzulassen und auch einmal „nein“ sagen kann. Dass sie sich entschliesst, ihrem Gefühl, das sich im Shiatsu „über den Bauch“ klar zeigt, zu folgen und sich nicht drängen zu lassen. Wie ihr Shiatsu auch hilft, „wieder besser an gewisse schmerzliche und schwierige Dinge denken zu können“, wie den Tod des Mannes, der Geschwister, das Auswandern der jüngsten Tochter und des Sohnes, das Älterwerden. Muttersein und Altern hat viel und immer wieder mit Loslassen zu tun. Ich bewundere meine Mutter dafür, dass sie das so gut meistert und ich bin überzeugt, dass Shiatsu sie dabei sehr unterstützt. Ängste und Sorgen vermindern sich, das Vertrauen in sich, ihren Körper und ihre Gesundheit wächst. FürSorge für andere wandelt sich in SelbstSorge. Shiatsu wirkt auf allen Ebenen. Die Arztbesuche in den letzten fünfzehn Jahren beziffern sich auf drei, und das in einem Alter (66 – 84), in dem sich diese sonst eher häufen.

Die Arbeit mit der Mutter im Alter hat für mich einen ganz besonderen Wert. Über die gemeinsame Erfahrung der Körperarbeit, die Verbundenheit über die Hände und Herzen, die gemeinsame Geschichte entsteht ein neuer wertvoller Raum. Wir führen Gespräche, tiefgehende Gespräche, die in einem anderen Rahmen in dieser tiefen Vertraulichkeit wohl nie hätten entstehen können. Sie erzählt, berührt von der Art unserer Mutter-Tochter-Beziehung, von ihrer Mutter. Wie sehr sie sie verkannt habe in ihren Stärken. Aus ihrer eigenen Erfahrung nun kann auch sie ihre Mutter ehren. Eine starke Verbindung, die mir so dank Shiatsu geschenkt wird. Sie spricht auch von ihren Ängsten, wie schwierig es ist, im Alter Tag für Tag erfahren zu müssen, dass etwas nicht mehr so gut geht, die Kraft nachlässt. Wir sprechen auch über Abschied und Tod, wollen das „Noch-Mögliche“ ausschöpfen, das „Nicht-Mehr-Mögliche“ gemeinsam betrauern. Shiatsu begleitet uns dabei. Mit dem Altern der Mutter kann die „Sorgetichtung“ im Leben zeitweise ändern. Die Tochter übernimmt auch einmal den Part des ruhenden Pols, so wie im Shiatsu Mutter- und Tochterhand die Rollen wechseln können. Was bleibt ist die tiefe energetische Verbindung zwischen Mutter- und Tochter (-Hand), der Funke, der springt und das „Miteinander-Schwingen“, die Resonanz, die daraus entsteht.