



Ausflug ins Fränkische
Sonnenschein und Regen begleiteten den Ausflug der Landfrauen ins Fränkische. Erste Station war eine Firma für Dinkelspezialitäten. Die Gäste erhielten Einblick in die Produktion und ins firmeneigene Testlabor. Hier werden Produkte und deren Rohstoffe Qualitätstests unterzogen. > Seite 2



Kritik am Jagdgesetz
Jäger als „Büttel“ des Naturschutzes, Paragraphen als Väter eines „Bürokratiemonsters“, ein Gesetz als „Erziehungsprogramm“ der Grünen: Nein, der Entwurf des „Jagd- und Wildtiermanagement-Gesetzes“ überzeugte die Jäger nicht. Sie hatte CDU-Abgeordneter Georg Wacker (l.) eingeladen. > Seite 3



Weg mit Symbolkraft
Pünktlich zu seinem 50. Todestag wurde dem einzigen Ehrenbürger Dossenheims nun ein Denkmal der besonderen Art gesetzt: Um an den Geistlichen zu erinnern, der 30 Jahre lang als Missionar in China tätig war, wurde der „Bischof-Augustin-Olbert-Weg“ eingeweiht – als Verbindungsweg bei Sankt Pankratius. > Seite 4

Blick in die Region

BERGSTRASSE

Ausgabe 411



Wöchentliche Beilage der

Rhein-Neckar-Zeitung

22. Mai 2014

Berührungen, die Körper und Geist bewegen

„Shiatsu“ ist eine traditionelle japanische Behandlungsmethode, die bei vielen Beschwerden helfen kann – Wie diese wirkt, testete RNZ-Mitarbeiterin Anja Stepic

Hirschberg/Ladenburg. Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen.... Ich glaube, das wäre mal wieder angebracht. Da fällt mein Blick auf einen Flyer der Volkshochschule. Die VHS Badische Bergstraße lädt in Hirschberg zu einem Einführungsabend über „Shiatsu“ ein. Das wollte ich schon immer mal ausprobieren!

Eine Woche später sitze ich auf der Gymnastikmatte und mache „Makko-Ho“-Übungen. Dehnungsübungen, die die Meridiane stärken und das Wohlbefinden verbessern sollen. Nach fernöstlicher Philosophie sind „Meridiane“ Energiebahnen, die den ganzen Körper durchziehen. In ihnen fließt nach diesem Verständnis die feinstoffliche Lebensenergie „Ki“, die jegliche Aktivität des Körpers aufrechterhält.

„Ich bin einfach kein ‚Tabletenschluckler‘“, erzählt die Frau auf der Matte neben mir. Mir geht es genauso. Auch die anderen Teilnehmer haben es alle nicht so mit der Chemie. Was uns darum gerade an „Shiatsu“ interessiert, ist der ganzheitliche Ansatz dieser traditionellen japanischen Behandlungsmethode. Sie sieht den Menschen als eine Einheit von Körper, Seele und Geist.

Erlebnis mit „Magen 36“

Als unsere Kursleiterin Annette Bungers dann von ihrem Erlebnis mit „Magen 36“ erzählt, kleben wir ihr förmlich an den Lippen. Mit verdorbenem Magen auf einer Wandertour, weder Arzt noch Apotheke in Reichweite, hatte Bungers nur ihre Freundin, die sagte: „Warte, ich drück dir mal Magen 36“. Ein Akupressur-Punkt unterhalb der Kniescheibe. Fast schlagartig ging es ihr besser. Seit diesem Moment stand für sie fest: „Davon muss ich noch mehr wissen!“ Das ist mehr als 20 Jahre her, und heute ist Annette Bungers selbst ausgebildete Shiatsu-Therapeutin.

Unsere Augen leuchten. Von solchen Geschichten wollen wir „Tablettenmuffel“ auch noch viel mehr wissen. Und so lernen wir noch „Herz 7“ und „Milz 6“ kennen. Ich muss lachen, weil dieser Punkt auch „Frauencafé“ genannt wird. Dazu gekommen ist er, weil sich dort die



Annette Bungers ist auch Übersetzerin für international führende Shiatsu-Lehrer wie Clifford Andrews.

drei Yin-Meridiane treffen und er unter anderem bei Frauenleiden helfen kann.

Solche Akupressur-Punkte zu kennen, ist natürlich praktisch. Denn geübtes Drücken an der richtigen Stelle kann sogar als Selbstbehandlung helfen. Vorausgesetzt, man ist nicht gerade schwanger, dann sollte man damit etwas vorsichtig umgehen. Wenn mich das nächste Mal irgendwas plagt, werde ich das garantiert mal ausprobieren.

Was Annette Bungers uns an diesem Abend über Makko-Ho-Übungen und Akupressur-Punkte verrät, ist aber nur die Spitze des Eisberges. „Shiatsu“ ist noch viel mehr als „Fingerdruck“, wie es wörtlich übersetzt heißt. Nämlich eine Mischung aus traditioneller chinesischer Massage und westlichen physiotherapeutischen Methoden.

Allein dieser Schnupper-Abend hat mich schon total begeistert, und ich würde Shiatsu jetzt gerne auch mal „richtig“ kennenlernen. Ob das wohl wirklich



So sieht eine Meridian-Karte aus. Die bunt gestrichelten Linien zeigen unter anderem die Lungen-, Magen-, Herz- und Milzmeridiane. Die präsentiert Annette Bungers ihren Kunden, wenn sie diese mit ihrem „Shiatsu-Mobil“, einem antiken roten VW-Käfer, Baujahr 1985, zu Hause besucht. Fotos: privat (1)/Dorn (3)

wirkt? Oder muss man halt dran glauben? Wissenschaftlich anerkannt ist Shiatsu nicht, aber Jahrtausende altes überliefertes Heilwissen kann wohl so falsch nicht sein. Was dran ist oder nicht, beschließe ich, im Selbstversuch zu testen.

Wenn man so bewusst drauf achtet, ist es gar nicht so schwer, einen Shiatsu-Therapeuten in der Nähe zu finden. Nachdem mich Annette Bungers aus Ladenburg bei ihrem Einführungsabend schon so begeistert hat, möchte ich sie auch für meinen geplanten Selbstversuch buchen.

Bei ihr weiß ich außerdem, dass sie nicht nur ausgebildete Physiotherapeutin ist, sondern auch eine mehrjährige, fundierte Ausbildung am „Europäischen Shiatsu Institut (ESI)“ in Heidelberg abgeschlossen hat. Also keinen kleinen Fortbildungskurs, sondern ein richtiges Diplom. Zugegeben, da bin ich pingelig. Und wer das seit mehr als 20 Jahren macht, hat auf jeden Fall Erfahrung.

Auf Annette Bungers Homepage entdeckte ich dann sogar noch, dass sie seit vielen Jahren Übersetzerin für international führende Shiatsu-Lehrer wie Clifford Andrews, Carola Beresford-Cooke oder Bill Palmer ist. Das finde ich imponierend.

Und das Beste von allem ist: Ich muss für meinen Selbstversuch noch nicht mal vor die Tür. Ihr besonderer Service heißt nämlich „Mobiles Shiatsu“. Dass sie sogar zu mir nach Hause kommt, kommt meinem Schweinehund natürlich schwer entgegen. Ich rufe Annette Bungers an.

Ein paar Tage später kommt sie mit ihrem „Shiatsu-Mobil“, einem antiken roten VW-Käfer, Baujahr 1985, vorgefahren. Die sportliche Tasche mit dem Futon über die Schulter gehängt, klingelt sie fröhlich an meiner Haustür. Perfekt.

Die erste Frage, die sich dann stellt, ist: „Wo breiten wir den Futon aus?“ Der misst immerhin 140 mal 200 Zentimeter. „Ach, da findet sich immer ein Plätzchen“, strahlt Bungers zuversichtlich und inspiziert mein Wohnzimmer. Schnell ist der Couchtisch beiseitegerückt und die Palme ins Eck geschoben. Und schon hocken wir auf dem weichen Futon, und reden erst mal. Um uns besser kennenzulernen. Schließlich werden wir gleich eine „energetische Verbindung“ miteinander eingehen, also sollte „die Chemie schon stimmen“. Ich erzähle, wie es mir gerade so geht und was ich mir wünsche von dieser Behandlung. Und sie hört aufmerksam zu.

Für die erste Behandlung kalkuliert sie eineinhalb bis zwei Stunden ein. Klarer Punkt für Shiatsu! Dabei versucht Bungers zu hinterfragen, was die Beschwerden ausgelöst haben könnte. Und gleich noch ein Punkt für Shiatsu: Es stellt sich jemand auch die Frage: „Warum hat man denn ausgerechnet diese Beschwerden überhaupt?“

Bahnen, in denen „Ki“ fließt

Während der Behandlung wird normalerweise nicht mehr gesprochen. Darum erklärt Bungers vorher genau, was sie machen wird und rollt ihre Meridian-Karte auf. Dort zeigt sie mir die bunt gestrichelten Linien von Lungen-, Magen-, Herz- oder Milzmeridian. Die Bahnen, in denen das „Ki“ fließt, und die jeweils bestimmten Organgruppen zugeordnet sind. Die



Anja Stepic (liegend) entspannt sich, während Annette Bungers durch Strecken und Drehen ihre Verspannungen löst.

Japaner sagen: „Solange das Ki frei fließt, ist der Mensch gesund.“

Gerät dieser Fluss aber ins Stocken, äußert sich das in Unwohlsein oder Krankheit. Stress, belastende Lebensereignisse, Erschöpfung... Vieles kann eine Blockade in den Meridianen auslösen. „Dann fühlt sich der entsprechende Meridian ein bisschen ‚voll‘ oder aber auch ein bisschen ‚leer‘ an“, erklärt mir Bungers. Als Laie kann ich mir das vorstellen wie bei einem Stausee: Vorne staut es sich, und hinten kommt nichts mehr an. Ziel der Shiatsu-Behandlung ist es, diesen Stau zu lösen, damit die Energie wieder ungehindert fließen kann und die Beschwerden nach und nach wieder verschwinden.

Jetzt bin ich echt mal gespannt, ob das funktioniert. Gemütlich in Pulli, Socken und Jogging-Hose liege ich also in meinem Wohnzimmer auf dem weichen Futon, den Kopf in ein kuscheliges Kissen gebettet. „Jetzt schließen Sie die Augen“, flüstert Bungers sanft. Innerlich bin ich hellwach und konzentriert. Total gespannt, was jetzt passiert. Ob überhaupt irgendwas passiert.

So sehr mir die ganze Philosophie gefällt... Ob „so ein bisschen Shiatsu“ wirklich eine spürbare Wirkung hinterlässt?

Bungers legt ihre Hände sanft auf meinen Bauch. Wiewarmsiesind. Fast glühend! „Das ist ein gutes Zeichen, dass die Energie fließt“, erklärt sie mir später. Sie tippt auf ein paar gezielte Punkte auf meinem Bauch. Erst nur ganz leicht, dann etwas stärker. Dabei prüft sie wohl, wie mein Körper auf den Druck ihrer Finger antwortet. Vermutlich tastet sie, welche Meridiane sich „voll“ oder „leer“ anfühlen. So funktioniert im Prinzip eine Shiatsu-Diagnose. Ich möchte wetten, ich weiß schon, an welchen Punkten sie etwas gefunden hat. Auch ohne zu wissen, welcher Meridi-

an an dieser Stelle ist, waren da Bereiche, die haben sich auch für mich deutlich gespannter angefühlt als andere. Während der ganzen Behandlung versucht sie dann, im Körper zu erspüren, wo Blockaden sind, die den Fluss des „Ki“ stören. Es geht über Bauch, Rücken, die Arme, bis in die Fingerspitzen, die Beine, zu den Fußzehen, über Hals, Gesicht und Kopf. Bungers Berührungen sind dabei ganz sanft. Sie drückt und behandelt behutsam gezielte Punkte und arbeitet sich so an den Meridianen meines Körpers entlang.

Strecken und Dehnen

Durch Strecken und Dehnen löst sie auch Verspannungen, und irgendwann bin ich so entspannt, dass ich fast vergesse, dass sie überhaupt da ist. Als sie flüstert: „Drehen Sie sich mal auf den Bauch“, registriere ich beinahe im Halbschlaf, dass mich das verblüfft. „Wie hat sie das jetzt gemacht, dass sich so eine wohlige Entspannung über mich legt?“, frage ich mich, und Shiatsu kriegt den nächsten Punkt.

Am meisten aber fasziniert mich diese zeitlose Stille, die über der Behandlung liegt. Wie viel Zeit vergangen ist, könnte ich nicht sagen. „Eine Stunde“ zeigt nach der Behandlung die kleine Uhr auf dem Couchtisch. So lange habe ich hier gelegen? Einen Moment noch ruhen Bungers Hände auf meinem Bauch, dann deckt sie mich mit meiner Decke zu, und die Behandlung ist zu Ende. Ich soll jetzt noch ein wenig nachruhen.

Falls ich jemals Zweifel an der Wirkung von Shiatsu gehabt haben sollte, so sind sie in diesem Moment jedenfalls verflogen. Ich fühle mich wie nach einer herrlichen Tiefenentspannung. Tatsächlich brauche ich sogar einen Moment, bis ich wieder so richtig da bin. Wir sitzen dann noch etwas zusammen und reden über das gegenseitige Empfinden der Behandlung.

Und jetzt verstehe ich auch, warum das „Nachruhen zu Hause“ so effektiv ist. Ich bin nämlich heilfroh, dass ich jetzt nicht vor die Tür muss und sich alles in Ruhe setzen kann. Soviel weiß ich jetzt sicher: Shiatsu ist mehr als eine schöne Philosophie. Es kann wirklich etwas bewegen – in Körper, Geist und Seele.

Info: Weitere Informationen im Internet unter www.annette-bungers.de.