

Meridiano Santiago

Oder: Zwei Shiatsukas auf dem Jakobsweg



Projektbericht im Rahmen der Shiatsu-Ausbildung am ISOM, Bonn

August 2015

Eines Freitags im Mai stolpern wir völlig übermüdet um 4:30 Uhr morgens aus dem Überlandbus – in eine wie ausgestorben wirkende nordspanische Kleinstadt. Zum Verweilen gab es nichts, nicht mal eine geschützte Bushaltestelle. Also Rucksäcke geschultert und ab auf den Camino. „Unser“ Camino Frances: 18 Tage Zeit für die Strecke von Astorga nach Finesterre. Zu Fuß natürlich. Mit im Gepäck: großer Respekt vor der langen Strecke und dem gesamten Vorhaben, Sorgen ums Durchhalten und die eigenen Grenzen – aber auch große Neugierde.

Was wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht ahnten: Ebenso lieb und teuer wie Daunenschlafsack und Leukotape war unser Shiatsu-Rüstzeug, auf das wir nach 25 Ausbildungswochenenden zurückgreifen konnten. Die Bilanz nach knapp 300 km: 34 improvisierte Shiatsu-Behandlungen an 16 verschiedenen Personen. Macht rund 60 Stunden Shiatsu; gelaufen sind wir mit etwa hundert Stunden nicht einmal doppelt so lange. Gespräche über Shiatsu und Reflexionen unserer Behandlungen nahmen mindestens weitere 20 Stunden ein. Das Shiatsu während unserer Reise diese Bedeutung haben würde, überraschte uns.

Wie kam es dazu? Die körperliche Anstrengung, das Zurückgeworfensein auf die eigenen Bedürfnisse und Gedanken aber auch das Miteinander mit den anderen Pilgern oder die Anforderungen der Infrastruktur brachten jeden von uns an seine Grenzen. Und das täglich. Ohne Shiatsu hätte das Ganze also zumindest deutlich weniger Spaß gemacht – vielleicht hätten wir sogar abgebrochen.

Doch jetzt zurück auf den Camino, nachts um halb fünf: Nachtwanderung bei knapp zehn Grad unter einem atemberaubenden Sternenhimmel. Nach rund zehn Kilometern wurde es endlich hell. Eigentlich wollten wir am ersten Tag vernünftig sein und nicht zu viel laufen. Morgens um sechs, um acht, um zehn aufhören? Wer macht das denn? Also weiter. Als wir nach mehr als 20 Kilometern ins *Refugio Gaucelmo* in Rabanal de Camino humpeln, ist klar: Mindestens eine von uns hat sich übernommen - eine Woche nach Vollnarkose/OP und ohne Training (sporteln war bis zum Abreisetag noch tabu). Zum Trost gab es Shiatsu auf der gepflegten Wiese. Wir denken beide: „Was für ein Glück, dass wir Shiatsu dabei haben“. Zweifel und Erschöpfung sind nach der Behandlung von Milz- und Blasenmeridian wie weggeblasen (Milz = Jitsu, Blase = Kyo). Ein paar andere Pilger schauten neugierig zu und bestätigen: „*Allein das Zuschauen bringt Energie*“.

Gegen den unglaublichen Muskelkater am nächsten Morgen half Shiatsu leider nicht. Oder war das vielleicht schon der verringerte Schmerz der ohne die Behandlung des Milz-Meridians noch ärger wäre? Mehr humpelnd als gehend ging es weiter bergauf. Nach einer Stunde wurde klar: Heute geht nur eine kurze Etappe. Einem von uns fiel ein Zitat aus einem Ausbildungswochenende ein: „*Wenn Du Bauchweh vor Hunger hast, kann eine Behandlung des Magenmeridians helfen, Essen aber auch.*“ Also heute lieber einen Tag zur

Entspannung der Muskeln einlegen - und morgen starten wir wieder durch. Diese Entscheidung erbrachte uns einen Tag in der buddhistischen Community von Foncebadon; der Yoga-Raum mit weichen Matten war perfekt für Shiatsu. Dieses Mal war B. dran: Magen- und Dünndarm-Meridian zeigten sich im Ungleichgewicht. In der besonderen Atmosphäre kam das Spüren fast von alleine – selten war uns der systemische Aspekt unserer gegenseitigen Behandlungen als Paar so präsent wie hier. Als wir nach gut einer Stunde aufschauten, brachte uns ein anderer Pilger frischen Tee und fragte nach, was das denn für eine Massage sei. Sein Englisch und unser Spanisch reichten nicht aus – also gab ihm B. eine Schnupperbehandlung (Magen = Jitsu und Gallenblase = Kyo). A. erläutert derweil den Umstehenden das Geschehen. Total skurrile Szene. Spontan bildete sich eine Yoga-Gruppe am anderen Ende des Raums, schließlich kam der „Herbergsvater“ und gibt einem anderen Pilger Reiki. So etwas hatten wir hier in der Pampa nicht erwartet.

Unsere Kräfte waren am dritten Tag wiederhergestellt – dennoch waren wir langsam im Vergleich zu vielen anderen Wanderern. Doch es eilten nicht nur einige Pilger voraus: auch die Geschichte vom dem deutschen Pärchen, dass sich nach der Wanderung gegenseitig „massiert“ machte die Runde. In jedem der nachfolgenden Orte sprach uns mindestens ein Pilger auf unser Shiatsu an. Wir wurden auf Orte hingewiesen, wo es eine geeignete Wiese gäbe, einen Mediationsraum oder besonders breite Holzbänke. Und einige fragten auch direkt, ob wir sie nicht auch „massieren“ könnten. So kam es, dass wir an den meisten Tagen nicht nur uns gegenseitig behandelten (im täglichen Wechsel von Geben und Nehmen) – sondern auch je einen anderen Pilger.

Improvisierte Shiatsu-Situationen und worauf wir geachtet haben

Nur an drei Tagen hatten wir das Glück, in einem **Meditations-/Therapieraum** perfekte Shiatsu-Bedingungen vorzufinden: Matten oder Decken, Kissen, Platz und Ruhe. Ungewohnt war dann lediglich die Öffentlichkeit. Ein bis vier Anwesende gab es eigentlich immer, im Freien auch deutlich mehr. Für uns bedeutete das, vor allem den Einstieg bewußter zu gestalten: Sich besonders auf das eigene Hara zu fokussieren und erst dann die Wahrnehmung auf den Klienten auszuweiten. Die Zuschauer wurden so Teil des umgebenden Raumes. Selbst anfängliche Aufgeregtheit legte sich so unerwartet schnell.

Zwei Tage lang konnten wir uns und anderen **Shiatsu am Strand** von Finisterre geben: im warmen Sand sind alle Positionen angenehm. Wie bei allen Behandlungen im Freien ist der achtsame Blick auf den Klienten besonders wichtig: Welche Tiere krabbeln da? Bedeckt die Kleidung alles, was bedeckt sein sollte? Und: Was macht die Flut? Für den Shiatsu-Gebenden sind Steine im Sand eine besondere Herausforderung, die Beweglichkeit ist mitunter eingeschränkt. Also gilt es, gut zu überlegen, was in welcher Position behandelt werden kann. Besonders häufig haben wir hier und im Gras den Torbogenschritt eingesetzt: Er vergrößert die Spannweite, weshalb einiges „rumrobben“ über potenziell verbuddelte Steine vermieden werden kann.

Etwas improvisierter waren die **Behandlungen im Gras**. Diese gaben wir an zehn Tagen; Rasen war also unsere häufigste Behandlungssituation. Zwar polsterte stets ein Baumwolltuch den Klienten (oft sogar eine Decke) – wirklich bequem war der Rasen jedoch selten. Wir konzentrierten und daher meist auf Behandlungen in Rückenlage und arbeiteten eher sanfter. Auch die eigene Beweglichkeit wird eingeschränkt, weshalb wir eher ökonomisch Extremität für Extremität behandelten und nur selten ein zweites Mal wieder an die Arme oder Beine gingen.

Durch die Wechsel der Behandlungssituation verglichen wir häufig zwei Behandlungsvarianten: Nummer ein war die „Ein Meridian nach dem anderen-Variante“, Nummer zwei die „Körperzone nach Körperzone-Variante“. Die erste Variante erschien uns beiden einfacher, weil man jeweils im Spüren einer Meridianqualität bleiben konnte und sich leichter merken konnte, was schon behandelt war. Den Rückmeldungen der Klienten nach zu urteilen war die Wirkung beider Varianten jedoch gleich.

Am stärksten ins Improvisieren kamen wir bei **Behandlungen auf Holzbänken, Stühlen oder Baumstümpfen**. Glücklicherweise war dies nur an drei Tagen erforderlich. Wir baten die Klienten zumindest für die Dauer der Hara-Diagnose in eine Rückenlage (auf zusammengestellten Stühlen, Bank oder Boden). Im Anschluss behandelten wir im Sitzen, mitunter mit Kissen auf die Rücklehne eines Stuhls gebeugt.

Bei der Sitzbehandlung erforderten sowohl die eigene Haltung als auch es mitunter einige Aufmerksamkeit, das Arbeiten aus dem eigenen Hara heraus zu ermöglichen.

Meridiano Santiago

So unterschiedlich unsere Mitpilger waren – ihre Hara-Energie ähnelte sich verblüffend! Nach einigen Behandlungen, Reflexionen und Gesprächen war uns bewußt, dass die ausgiebige Wanderung Einfluss auf das Erd-Element und damit auf Magen- und Milzmeridian haben müsste. So erklärten wir uns zunächst die auffällige Häufung der Magen- und Milz-Jitsu Befunde (...nicht ganz...zuerst zweifelten wir an unserer Befund-Fähigkeit, aber dies legte sich nach vier Tagen mit ähnlichen Befunden wieder). Bis heute nicht gelöst ist die „Henne-Ei-Diskussion“: War es die lange Wanderung, die zu einem Ungleichgewicht im Erd-Element führte oder entscheiden sich Menschen mit einem Ungleichgewicht im Erd-Element besonders häufig für eine Wanderung auf dem Camino?

Erst einmal die Fakten – die **Hara-Energiebefundungen**

- In jedem der 34 Hara-Befunde waren Magen oder Milz auffällig.
- Im Hochgebirge (also für uns zu Beginn der Wanderung, einige der von uns behandelten Mitpilger hatten dann schon etwas mehr als die Hälfte des 800 Kilometer-Weges geschafft) zeigte sich als zweites entweder der Gallenblasen-Meridian oder der Dünndarm-Meridian im Ungleichgewicht.
- Gegen Ende des Weges (rund die letzten 100-150 km) fühlte sich in nahezu allen Befundungen der Blasenmeridian deutlich „kyo“, also leer und kraftlos an.

Der letzte Punkt (**Blase im Kyo**) erschien uns besonders plausibel: Alle waren ob der strapaziösen Wanderung erschöpft. Am Ende des Weges in Finisterre, schlief A. beispielsweise 14 Stunden am Stück traumlos durch – trotz einer dreistündigen Siesta am Spätnachmittag zuvor. Viele Wanderer beklagten zum Ende hin schmerzende Achillessehnen, andere berichteten von Kreuzschmerzen oder Albträumen. Einigen fehlte der Antrieb, ihre geplante Reise fortzusetzen (Viele wollten erst noch ein paar Städte besichtigen oder noch durch Portugal reisen und erst von Porto aus nach Hause fliegen). Ein von B. befundeter Pilger entschied sich zum Abbruch der Wanderung (B. leugnet dass dies mit der Behandlung zu tun hatte). Er will den Camino im Herbst fortsetzen.

Wir achteten in diesen letzten, etwa zwölf Behandlungen auf eine nährenden, haltenden, eher flächigen und langsamen Berührung des Blasenmeridians. Meist gab es eine intensive Resonanz (Zuckungen, Vibrieren) und wir selbst gewannen viel Energie in der Behandlung. Typische Rückmeldungen unserer Mitpilger waren

*„Als Du mich zwischen deine Hände genommen hast, hatte ich das Gefühl
`jetzt kommt der Akku an die Steckdose`“ (gemeint war ein gleichzeitiges,*

langes Halten von Blasen-Mo-Punkt und Blasen-Ju-Punkt in der Seitenlage). (Inga aus Ulm)

„Jetzt kann ich mir wieder vorstellen, morgen weiterzulaufen“ (Olaf aus Kiel)

Auch das häufige **Gallenblasen-Jitsu** im Gebirge erklärten wir uns aus der Situation auf dem Camino: Während vor der kastillischen Hochebene und ab Galicien nahezu alle fünf Kilometer Unterkunft oder Dorf erreichbar waren, galt es in Meseta und Bergen von Leon jede Tagesetappe gut zu planen - und zu entscheiden, wieviel man sich für den Tag vornehmen wollte. Uns fiel dies gerade in den ersten Tagen der Wanderung extrem schwer - und auch viele Mitpilger haderten mit ihren Entscheidungen.

Auf psychischer Ebene korrelierte der Hara-Befund also häufig mit Wankelmut: Bleiben oder weitergehen? Abbrechen oder Fortsetzen? Nur Pause machen oder Schluss für heute? Auf körperlicher Ebene berichteten die Wanderer, die aus der Meseta kamen von Verletzungen: Trotz des vergleichsweise einfachen Geländes seien sie aus dem Nichts heraus gestolpert oder umgeknickt. Neben gereizten, und trockenen Augen schilderten einige heftige Kopfschmerzen, der von den Schläfen ausgehen, andere hingegen Nacken- und Schulterverspannungen - und Knieschmerzen (hierzu später mehr).

In der Behandlung arbeiteten wir eher klassisch „verteilend“ mit der Energie des Gallenblasenmeridians. Da diese Behandlungen in den ersten Tagen unserer Reise waren, hatten sie aber insgesamt stärker den Charakter einer Wohlfühlbehandlung, mit ausgedehnten Dehnungen und Rotationen. Denn der Gedanke eines vielleicht sogar systematischen Zusammenhangs zwischen den Herausforderungen des Camino und dem Hara-Energiebefund kam uns, wie beschrieben, erst im Laufe dieser ersten Tage. Dies auch, weil ein Ungleichgewicht der Gallenblasen-Energie bei B. kein ungewöhnlicher Befund war. Erst als am dritten und vierten Tag die Kombination Milz Kyo und Gallenblase Jitsu bei allen vier Behandlungen zu Tage trat, konkretisierte sich die erste Hypothese.

Die einzige Alternative zum Gallenblasen-Jitsu, die wir in dieser Zeit im Hara der Behandelten erspürten, war ein **Dünndarm-Ungleichgewicht**. Es lies sich nicht eindeutig als Jitsu oder Kyo erkennen, fühlte sich eher „unstet“, „traurig“ oder „wie aufsteigende Luftbläschen“ an (für Bernhard einfach auffällig ohne traurige Bläschen).

Auf körperlicher Ebene korrespondierte das Dünndarm-Ungleichgewicht mit Schulterschmerzen. Zunächst behandelten wir dies eher grobstofflich, mit einem Schwerpunkt auf Dehnungen und Rotationen. Denn wir gingen davon aus, dass bereits die Belastung durch einen nicht optimal gepackten Rucksack für die Schmerzen verantwortlich sei. Doch Tag für Tag eröffnete sich uns in Gesprächen stärker die psychische Komponente der Assimilation: Alle trennten während des Wanderns, „Trübes vom Klaren“ und verarbeiteten die Themen, die gerade

hochkamen. Viele hatten sich sogar bewusst für den Camino entschieden, um Belastungen zu „verstoffwechseln“ – Themen, die zwar schon länger zurücklagen, aber eben noch nicht „gegessen“ war: Trennungen, Erkrankungen oder Tod von Kind, Partner oder Elternteil.

Auch im weiteren Verlauf unserer Reise blieben die Schulterblätter im Fokus der Behandlung des Dünndarm-Meridians – aber die Haltung war anders: Ausgerichtet auf Assimilation und den Gedanken an Integration – und eben deutlicher ausgerichtet auf den Dünndarm-Meridian als Ganzes. Dabei war die Arbeit am Rumpf anfangs herausfordernd: in der Rückenlage hatten wir ihn zuvor nicht geübt. Eine andere Position war aber genau dann nicht möglich. Zweimal kombinierten wir daher die Rückenlage noch mit einem Abschluss im Sitzen. Wenn die Dünndarm-Energie gut spürbar war, lies sie sich aber auch in der Rückenlage locken und mit aufgestellten Fingern berühren.

Erjia aus Norwegen berichtete in Santiago, dass sie in der Nacht nach Bs. Behandlung einen glücklichen und persönlichen Abschiedstraum hatte – ihre Tochter war drei Jahre zuvor verstorben. *„I was sure she’s fine there“*

„Das hat mich tief berührt.“ (Steffie aus Hamburg)

Bei A. blieben die Schulterschmerzen treuer Begleiter des Weges. Trotz regelmäßiger Behandlung verkrampfte einmal täglich der linke Arm, ausgehend vom Schulterblatt. Nur eine sofortige kurze Pause mit Dehnung und Rotation halfen. Vielleicht war dies doch dem Rucksack geschuldet?!

Jetzt aber endlich zu der Energie, die uns während des gesamten Weges begleitete: Pulsierende, drängende Magenenergie oder eben kühle, schmerzende Leere; zuckende Milz-Beine und immer wieder Kyo-Milz am Knie. Als sich die **Magen-Jitsu-Befunde** häuften, benannten wir den Meridian um: Als **Meridiano Santiago** behandelten wir ihn fast jeden Tag. In Rückenlage und auch mal seitlich, darüber hinaus drei Mal bei sitzenden Klienten. MA-36 zeigten wir ungefähr 36 Mal (und erzählten Astrids Geschichte vom Reiskorn in drei Sprachen). Nach zwei Wochen fiel B. auf, dass das Symbol des Caminos – der gelbe Pfeil – ja auch die Farbe der Erd-Energie trägt.



In unseren Gesprächen rätselten wir oft, warum die Magen Energie bei einigen Jitsu, bei anderen Kyo ist. Wäre nicht Jitsu logischer? Und Milz im Kyo? Wir blieben dem Grundsatz treu, das zu behandeln was sich zeigt. In der Bilanz zeigte sich das Ungleichgewicht in der Tat am häufigsten in einem Jitsu in der Hara-Zone. In den Beinen hingegen zeigten sich eher mehr Kyo-Stellen (vor allem bei MA-35 und eben auch MA-36), während Rumpf und Arme oft „geknubbelt“, also Jitsu waren.

Ein zentraler Teil der Behandlungen auf dem Camino blieben die Kniebehandlungen. Nahezu alle Pilger ereilen im Laufe des Weges Kniebeschwerden. Wie beschrieben gingen die Knieschmerzen fast immer mit einem Ungleichgewicht in Milz und Gallenblase einher. Bei B. behandelte A. dies, indem sie zunächst das Knie in beide Hände nahm und „schauend“ in die Tiefe spürte. Bereits nach drei Minuten veränderte sich die Wahrnehmung: Innen und außen, oben und unten, vorne und hinten fühlten sich sehr unterschiedlich an. Dies gab den Impuls, lokale Kyos und Jitsus zu suchen und auszubalancieren. Zunächst nur auf dem Milz- dann auch auf dem Gallenblasen-Meridian – um zum Schluss meridianübergreifend im ganzen Kniebereich; der jeweils gegenteilige Energiezustand fand sich oft auf der anderen Seite des Knies. In der Diskussion zwischen uns blieb die Frage offen, ob es sinnvoll war, dies nur mit dem schmerzenden Knie zu machen oder in gleicher Art und Weise auch mit dem zweiten Knie zu verfahren. Wir entschieden dies schließlich situativ: Als an Tag drei die Behandlung bequemer auf einer Wiese erfolgen konnte, wurden beide Knie behandelt. Im Rahmen der kürzeren und weniger bequemen Sitzbehandlung kam jeweils nur das schmerzende Knie dran. Die Rückmeldungen unserer Klienten ließen uns hoffen, dass wir uns auch ohne die Möglichkeit, in unseren Unterlagen und Büchern nachzuschlagen, für eine angemessene Art der Behandlung entschieden hatten:

„The thing with my bad knee was best. It felt like taping.“ (Jerome, Tours)

„Ich hatte zuerst richtig Angst, als Du mein Knie angefasst hast. Aber Du warst behutsam und dann fühlte es sich es so warm und gut an, dass ich mir sicher war: das wird gut tun.“ (Michaela, Tübingen)

„Deine Massage fühlt sich an wie ein Power-Riegel für die Beine“ (Gunnar, Oslo)

Schmerzende Knie blieben DAS Thema auf dem Camino. Ein Mitwanderer berichtete von einem pilgernden Arzt, der sich vor einigen Tagen sein Knie angesehen hatte (und das von 8 weiteren Wanderern). Der habe ihm empfohlen, Voltaren-Salbe zu benutzen, Schmerztabletten zu nehmen und regelmäßig die Innenseite des Knies zu massieren – und dann zeigte er auf eine Stelle auf dem Milzmeridian, auf Höhe der Mitte der Kniescheibe ;-).

Bei den meisten genügte es, so die Mehrheitsmeinung, sich täglich rund zehn Kilometer „einzulaufen“, dann verschwanden die Schmerzen. In Abhängigkeit vom Gefälle passte diese Prophezeiung nicht auf alle – und leider auch nicht auf Bernhard: Begann der Tag mit einem Abstieg, so wurde es schwierig. Bei Aly schmerzten die Knie erst Ende der zweiten Wanderwoche – und dann auch stets erst gegen Ende der geplanten Tagesetappe. Also eher als Ermüdungsschmerz – und lies sich deutlich als Kyo der Magenenergie lokalisieren. Die Berührung von Magen- und Milz-, Gallenblasen- und Dünndarm-Meridian rund ums Knie wurde von allen als wohltuend erlebt.

Weitere körperliche Symptome, die mit *Meridiano Santiago*, dem Magen-Ungleichgewicht einhergingen, waren schwere Beine und Schmerzen von der Leiste bis zum Oberschenkel – sowie zweimal ein steifer Nacken. Hier fühlte es sich beide Male an, als gehörten Kopf und Rumpf nicht zusammen: Kopf und Nacken waren eher jitsu, heiß und wiesen einen starken Muskeltonus auf während der Magenmeridian an Rumpf und Beinen schlapp und leer, also kyo wirkte. Gerade die Punkte MA-35 und MA-36 waren auffallend. Hier balancierten wir aus – meist lokal mit Jitsu-Stellen an der Yin-Seite des Knies oder dem Jitsu-„Knubbel“ in der Magen-Hara-Zone.

Nach 18 Tagen, am Strand von Finisterre, zogen wir Bilanz: Uns hatte die Wanderung enorm viel Energie gegeben – und genau die Klarheit im Kopf, die wir uns erhofft hatten. Ohne jeden zweiten Tag eine Shiatsu-Behandlung bekommen zu haben, hätten uns die kleinen körperlichen Malessen und die Sorge, sich zuviel zuzumuten die Laune verhaselt; darin waren wir uns sicher. Wir waren zufrieden mit der Art der Behandlungen und dass wir in nahezu jeder Situation ins Spüren gekommen waren. Sowohl unsere Energiebilanz als auch die Art der körperlichen Beschwerden und oft der psychischen Befindlichkeit lies sich in mehrere Phasen gliedern – und diese glichen sich in Bernhards und Alys Erleben. Auch andere Pilger berichteten ähnliche Phasen. Die Ähnlichkeit im Erleben ging einher mit den gleichen körperlichen Beschwerden – und nicht zuletzt mit einer ähnlichen energetischen Situation im Hara:

- Muskelkater, schwere Beine und Leistenschmerzen (alles mit Ungleichgewicht in Magen/Milz-Meridian)
- Schulterschmerzen (bei gleichzeitigem Ungleichgewicht des Dünndarm-Meridians)
- Knieschmerzen (oft begleitet von Gallenblasen-Meridian im Jitsu mit Milz-Meridian im Kyo, aber auch Magen-Meridian im Kyo)
- Erschöpfung – aber eben auch Schlaflosigkeit und Kreuzschmerzen (vor allem am Ende des Weges, gemeinsam mit einem Kyo des Blasenmeridians).

Auch wenn unsere „Stichprobe“ keinerlei statistischen Repräsentativität entspricht: Für reinen Zufall halten wir diese Ähnlichkeit nicht. Unser Fazit daher: Eine lange Wanderung beeinflusst die energetische Situation des Körpers. Sie bringt viel in Bewegung – fordert zugleich aber mehr, als sich die meisten nicht-trainierten „Normalos“ vorgestellt hatten. Auf die „Henne-und-Ei“-Frage wüssten wir jetzt eine Antwort.



Professionelles Shiatsu-Angebot am Camino - leider geschlossen. Wie gerne wären wir hier eingekehrt um unsere Erfahrungen auszutauschen und Antworten auf unsere Fragen zu bekommen.