Wataru Ohashi: der Tänzer mit dem Klangstab

Seit 32 Jahren erstmals wieder in der Schweiz, unterrichtete der Lehrer Wataru Ohashi diesen Frühling in Luzern eine dreitägige Master Class, die auf grosses Interesse stiess.

von Andrea Pfisterer

Beim Eintritt in die grosse Eingangshalle der HPS Luzern wird jede/r TeilnehmerIn persönlich von Wataru Ohashi willkommen geheissen, der zusammen mit seinem Sohn Kazuhiro Ohashi in weisser Kleidung bereitsteht und uns mit wachsamen Augen mustert. Im Kursraum, der ganz mit Matten und weissen Tüchern ausgelegt und mit Shoji-Wänden und einem wunderschönen Blumenbouquet geschmückt ist, leitet eine Kursassistentin Aufwärmübungen an. Dann betritt der Meister die Matte und geniesst die sofortige Aufmerksamkeit: «Ich habe eine gute Nachricht für euch: Nach 32 Jahren bin ich lebend zurückgekehrt. Aber ich habe auch eine furchtbar schlechte Nachricht: Seit kurzem bin ich amerikanischer Staatsbürger und die durchschnittliche Lebenserwartung für Männer in den

USA liegt bei 80 Jahren.» Kunstpause… «Ich werde im Juni 80 Jahre alt! Also werde ich nie wieder zurückkommen!» Er rät uns, sich nie in den Staaten einbürgern zu lassen.

Ohashi war 1982 das erste Mal in der Schweiz und kam während der folgenden 10 Jahre regelmässig, um zu unterrichten. Danach war er in den USA zu sehr mit seiner eigenen Schule beschäftigt, sodass sich in diesem April erstmals wieder die Gelegenheit bot, ihn live in der Schweiz zu erleben. Entsprechend gespannt sind die rund 60 TeilnehmerInnen darauf, was sie an dieser dreitägigen Masterclass erwartet.

EINTAUCHEN

Unvermittelt wechselt Ohashi nach seiner Eröffnung zu der Frage, wie sich ein Neugeborenes bewege. Er legt sich sofort selbst auf den Futon und lässt Arme und Beine in der Luft kreisen. Danach zeigt er, wie ein Baby in Bauchlage nach und nach versucht, sich mit den Armen hochzustemmen. Mit diesen ersten, sogenannt homologen Bewegungen beginnt sich die Rumpfmuskulatur auszubilden. Mit einem Freiwilligen demonstriert er danach die zweite Bewegung in der Entwicklung (von einer Seite auf die andere rollen), eine homolaterale Bewegung. Die dritten und vierten Bewegungen nennt er cross-patterning (Überkreuz-Bewegungen): Krabbeln im Vierfüsser und aufrechter Gang. Als Therapeut achte er darauf, solche Überkreuz-Bewegungen während der Behandlung selbst auszuführen, was ihm erlaube, sich ohne Unterbruch in einem Taiji-artigen Ablauf rund um die KlientInnen zu bewegen und damit auch Zeit zu sparen. Er empfiehlt uns, nur 30-minütige Behandlungen zu geben. «Behandelt die Menschen nicht. Kümmert euch nicht. *Macht die Behandlung wie eine Meditation. Meditation für euch und für die Klienten.* Mühelos und effizient. Per Zufall geht es den Klienten danach besser». Dies nennt er auch das Hauptlernziel der Masterclass: nicht so sehr die korrekte Lokalisation der Meridiane, sondern mühelose Körperbewegungen. Wir sollen frei werden von unserem Körper, damit wir uns voll auf die Behandlung konzentrieren können. Den Fokus legt er dabei auf die Eleganz der Bewegung und die Subtilität der Behandlung. Ein weiterer Ohashi-Tip:

«Geniesst eure Behandlungen! Und macht sie immer mit voller Aufmerksamkeit!»

ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN

Ohashi demonstriert an einem Freiwilligen, wie eine Behandlung mit cross-patterning konkret aussieht. Im Vierfüsser führt er eine Gewichtsverlagerung in Achter-Form zwischen Tochter-Knie (gegenüberliegend zu Tochter-Hand), Mutter-Hand und Tochter-Hand, wobei das Knie wichtiger sein soll als die Tochter-Hand. Diese Abfolge wiederholt er an der gleichen Körperstelle mehrere Male, mit zunehmendem Gewicht. Ohashi empfiehlt, bis zu einer Minute mit dem maximal akzeptierten Druck an einer Stelle zu bleiben. Indem das Körpergewicht immer zuerst auf die Mutterhand gelagert wird, kann das Gewicht, welches über die Tochter-Hand wirkt, besser akzeptiert werden. Seine Erklärung dazu: Wenn zwei verschiedene Orte Druck oder Schmerz erfahren, hebt sich dies auf, und es wird kein Druck oder Schmerz empfunden. Beim anschliessenden Üben in Zweiergruppen bin ich erstaunt, wie angenehm auch starker, langer Druck – selbst auf dem Hara – sein kann. Während des Übens gehen der Meister und seine Assistentinnen im Raum herum, beobachten genau, ermuntern, korrigieren da und dort etwas an der Haltung und stehen für Fragen bereit. Die Atmosphäre ist konzentriert und doch leicht.

Im Lauf der drei Tage üben wir eine ganze Behandlung, einen einfachen Ablauf am ganzen Körper – immer das cross-patterning einbeziehend. Ohashis Stil ist ein klassischer Shiatsu-Stil: sehr physisch mit tiefem, langem Druck.

Am zweiten Tag üben wir unter anderem eine Nackenbehandlung mit Tuch, welches die Arbeit erleichtern soll. Nacken und Kopf werden damit angehoben, um die einzelnen Halswirbel von C2 bis C7 zu mobilisieren. Ganz nebenbei können exklusiv schöne Baumwolltücher – Ohashi Healing Scarves – gekauft werden.

Die angekündigte Behandlung des Rückens erinnert mich an die Behandlungen meiner Osteopathin. Die Klientin sitzt im Schneidersitz, der Rücken wird abgetastet und dort, wo man am meisten Jitsu spürt, werden die Knie angesetzt. Die vor dem Brustkorb überkreuzten Arme der Klientin werden gefasst und in Richtung eigener Knie gezogen. Ohashis Input hier: Wenn es knackt ist es gut, wenn nicht, ist auch gut. Nach dieser Intervention wird die Veränderung geprüft: Kommt die Klientin beispielsweise danach weiter nach unten beim Vorbeugen? Oder ist sie nun weniger schmerzempfindlich?

KAPRIOLEN

Am ersten Morgen war das Wetter kühl und windig, nun am dritten Tag fallen dicke Schneeflocken vom Himmel und bedecken die blühenden Bäume vor dem Fenster mit einer sanften Decke. Im nächsten Augenblick strahlt die Sonne auf die weisse Pracht. Ein staunendes Raunen geht durch den Raum.

So unvorhersehbar die Kapriolen des Aprilwetters vor dem Fenster sind, so quirlig hüpft Ohashi im Raum von einem Thema zum anderen, wechselt von Demo-Behandlungen zu Tipps zur Praxisführung und Anekdoten aus seiner jahrzehntelangen Erfahrung als Therapeut oder leitet, mit einem Klangstab «bewaffnet», Lockerungs- und Kräftigungsübungen an. Eines seiner Anliegen, das immer wieder auftaucht: gut für sich selbst zu sorgen, die Beine und Füsse täglich zu kräftigen, damit wir auch im hohen Alter noch Shiatsu ausüben können. Ohashi ist das beste Beispiel dafür, dass dies funktioniert: Mühelos geht er tief in die Knie und bewegt sich auch am dritten Tag noch frisch und spielerisch mit einem kindlichen Lächeln, wie ein Tänzer an einem japanischen Matsuri.

GRÜNDE DEINEN EIGENEN STIL

Eine Empfehlung von Ohashi prägt sich mir besonders ein und veranlasst mich zum Nachdenken. Er sagt: Gründe deinen eigenen Stil. Er selbst nennt seine Methode Ohashiatsu und hat diese 1985 auch registrieren lassen. Doch wohin führt es, wenn sich jede/r spezialisiert und seiner Therapie-Form einen eigenen Namen gibt? Ist das sinnvoll? Grundsätzlich lohnt sich sicher in jedem Fall eine marketingorientierte Überlegung: Wie grenze ich mein Angebot deutlich von dem anderer

TherapeutInnen ab, was ist mein herausragendes Leistungsmerkmal?
Diese Überlegungen scheinen vielen TherapeutInnen eventuell fremd, jedoch rein durch meine eigene Weiterbildung (welche Kurse ich besuche, in welche Themen ich mich vertiefe), gemischt mit meiner Vergangenheit (welchen angestammten Beruf, welche anderen Ausbildungen ich habe) und meiner Person (Charakter, Lebensform und weitere Interessen) entwickle ich unweigerlich eine ganz individuelle Mischung von therapeutischen Stärken. Sich dieser individuellen Stärken bewusst zu werden, diese weiterzuentwickeln und sie auch im eigenen Auftritt auf Website, Flyer, etc. hervorzuheben, kann sehr wertvoll sein.
Jedes Mal, wenn Ohashi jemanden zum Vorzeigen nach vorne holt, kommt diese Denkweise zum Vorschein. Mit gezielten Fragen schält er sofort das individuelle Potenzial des Gegenübers heraus. Aufgrund der Antworten gibt er eine Empfehlung ab, die auf das Charakteristische dieser Person abzielt. Einer Therapeutin, die erzählt, dass sie vier Kinder hat, empfiehlt er beispielsweise, Shiatsu bei Schwangerschaft oder für Kinder anzubieten. Er sagt:

«Spezialisiert euch auf das, was ihr am häufigsten macht, denn da seid ihr auch gut!»

Ohashi könnte den Eindruck erwecken, dass er arrogant ist, weil er sich – ganz «unjapanisch» – nicht mehr auf seine Meister bezieht. In seinen Aussagen tritt aber immer wieder zu Tage, dass er den Wert des Sichständig-Weiterentwickelns schätzt. Er betont, wie wichtig es ist, zu verschiedenen Krankheiten, die uns durch die KlientInnen begegnen, zu recherchieren, sich weiterzubilden, an sich selbst zu arbeiten und das eigene Vorgehen immer wieder zu reflektieren. Sein Tipp dazu:

«Studiert viele Techniken und erweitert euer Repertoire, wie ein Schweizer Taschenmesser».

WÄHLE DEINE KLIENTINNEN!
In Bezug auf den Umgang mit KlientInnen hat Ohashi auch seine ganz eigenen Ideen. Beispielsweise rät er uns, KlientInnen nie zu erlauben, uns auszuwählen, sondern die KlientInnen selbst zu wählen. Wie das gehen soll? Bei Ohashi erhalten nur Personen einen Termin, die auf Empfehlung von jemand anderem kommen. Und sollten sie die Unverfrorenheit haben, nach dem Preis einer Behandlung zu fragen, wird er sie nicht nehmen. Er rät uns aber auch, dass wir nicht das Ziel haben sollten, Leute zu kurieren, sondern uns einfach um sie zu kümmern. Dadurch würden sie wiederkommen.
Was kümmern heisst, erklärt er sogleich auch: sich auf jede Person vorzubereiten, indem man den letzten Eintrag im KlientInnen-Dossier liest, selbst wenn seither 20 Jahre vergangen sein sollten, denn KlientInnen wollen merken, dass man sich an sie erinnert.
Nach den drei Kurs-Tagen gehe ich erfüllt nach Hause, und zwei seiner zahlreichen Impulse klingen noch in meinen Ohren: «Bitte bereitet eure Zukunft vor, wenn ihr euch vorbereitet, wird es auch geschehen» und: «Dein Leben spiegelt dein Shiatsu wider, Shiatsu spiegelt dein Leben wider».

Andrea Pfisterer, Redaktionskommission und KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat, Methode Shiatsu, praktiziert in Zürich.