



LESEPROBE!

katja brudermann

von einer, die sich
auf den weg macht

shiatsu.
on tour

Sonntag, der 17. Mai
von Freiburg-Vauban nach Freiburg St. Georgen

Heute beginnt *Shiatsu on Tour*. Meine erste Fahrradetappe ist ganze 1,5 Kilometer lang – von dem WG-Zimmer, das bis gestern das meinige war, zu Susanne, einer Bekannten aus meiner Theatergruppe. Um 20 Uhr sind wir verabredet; um viertel vor acht schwinde ich mich in den Sattel. Das Abenteuer beginnt ...

Zuvor räume ich noch meine letzte und meine allerletzte Kiste in den Keller, stelle erleichtert fest, dass die verbleibenden Berge an Klamotten und Utensilien tatsächlich alle in meine Fahrradtaschen passen. Ich fege mein Zimmer und spaziere noch mal zum Garten, um die letzten Reste vom gestrigen Abschiedsfest in Ordnung zu bringen. Ein kurzer Gewitterschauer zwingt mich, eine zeitlang einfach dazusitzen, unter dem Vordach der Gartenhütte, mit Blick auf den Platz, wo wir gestern zusammen gefeiert haben.

Tschüss, Freiburg.

Ich erinnere mich an mein Abschiedsfest gestern. Den ganzen Abend war ich umgeben von den Freunden, die ich in den letzten Jahre hier in Freiburg kennengelernt habe. Jeder mag mich auf seine Weise, und jeder unterstützt meine Idee auf seine Art.

Ich habe hier einen Platz, an dem ich mich zumindest ab dem Moment sauwohl gefühlt habe, an dem ich entschieden habe, ihn zu verlassen, und mir steht eine Reise bevor, der ich freudig und aufgeregt entgegenblicke. Das empfinde ich als wahre Freiheit.

Wahre Freiheit ... das bedeutet: Mein Hab und Gut für die nächsten Monate beschränkt sich auf fünf Fahrradtaschen. Meinen Wohnungsschlüssel überlasse ich meinem Zwischenmieter. Mein Schlüssel„bund“ besteht einzig aus meinem kleinen Fahrradschlüssel. Von dem, was mir im normalen Alltag Halt und Sicherheit gibt, ist wenig übrig geblieben. Dafür ist da etwas anderes, das mir Angst macht und worauf ich mich freue. Beides gleichzeitig. Ja, das geht. Genauso, wie ich auch total übermüdet, übernächtigt und gleichzeitig aufgekratzt und überdreht bin, wie ich mich wahnsinnig auf meine Tour freue und sich im selben Moment eine kleine Träne aus meinem Auge schummelt. So komme ich bei Susanne an. ...

Freitag, der 12. Juni
Haus Giesenberg

... Das Kinderheim befindet sich in einem alten Bauernhaus. Zu ihm gehören ein paar Wiesen und jede Menge Tiere: Pferde, Ziegen, Hühner. Und fünf Kinder sind da.... Die Geschichten der Kinder habe ich nur sehr am Rande mitbekommen. Was genau vorgefallen ist, warum sie hier sind, weiß ich nicht. Umso aufmerksamer beobachte ich die Kinder, während ich sie behandle.

Bei einem Kind behandle ich den Rücken und habe dabei das Gefühl, dass es sich tief entspannt. Als ich zu den Schultern komme, zuckt sie ganz plötzlich zusammen und verspannt sich. Ganz behutsam berühre ich diese Schultern, die offensichtlich Berührung bis dato nicht unbedingt nur von der angenehmen Sorte kennen gelernt haben. Als ich später die Beine behandle, ist wieder tiefe Entspannung angesagt. Als sei nix gewesen.

Auf der einen Seite sind die Kinder hier ganz normale Kinder. Sie lachen, machen Witze, profilieren sich, spielen und erzählen. Manchmal vergesse ich, dass ich in einem Kinderheim bin, weil alles so normal scheint. Und dann, zack, öffnet sich die Tür zu einem inneren Abgrund. Dann schimmert etwas durch, was nicht *normal* ist. Eine sich verkrampfende Schulter beim Behandeln, oder ein Wutausbruch beim Abendessen.

Was ich beim Behandeln erlebe, rückt für mich einiges zurecht: Was ich mit Shiatsu bewirken kann und worauf es ankommt. Ich kann diese Kinder nur berühren. Ich kann eine halbe Stunde da sein. Ihren tiefen Schmerz kann ich wahrnehmen und respektieren. Es ist mir ein Anliegen, sie als ganze Menschen zu sehen, zu berühren, wertzuschätzen – mit ihrem kindlich unbeschwertem Gemüt und den Teilen, die alles andere als unbeschwert sind. Ob das angekommen ist? Ich weiß es nicht.

...

Den Abend verbringe ich mit den Kindern im Wohnzimmer. Zuerst gucken wir gemeinsam einen Rosamunde-Pilcher-Film im Fernsehen, dann erzählen die Kinder vom letzten Urlaub und zeigen Fotos. Ich sitze da inmitten dieser Kindergruppe nicht, weil ich nichts besseres zu tun habe oder, weil ich mich verpflichtet fühle, sondern weil ich sie wirklich mag und gerne mit ihnen zusammen bin. Haus Giesenberg hat so eine Atmosphäre, in der ich mich schon noch der kurzen Zeit, die ich hier bin, auf eine besondere Art zu Hause und geborgen fühle. Ich wünsche den Kindern, dass es ihnen genauso geht.

...

Donnerstag, der 2. Juli
Massagejurte Rudolstadt oder „die Ruhe vor dem Sturm“

Gott sei Dank. Am Vormittag habe ich Zeit, apathisch im Heinepark zu sitzen und im Stillen über meine müden Beine zu jammern. Die Luft ist schwül, ich fühle mich wie ein Bleikloß in der Kurve. Bis 14 Uhr habe ich Schonfrist. Dann kommen meine „Mitmasseure“ und wir beginnen mit dem Aufbau der Massagejurte. Ich hoffe, bis dahin wieder etwas besser bei Kräften zu sein...

...

Ich habe noch Zweifel, ob ich hinein passe in diese kunterbunte Gruppe. Erstens bin ich gar nicht mehr gewöhnt, mich überhaupt in eine Gruppe einzufügen. Und zweitens: Ist mir das nicht alles ein bisschen zu Hippie und zu Tantra hier? Batik, wohin das Auge blickt (Hosen, T-Shirts und Tücher) und über allem ein Hauch Patchouli. Das erinnert mich an mein Studium und an die Achter-Land-WG, in der ich damals wohnte. Seitdem habe ich mich ja schon ein bisschen verändert. Es bleibt nicht allzu viel Zeit, darüber nachzudenken. Planen, Stangen und Seile werden aus dem Bulli gewuchtet, und jetzt heißt es: Jurte aufbauen.

Eine Jurte aufzubauen ist so ähnlich wie Shiatsu zu geben: Man beginnt mit einer sehr groben Vorstellung, wie die Sitzung ablaufen soll. Man hat eine Reihe verschiedener Techniken gelernt und am Anfang noch wenig Ahnung, welche davon man wann und wo brauchen wird. Und dann legt man los – und am Ende ist man erstaunt, wie sich die Sitzung Schritt für Schritt zu einer runden Sache entwickelt hat.

In irgend einem Dschinghis-Khan-Film habe ich mal gesehen, wie so eine fertige Jurte aussieht. Ein paar aus der Gruppe haben das Ding letztes Jahr schon einmal hier aufgebaut und erinnern sich mehr oder weniger gut an das Procedere. Ein klarer, durchdachter Bauplan erschließt sich mir nicht, während wir Stangen ineinander stecken und miteinander verhaken, auseinandernehmen und doch anders miteinander verbinden. Und am Ende wird doch – wie beim Shiatsu und im wahrsten Sinn des Wortes – eine runde Sache daraus: das Grundgerüst der Jurte, das jetzt nur noch mit Stoff überzogen werden muss. Leider kommt der Wolkenbruch, bevor das Dach drauf ist. Raphael filmt mit der Videokamera, wie wir im strömenden Regen im Gestänge popeln. Die nasse und am Ende erfolgreiche Aktion schweißt uns und die Jurte zusammen. Am Ende des Tages fühle ich mich schon ganz gut in unsere Kurzzeit-Hippiekommune integriert. ...

Samstag, der 4. Juli
Rudolstadt

Dass ich aufgewacht bin, als wir uns um 10 Uhr zum gemeinsamen Frühstück vor der Jurte versammeln, kann ich nicht mit Gewissheit sagen. Erstens wollen meine Augen noch nicht so recht in die Welt gucken und zweitens: Aufwachen kann nur, wer vorher auch geschlafen hat. Und meine Nacht in der Jurte: Ich lag umgeben von einer beeindruckenden akustischen Kulisse aus Schnarchen, Musik und Gepolter, eingequetscht zwischen Claudias Massageliege links und meinen Fahrradtaschen rechts, auf Karstens Schaffell in einer Mulde im Gras, die gelinde gesagt nicht optimal zu meiner Körperform passte ... muss ich zum Thema „Schlafen“ noch etwas sagen?

...

Der Vormittag, der ja nun auch schon fast vorbei ist, beginnt kundentechnisch wie gestern schleppend. Ich habe noch etwas Zeit, das Gelände zu erkunden. Dann strömen die verspannten Festivalgäste in die Jurte und für mich heißt es: Shiatsu in allen Lebenslagen.

16 Uhr

Ich behandle einen Mann, der stark humpelt, sehr ungepflegt ist und ein vernarbtes Gesicht hat. Es kostet mich Überwindung, ihn zu berühren. Doch als meine Hände auf seinem Bauch liegen, ist aus der skurrilen Gestalt ein Mensch geworden, dem meine Berührung genauso guttut, wie jedem anderen, vielleicht sogar noch mehr. Ich kann förmlich zugucken, wie sich seine Gesichtszüge immer mehr lösen. Ich blende einen stinkenden Pullover und eine verdreckte Hose aus und treffe einen Menschen, der mir länger als viele andere im Gedächtnis bleibt.

Shiatsu ist für mich eine Methode, die besonderen und die liebenswerten Seiten meiner Klienten wahrzunehmen und zu berühren. Mein Gefühl sagt mir, dass dieser Mensch viel zu oft als verlottert abgestempelt und entschieden zu selten so wahrgenommen wird, wie meine Hände es in dieser Stunde tun. Umso intensiver erleben wir beide diese Stunde.

17 Uhr

Ich behandle eine Frau auf einer Decke, auf der Wiese unter einem Baum im Schatten. Was ich nicht registriert habe: Direkt neben meiner Decke sind ein paar Parkbänke. Kaum beginne ich die Sitzung, mischt sich zu den drei verschiedenen Konzerten aus drei Richtungen ein Gespräch über die Qualität von Butterstullen im Allgemeinen, in deftigem, sächsischem Tonfall, direkt

von den Parkbänken neben mir. Dazu Kauen und Schmatzen. Ich fühlte mich wie das Fernsehprogramm im Wohnzimmer einer Familie. Heute live-Shiatsu, während Mama, Papa und Kinder ihre Butterstullen kauen. Ich muss eine Weile schmunzeln, bis auch das Butterstullengekaue seinen Platz im allgemeinen Geräuschpegel findet und ich mich wieder auf mein Tun konzentrieren kann.

19 Uhr

Steffen vom Nachbarstand meldet sich für eine Stunde an. Er verkauft selbst gemachte Obstweine. Er erzählt, dass er auf Hof Töpferberge lebt – einem Wwoof Hof (siehe Glossar) in Brandenburg lebt, gemeinsam mit ein paar anderen Leuten. Ich werde hellhörig – Brandenburg? Da werde ich doch auch noch lang radeln! Vorsichtig frage ich, wie es dann bei ihm auf dem Hof Töpferberge mit Shiatsu-willigen Menschen und Gästematratzen aussehe? „Komm vorbei!“ sagt Steffen, „Ruf nur ein paar Tage vorher an, wann du kommst.“

Cool, eine neue Station auf meiner bislang noch recht ungeplanten Route durch den Norden Deutschlands!

22.30 Uhr

Ein Hippie-Pärchen, Anfang 20, kommt in die Jurte gehumpelt. „Uns tun die Waden so weh. Kann man da was machen?“ „Was habt ihr denn gemacht?“ frage ich. „Wir haben so viel getanzt.“ Na klar. Was ne blöde Frage! Auch wenn ich den ganzen Tag entweder massiere oder mir wünsche, dass jemand kommt, den ich massieren kann – die meisten Menschen sind auf einem Tanzfestival, weil sie gerne tanzen wollen.

2 Uhr

Ich komme nach einem kurzen Ausflug ins wilde Festivalleben aus dem Tanzzelt zurück zur Jurte, weil ich schlafen will. Vor der Tür lauert mir ein rücken-schmerzgeplagter Mann auf, der unbedingt eine Massage haben will. Eine volle Stunde bitte, mindestens. Ja, ist der noch ganz bei Trost??? Ich gebe ihm ein zehnminütiges Notfall-Shiatsu und schicke ihn nach Hause. Ein unangenehmer Mensch, der nicht aufhören kann mich darauf hinzuweisen, dass mir gerade das Geschäft meines Lebens durch die Lappen geht. Er hätte mir ja auch mehr bezahlt. Idiot! Danke ich. „Mein Schlaf ist zumindest nachts um zwei unbezahlbar!“ sage ich. Sei's drum, nach einer viertel Stunde verlässt er den Ort des Geschehens, und ich habe meine Ruhe. Gute Nacht.

Die Geräusche der Nachtteulen unter uns Masseuren, die dann irgendwann später in die Jurte kommen, vermischen sich mit den ausklingenden Konzerten, mit den lachenden und redenden Pilgerscharen, die übers Gelände ziehen und mit den Schnarchen derer, die sich schon im Schlafsack verkrümmelt haben. All das zusammen vermischt sich in meinen Ohren zu einem diffusen akustischen Brei, der mich bis zum Sonnenaufgang in einen Zustand befördert, der weder wach noch schlafend ist. Ich fühle mich am ehesten wie in einem Drogenrausch, in einem Akustikbreidiliriumrausch. Ich liege da, meine Stimmung lässt sich anstecken vom Lachen vor der Jurte und treibt dann zum sentimental Gitarrengeklimper in der Ferne. Ich ärgere mich kurz über Karstens lautes Schnarchen, erkenne dann die Melodie von *Blowin' in the wind* am Lagerfeuer drei Zelte weiter. Ich überlege, ob ich die Gitarrengriffe noch auswendig kann, verliere nach den ersten zwei Akkorden die Konzentration und dann habe ich auch vergessen, dass mich das Schnarchen nervt. Ich bin mittendrin im Geschehen, habe mich als eigenständiges Wesen aufgelöst und fühle mich seltsam wohligh dabei. Akustikbreidiliriumrausch eben. Um 7.30 Uhr morgens wache ich aus diesem Zustand auf, weil es plötzlich so still geworden ist. Und bis halb elf schlafe ich dann noch mal richtig tief ein. Dann hört es langsam auf, still zu sein. Vor der Jurte blubbert der Wasserkocher. Der Tag beginnt. ...

Mittwoch, der 5. August
von Töpferberge nach Uckermünde

...

Um halb elf sitze ich im Fahrradsattel bewege mich in Richtung Norden. Drei Tage habe ich Zeit, um über Usedom nach Rostock zu kommen. Das sind insgesamt rund 350 Kilometer.

Für die ersten 20 Kilometer brauche ich zwei Stunden, weil ich mich nur auf holprigen Waldwegen und Kopfsteinpflaster fortbewege. Die nordostdeutschen Fahrradwege, wie ich sie kenne und liebe. Ich übe mich in Gelassenheit. Jede Straße hat ihren eigenen Rhythmus. Wenn man das akzeptiert, kann man auch eine Kopfsteinpflasterstraße ohne Tobsuchtsanfälle entlang radeln. Mit Gemach eben. Nach zehn Kilometern bin ich an meiner persönlichen Toleranzgrenze angekommen und kriege einen Tobsuchtsanfall. Immerhin hält meine Gelassenheit schon zehn Kilometer länger vor als bei meiner ersten Begegnung mit kleinen grünen Fahrradschildern auf Hoppelpfaden. Nach 20 Kilometern à la Rallye Paris – Dakar wendet sich das Blatt. Die offene Landschaft der nördlichen Uckermark präsentiert sich mit aalglatt asphaltierten

Fahrradwegen des neuen Fernradweges Berlin – Usedom und rechtschaffenem Gegenwind. Doch nach nunmehr 2.500 Kilometern bin ich genügsam und durchtrainiert geworden. Die meisten Radler überhole ich. Besonders die mit wenig Gepäck, die bei jeder leichten Erhebung absteigen, für die ich nicht einmal einen Gang runter schalte.

Kopfsteinpflaster und glatter Asphalt, Hochmut und Erschöpfung, Erinnerungen an die vergangenen Stationen und Freude am Radeln wechseln sich ab.

Montag, der 21. September
Köln

Um halb acht erreichen wir die Schule. ... und dann geht es auch schon los. Karin begrüßt ihre Klasse. 32 Augenpaare sind auf mich gerichtet – neugierig, ein bisschen skeptisch vielleicht: Wen hat ihre Klassenlehrerin da angeschleppt? Ich stelle mich vor, erzähle kurz von meiner Reise und dann bin ich für die nächsten Schulstunden Shiatsu-Lehrerin.

„*Shiatsu ist die Kunst der achtsamen Berührung*“, erkläre ich, während ich mit den Schülern im Kreis stehe. „*Bei dieser Massageform geht es darum, sich gegenseitig etwas Gutes zu tun und Grenzen zu akzeptieren.*“ Die erste Übung: Hände drücken. Die Schüler sollen sich an den Händen fassen. Ein Schüler drückt die Hand seines Nachbarn. Langsam und vorsichtig verstärkt er den Druck. Der andere Schüler hat die Aufgabe, „*stopp!*“ zu sagen, wenn der Druck anfängt unangenehm zu werden und dann den Druck auf die gleiche Art an den nächsten weiterzugeben. Wichtig ist: Shiatsu ist kein Machtkampf. Es geht nicht darum, den Druck so lange wie möglich auszuhalten, bis es richtig wehtut, sondern die „Wohlfühlgrenze“ kennen zu lernen. Manche Kinder verstehen das Prinzip der achtsamen Berührung mühelos. Ein Kind fasst die Hand des anderen, langsam und vorsichtig erhöht es den Druck. Das zweite Kind sagt „*stopp*“, gerade bevor das Gesicht erste Anzeichen von Schmerz erkennen lässt. Ein anderer Junge drückt meine Hand mit dem für mich klar spürbaren Willen, mich zu provozieren. „*Stopp!*“ sage ich, als meine Knochen mutwillig knackender Weise gegeneinander verschoben werden wollen. Auch bei manchen anderen Kindern sehe ich gequälte Gesichter, frage nach, bekomme zwischen zusammen gebissenen Zähnen die Antwort: „*Nein, es tut noch nicht weh.*“ Es gelingt mir nicht, den Kindern, die mich nicht verstehen wollen, meinen Punkt zu erklären.

Dann geht es ans Massieren. Die Schüler dürfen sich gegenseitig den Rücken abklopfen und mit sanften Katzenpfoten auf den Rückenmuskeln um-

herwandern. Immer wieder werde ich dabei an die erste Übung erinnert. Die gleichen Kinder, die sich gegenseitig die Hände bis über die Schmerzgrenze gequetscht haben, versuchen nun, sich bei den Massageübungen gegenseitig zu malträtieren. Es sind auch dieselben Kinder, die Grenzen und Regeln von Karin und mir immer wieder ausreizen oder mutwillig übertreten. Die Kinder, die mühelos die eigene Wohlfühlgrenze spürten, können sie gleichermaßen beim Massieren ihrer Mitschülern und im Umgang mit Karin und mir respektieren – wenn wir etwas erklären oder um Ruhe bitten.

Beim Beobachten der Kinder denke ich an meine eigenen Erfahrungen mit Wohlfühlgrenzen und Schmerzgrenzen. Für mich geht es im Leben nicht darum, die Wohlfühlgrenzen zu hüten wie den eigenen Augapfel und niemals zu übertreten. Manchmal tut es zum Beispiel richtig gut, solange Fahrrad zu fahren, bis alles weh tut und so Ziele zu erreichen, die unerreichbar scheinen. Das Aufgeben eines sicheren Arbeitsplatzes und der Aufbruch zu *Shiatsu on Tour* ist für mich der beste Beweis wie sehr es sich lohnt, die Grenzen des eigenen, bequemen Lebens zu sprengen. ...