

Allen Müttern

- Hanna, der Mutter von Hagar und Nitzan
- Hagar, der Mutter von Reef

# Der Klang des Herzens, jetzt

Von Rami Yulzari

Übersetzt von Barbara Murakami

## Code

„Ohne Erinnerung und ohne Begehren“, so soll ein Therapeut nach der Anleitung des Psychoanalytikers Wilfried Bion seinem Patienten entgegentreten. In „Notes on Memory and Desire“ sagt Bion: *„Die Psychoanalyse schaut nicht danach, was geschah und was geschehen wird, sondern was geschieht.“* Diese Worte sagen schlicht: keine Vergangenheit, keine Zukunft, eine immerwährende Gegenwart.

In diesen Worten ist auch ein Geheimnis verschlüsselt mit einer Botschaft, die noch nicht entziffert ist.

Ich suche nach einem Code, suche nach einer Landmarke, einem Orientierungspunkt. Vielleicht sind dies Worte, buchstabiert nach einer internationalen Buchstabiertafel wie **echo-bravo**. Vielleicht sind diese Worte willkürliche Codenamen wie *Wolfstreffen*. Manchmal sind diese Worte klar, sie verbergen sich nicht und doch sind sie unbegreiflich, wie Feuer auf unsere Truppe, und du fragst dich: wer fürchtet sich da, wer ist da verwundet worden, wer ist da gestorben und wer hat eine Großmutter, die nun weinen wird? Ich erinnere mich an die Beerdigung von Mony, es hatte mehrere Monate gedauert, ehe sie seine Leiche im Sand des Sinai fanden. Ich hörte seine Großmutter weinen an seinem Grab in Ladino und ich dachte mir, wie gemein es doch ist, die Ordnung der Welt zu verändern, den Lauf der Zeit umzudrehen. Die Großmutter weint am Grab ihres Enkelsohnes. Andererseits, falls Zeit nichts Anderes ist als unendliche Gegenwart, ist es möglich, nach ihm zu rufen: Mony, Mony, hörst du mich – *Kommen* - deine Großmutter weint um dich in Ladino - *Kommen* – die Ordnungen in der Welt haben sich verändert und der Lauf der Zeit ist aufgehoben. Du kannst zurückkommen, - *Ende*.

## Zeit und Dauer

Tsutomu Oshima ist der „Shihan“, der oberste Lehrmeister und Begründer der „Shotokan Karate-Do Association“. Oshima ist einer der bedeutendsten Karatekämpfer und -lehrer unserer Zeit, wenn nicht der bedeutendste überhaupt. In einem Video hörte ich ihn sagen: *„Die alten Meister waren in der Lage, die Zeit anzuhalten“*, und er gab dazu gleich eine Demonstration: einer seiner fortgeschrittenen Schüler griff ihn mit einem sehr schnellen Faustschlag an. Hinter dieser Geschwindigkeit lassen sich Jahrzehnte des Trainings erkennen, die Geschwindigkeit ist wirklich enorm. Eine ungeübte Person hätte diesen Fausthieb

zweifellos weder entstehen noch näherkommen sehen. Selbst für einen erfahrenen Karatekämpfer wäre es sehr schwierig, solch einen Angriff zu erwidern. Oshima bewegte sich langsam in Richtung des Angriffs, mit einer Langsamkeit, die auf mich wie Phlegma wirkte. Er kam dem Angreifer für eine relativ lange Zeitspanne zuvor und lenkte die Faust mit einer beschämenden Leichtigkeit um. Wie ein Erwachsener, der mit einem Kind spielt. Das Kind kämpft mit aller Kraft, um zu gewinnen, aber das ist einfach nicht möglich.

Es schien so, als ob Oshima eine beträchtliche Verlangsamung der Zeit meinte, als er davon sprach, die Zeit anzuhalten. In seiner Demonstration zeigte er seine Fähigkeit, die Angriffsbewegung zu sehen noch bevor der Angriff auf ihn zukam, noch während er nur beabsichtigt war. Das gab ihm viel Zeit zu reagieren und die Möglichkeit, den passenden Zeitpunkt für die Reaktion zu wählen. Die Kluft zwischen der Geschwindigkeit des Angriffs und der Geschwindigkeit der Verteidigung war so groß, dass Verlangsamung der Zeit nicht als Erklärung auszureichen scheint. Oshima schien sich in einer anderen Zeit zu bewegen.

Es lässt sich so beschreiben: zwei stehen vor uns, einander zugewandt. Einer trainiert, um seine Geschwindigkeit bezüglich der Zeit zu erhöhen, während der andere sich in einer ganz anderen Zeit bewegt; Oshima und sein Schüler bewegen sich, als ob sie sich jeweils in einer anderen Zeit befänden. Oshima nannte es „die Zeit anhalten“, und eigentlich demonstrierte er seine Fähigkeit, die wahrscheinlich die Fähigkeit der alten Meister ist, sich in einer anderen Zeit zu bewegen und von dort auf die Zeit zu treffen, die uns vertraut ist. Als ob es ihnen möglich wäre, willkürlich in den Fluss der Zeit einzutauchen und ihn wieder zu verlassen, und als ob er keine besonders starke Strömung hätte, als ob es sich eher um das kurze Eintauchen in eine Quelle handelte als um das gewohnte Bild eines brutalen Kampfes mit dem reißenden, unsteten Fluss des Lebens.

Die Vorstellung von zwei Zeiten und das Bild von der Zeit als Fluss erinnert an den Philosophen Henri Bergson und seinen Begriff der *Dauer*. Bergson unterscheidet zwischen naturwissenschaftlicher Zeit, „logischer Zeit“, die messbar ist in Stunden, Tagen, Jahren, und der Zeit die er „reine Dauer“ nennt. Die eigentliche, ursprüngliche Zeit ist nach Bergson flüssig – strömend, beweglich, sich ständig ändernd. Lineare Zeit, ein Produkt unseres Geistes, lässt die Flüssigkeit von Zeit verschwinden. In seinem Buch „Schöpferische Evolution“ schreibt er:

*„Ist alles in der Zeit, dann wandelt sich auch alles von innen her, und die gleiche konkrete Wirklichkeit wiederholt sich nie.... Was sich wiederholt, ist diese oder jene Sicht, die unsere Sinne und mehr noch unseren Verstand von der Wirklichkeit ablösen, weil unser Handeln, auf das alle Anstrengung des Verstandes zielt, sich nur mit Wiederholungen bewegen kann. So wendet sich der Verstand, der auf das konzentriert ist, was sich wiederholt, der ganz darin gefangen ist, Gleiches mit Gleichem zu verschweißen, vom Schauen der Zeit ab. Ihn widert das Fließende an, und er lässt erstarren, was er berührt. **Wir denken die echte Zeit nicht. Aber wir leben sie, weil das Leben den Intellekt überspült.**“*

Die Quelle unseres Wissens um *Dauer* und unserer Fähigkeit, die Verbindung mit dem „Leben, das den Intellekt überspült“ aufrecht zu erhalten ist Erfahrung.

Die Erfahrung, mit geschlossenen Augen auf dem Wasser zu treiben, während wir uns dem Rhythmus der Wellen hingeben und uns gleichzeitig in einer inneren Realität aufhalten; das Gefühl von Schläfrigkeit, bevor wir einnicken; wenn unsere Körpertemperatur ansteigt und wir halluzinieren; wenn wir mit einem Flugzeug abheben bis in die Wolken und das Gefühl der Unverbundenheit zwischen ihnen erleben, wenn wir nach einer Weile leicht werden wie die Wolken und uns mit jeder beliebigen Brise bewegen, mit den Windstößen, erzeugt von Veränderungen im Luftdruck, die wir mit unseren Sinnen nicht wahrnehmen können. Wir erleben einen Schwebезustand im Dazwischen, eine Erfahrung, die keine Zeit kennt, in der wir unsere physische Realität verlieren und unsere Schmerzen sowieso, und vielleicht werden wir dort für immer bleiben. Wir spüren die andere Zeit, die Zeit, die nicht gemessen wird, die keinen Anfang und kein Ende hat.

In diesen Erfahrungen sind die Gesetzmäßigkeiten andere, wie W.G. Sebald in seinem Buch „Austerlitz“ beschreibt:

*„Und wird nicht bis auf den heutigen Tag das Leben der Menschen in manchen Teilen der Erde weniger von der Zeit regiert als von den Witterungsverhältnissen und somit von einer unquantifizierbaren Größe, die das lineare Gleichmaß nicht kennt, nicht stetig fortschreitet, sondern sich in Wirbeln bewegt, von Stauungen und Einbrüchen bestimmt ist, in andauernd sich verändernder Form wiederkehrt und, niemand weiß wohin, sich entwickelt?“*

Wetter ist ganz gegenwärtige Zeit. Gegenwärtig zu sein bedeutet, sich im Zustand der *Dauer* aufzuhalten, in einem Zustand, der keine Richtung hat und sich kreisförmig bewegt, es bedeutet, die Chance in jedem Augenblick zu erleben und oft bedeutet es auch, Chaos zu erleben ohne dass daraus etwas Neues Gestalt annimmt.

## Am Anbeginn der Zeit

Lasst uns einen Blick werfen auf die Zeit kurz nach der Geburt. Da sind sie vor uns, eine Mutter und ein neugeborenes Kind. Die Mutter liegt da, noch ganz schwer, das Baby liegt auf ihrer Brust, seine Augen sind geschlossen. Sie schaut es an mit einem kleinen, erschöpften Lächeln auf dem Gesicht. Sie trägt noch an der Erfahrung der Schwangerschaft und der Geburt. Wenn sie die Augen hebt, scheint ihr Blick verträumt und weit weg. Über der Mutter und dem Baby liegt ein dünnes Netz, das die beiden von der Umgebung trennt. Es erscheint transparent. Es ist unmöglich, hindurch zu dringen.

Sie sind in ihrer eigenen Welt, in ihrer eigenen Zeit.

Der Psychoanalytiker Donald Winnicott beschreibt die Beziehung zwischen einer Mutter und ihrem Neugeborenen als eine Einheit, die untrennbare „*Mutter-Kind Einheit*“, als zwei die „*gemeinsam eine Erfahrung durchleben*“. Im ersten Lebensabschnitt ist das Baby völlig abhängig von seiner Mutter. Der Mutter wird abverlangt, dass sie sich gänzlich und in absoluter Anpassung seinen Bedürfnissen widmet. Winnicott nennt diese Anpassung „*Primäre Mütterlichkeit*“. In seinem Buch „*True Self, False Self*“ schreibt er:

*„...Gegen Ende der Schwangerschaft und für einige Wochen nach der Geburt des Kindes ist die Mutter völlig vertieft in die Fürsorge für ihr Baby, das zunächst wie ein Teil von ihr erscheint: überdies ist sie sehr mit dem Baby identifiziert und weiß recht gut, wie es dem Baby geht. Dazu nutzt sie ihre eigenen Erfahrungen als Baby... So hat die Natur eigene Vorkehrungen getroffen für das, was der Säugling braucht, nämlich ein Höchstmaß an Anpassung.“*

So erleben sie ein Abgetrenntsein vom normalen Lauf der Zeit. „Was alle Prozesse in einem lebenden Säugling ausmacht ist ein ‚fortlaufendes Dasein‘“, also ein Dasein in einer immerwährenden Gegenwart.

Nach der Geburt trägt die Mutter ihr Baby noch weiterhin in einer Art Gebärmutter. Sie wickelt das Baby und sich selbst in eine dicke Decke, und beide atmen sie die warme Luft darunter ein in einem gemeinsamen Atem. Dieses Bild vermittelt den Eindruck von Abschirmung; mit ihrem Körper schützt die Mutter das Baby vor allen Bedrängnissen und vor der Zeit, die draußen lauert. Sie weist die Zeit draußen zurück bis die vollständige Abhängigkeit ihres Babys sich mit der wachsenden Autonomie des Kindes in eine relative Abhängigkeit verwandelt hat.

Ich schlage vor, diese besondere Zeit als einen Erinnerungsraum zu sehen an eine Zeit, die man mit Bergson „die eigentliche Zeit“ nennen könnte, die wir vergessen, während wir uns davon wegbewegen, während wir heranwachsen. Winnicott deutet das an. Die Mutter, so sagt er, erinnert sich an ihre eigenen Erfahrungen als Baby und macht von ihnen Gebrauch.

Der Psychoanalytiker Thomas Ogden setzt sich in seinem Text „On Holding and Containing, Being and Dreaming“ gründlich mit dieser Idee Winnicotts auseinander und legt dar, dass in dieser ersten Zeit im Leben des Babys Zeit als etwas Bedrohliches wahrgenommen wird. Die gemessene und feststehende Zeit gefährdet das Überleben des Babys und deshalb ist ein Schutz erforderlich, der wiederum Opfer und Hingabe von Seiten der Mutter erforderlich macht.

*„Die Hauptaufgabe dieses seelischen und körperlichen Haltens besteht darin, das Baby von dem unveränderlichen, unerbittlichen Anderssein der Zeit zu isolieren. Wenn ich von dem Anderssein der Zeit spreche, beziehe ich mich auf die Erfahrung des Babys von ‚menschengemachter Zeit‘: Die Zeit der Uhren und Kalender, die Zeit von Tag und Nacht und so weiter. Zeit in allen diesen Formen ist eine Erfindung des Menschen (selbst das Konzept von Tag und Nacht) und hat mit der Erfahrung des Babys nichts zu tun ... In der Tat schwingt sich die Mutter mit dem ersten Halten des Babys auf dessen Zeitempfinden ein und erschafft dadurch die Illusion von einer Welt, in der Zeit fast gänzlich gemessen wird an Hand der körperlichen und seelischen Rhythmen des Babys. Diese Rhythmen umfassen die Rhythmen, die es braucht für Schlaf und Wachsein, Kontakt mit Anderen und Abschirmung, die Rhythmen von Hunger und Sättigung, die Rhythmen der Atmung und des Herzschlages.“*

In diesen ersten Wochen, sagt Ogden, dämpft die Mutter die Wirkung der Zeit für ihr Baby, indem sie ihre eigenen Bedürfnisse, ihre eigene freie Zeit aufgibt. Unsere Erfahrung, so würde ich einwenden, weicht davon ab. Wenn wir eine Mutter und ihr neugeborenes Kind betrachten, erleben wir eine ganz besondere Ruhe, eine ungewöhnliche Sanftheit und ein

Gefühl von Hingabe, ohne dass dies ein besonderes Zugeständnis wäre. Im Gegenteil überträgt sich auf uns ein klares Gefühl, das fortdauern und nicht enden möchte. Die Mutter-Kind-Erfahrung zieht sich durch das ganze Leben und das Außen ist normalerweise eine Störung, eine Unterbrechung im Schwingen der Hängematte, ein Lärm, der die ungewöhnliche Stille verletzt. Die Annäherung an den inneren Rhythmus ist eine Rückkehr zur *Dauer*, zur eigentlichen Zeit, und die Illusion, in der wir alle leben, ist die Uhrzeit.

Im Zustand der *Dauer* sind wir ganz bei uns, bei unseren innersten Rhythmen. Dies ist unsere Fähigkeit, in der Welt zu handeln aus einem tiefen Lauschen auf uns selbst heraus.

## Gesundheit und Krankheit

Den besonderen Zustand, in dem sich die Mutter nach der Geburt befindet, nennt Winnicott „*Erkrankung*“. Es ist eine Erkrankung, die nur entstehen kann, wenn die Mutter gesund ist. Sie hält für ein paar Wochen nach der Geburt an und wird dann vergessen.

*„Mütter erinnern sich nicht so leicht daran, wenn sie sich einmal erholt haben, und sie neigen dazu, das, an was sie sich doch erinnern, zu verdrängen,“* sagt Winnicott. *„Eine Frau muss gesund sein, um in diesen Zustand („fast krank“) zu kommen und um sich davon zu erholen, wenn das Baby sie freigibt.“*

Ich schlage vor, die „*Erkrankung*“ als unsere Fähigkeit zu sehen, uns in den Zustand der *Dauer* zu begeben, also als unsere Gesundheit. Wir sind gesund, wenn uns die Möglichkeit einer Bewegung zwischen Zeit und *Dauer* zur Verfügung steht und wenn diese Bewegung uns ohne Mühe gelingt. Die Unfähigkeit, die Möglichkeit einer *Dauer* aufrechtzuerhalten erzeugt einen Zusammenstoß zwischen innerem und äußerem Rhythmus, einen Konflikt, der unsere Gesundheit in Mitleidenschaft zieht.

Die gesunde Mutter verbindet sich mit der *Dauer* des Babys, sie wird zu ihrer *Dauer* und ist nichts anderes als die Erinnerung an die Zeit nach ihrer eigenen Geburt. Die Fähigkeit, den Fluss der Zeit zu betreten und wieder in Richtung *Dauer* zu verlassen ist eine Fähigkeit, die Müttern wahrscheinlich mitgegeben wurde, ebenso wie wahrscheinlich den alten Meistern, wie Oshima meint. Wir können die alten Meister demnach eher in ihrer mütterlichen Qualität sehen, als Ahnfrauen statt als Stammväter.

Wir wissen, dass die Fähigkeit, den Fluss der Zeit zu verlassen, unverzichtbar für unsere Gesundheit ist. Wir wissen das, denn wenn wir diesem Bedürfnis nicht nachkommen, werden wir dazu gezwungen, wir werden krank.

Sebald beschreibt es so in Austerlitz:

*„Das Außer-der-Zeit-Sein....gilt nach wie vor, selbst in einer Zeitmetropole wie London. Die Toten sind ja außer der Zeit, die Sterbenden und die vielen bei sich zu Hause oder in den Spitälern liegenden Kranken, und nicht nur diese allein, genügt doch schon ein Quantum persönlichen Unglücks, um uns abzuschneiden von jeder Vergangenheit und jeder Zukunft.“*

Die Kranken und die Verwundeten und die Sterbenden, die Schwächsten unter uns sind isoliert in Bereichen, wo ein sich rötendes Fenster den Sonnenuntergang anzeigt, die Stimmen der Krankenschwestern beim Schichtwechsel das Ende der Nacht und den Beginn des frühen Morgens markieren, das Geräusch der Apparate, von denen einige einen tiefen, düsteren und langsamen und andere einen piependen, dünnen und unaufhörlich wiederkehrenden Klang haben, trennt die Zeit innen von der außen. Die Zeit draußen sorgt dafür, dass die Menschen draußen das Rauschen der Zeit innen vergessen, das Rauschen von Leben und Tod

Dies ist ein Zustand, der nicht mit *Dauer* gemeint ist. Es ist ein Abgetrenntsein von der eigentlichen Zeit, ein Abgetrenntsein, das Schmerz in Leiden verwandelt.

## Schmerz und Leiden

In seinem Buch „Die Zeit und der Andere“ beschreibt der Philosoph Emmanuel Levinas die Erfahrung der Schlaflosigkeit als etwas, das uns das Abgetrenntsein von der Zeit erleben lässt.

*„Diesmal handelt es sich nicht um eine imaginäre Erfahrung. Die Schlaflosigkeit besteht aus dem Bewusstsein, dass es nie mehr enden wird, das heißt, dass es keinerlei Mittel mehr gibt, sich aus der Wachsamkeit, zu der man verpflichtet ist, zurückzuziehen. Wachsamkeit ohne irgendein Ziel. In dem Augenblick, in dem man an sie gefesselt ist, hat man jeden Begriff ihres Ausgangs- oder ihres Ankunftspunktes verloren. ... Hier geht die Zeit von nirgendwo aus, nichts entfernt sich oder verschwimmt. ... Wachsamkeit ohne mögliche Zuflucht beim Schlaf.“*

Nach Levinas ist die Erfahrung von Schlaflosigkeit eine Erfahrung von Verzweiflung, von Ersticken, von Hoffnungslosigkeit, sie hat keinen Raum und keine Zeit und sie hat kein Ende.

Wie in dem Gedicht „Wiegenlied“ von Sharon Hass:

*„..... Der Mann – wach in den späten Abendstunden, den späten Stunden, in denen sich am Grunde eines jeden Treppenaufganges eine weitere Treppe öffnete, und das Loch wird immer größer.“*

Ich unterscheide zwischen dem zeitlich begrenzten Schmerz und dem Leiden, das ist Schmerz, bei dem die Zeit stillsteht, wir wissen nicht, wie lange er dauert und besonders wissen wir nicht, wann er endet. Die Mutter beruhigt ihr Kind, das hingefallen ist, indem sie sagt, dass der Schmerz bald vorbei sein wird. Sie ist entspannt und zuversichtlich, dass dies so sein wird, und das Kind mit den Schmerzen entdeckt nach einer kurzen Zeit, dass der Schmerz tatsächlich verschwunden ist und vergisst ihn. Es lernt, Schmerzen zu unterscheiden nach ihrer Qualität und der Zeit, die es braucht bis zur Genesung. Der Arzt stellt fest, dass die Grippe in einer Woche vorbei sein wird, und so geschieht es auch. Das Kind folgt der Mutter und dem Arzt und lernt von der Erfahrung anderer Menschen. Dadurch kann es sich selbst sagen, wann der Schmerz vorbei sein wird. Schmerzen, die nicht mit der Zeit verschwinden, die feststecken, die chronisch werden, deren Ende nicht in Sicht ist, verwandeln sich in Leiden. Das Leben eines Leidenden kreist endlos um seine Schmerzen, ohne Richtung und

ohne Ziel. Die Schmerzen bestimmen weitgehend seinen Lebensstil, die Einstellung zu sich selbst und zu seinem Umfeld.

Das Leiden wird mit der Zeit immer stärker. Der Schmerz, der innegehalten und sich in Leiden verwandelt hat, bezieht sich weiter auf die festgelegte Zeit. Der Leidende bleibt zurück und sieht mit sehnsuchtsvollen Augen, dass die Zeit ohne ihn voranschreitet.

Schmerz existiert in der gemessenen Zeit. Unser Dialog mit dem Schmerz erlaubt uns, die Vielfalt zu erkennen, jeder Schmerz überbringt eine eigene Botschaft. Jemand, der Schmerz verspürt, kann die Dauer des Schmerzes begrenzen, sei es aus eigener Kraft und seiner Erfahrung oder mit der Hilfe anderer Menschen, aus deren Erfahrung.

Schmerz wird zu Leiden, wenn der Rhythmus der Zeit verloren gegangen ist, wenn wir sein Ende nicht sehen können. Wenn die Möglichkeit, dass er niemals enden oder sogar stärker werden wird, zur echten und einzigen Möglichkeit wird, begleitet von Angst.

Im Leiden, sagt Levinas, zeigt sich die Einsamkeit in all ihrer Härte: niemand und nichts kann helfen. Im Leiden läuft alles in mir zusammen, so dass nichts mich von mir selbst fernhalten kann. Der Leidende fällt in sich selbst zusammen, ohne Wahl und in sich selbst gefangen. Er fällt in ein tiefes, schwarzes Loch, und alles, was er sehen kann ist der ununterbrochene Fall, immer tiefer in einen immer dunkleren Ort.

Der Therapeut reicht dem Leidenden die Hand, lässt ein Seil herab und steigt manchmal selbst in das Loch, dessen Grund nicht zu sehen ist. Dort halten sie sich bei der Hand und warten auf den Augenblick, in dem der Leidende hinaufschauen und das Licht sehen kann, das auf den Ausgang deutet, den Augenblick, in dem er beginnt, aufzusteigen.

Mit dem Patienten zu sein in seiner Einsamkeit ist der Weg des Therapeuten, ihn wieder zur gemessenen Zeit zurückzubringen. Wenn der Leidende die Möglichkeit erkennen kann, dass sein Leiden mit der Zeit endet, wird aus dem Leiden Schmerz, und Schmerz lässt sich ertragen. Von dort wird der Therapeut den Patienten an den warmen Busen der *Dauer*, der eigentlichen Zeit, führen.

## *Dauer und Shiatsu*

In der Shiatsuthherapie liegt der Patient auf einer Matte auf dem Boden, sein Gewicht sinkt nach unten. Seine äußeren Bewegungen haben nahezu vollständig aufgehört. Was nun sichtbar wird sind spontane Bewegungen – die Bewegungen der Augäpfel unter den Augenlidern, der Mundwinkel, Vibrieren in seinen Fingern, eine innere knurrende Stimme, ein plötzliches Hochschnellen im Bein oder im Becken, Darmgeräusche, Gerüche aus dem Inneren des Körpers, die ihren Weg nach Außen suchen.

Die Hand des Therapeuten liegt schwer und sanft auf, sie sinkt ein in den Körper des Patienten. Rundherum entstehen kleine Wellen. Sie geben die inneren Rhythmen des Patienten wieder, die auf die Berührung reagieren. Die Hände des Therapeuten tasten nach einem Gegenstück. Sie sinken ein wie in feuchten Sand am Meeresufer. Weit und groß breiten sie sich im Patienten aus, werden Teil der Schwingung, die das Leben ist. Die kleinen

Wellen breiten sich aus von der berührenden Hand und kehren zu ihr zurück wie ein Echo in den Bergen, das hin und her geht. Dies ist die Lebensbewegung, an der der Therapeut für einen Moment teilhat. Er erfährt einen Verlust an Zeitgefühl und damit Anschluss an die *Dauer*. Seine Gefühle und Gedanken steigen an die Oberfläche und sinken wieder, wie ein Vogel, der auf unsichtbaren Luftströmungen dahingleitet, wie ein Gleiten im Traum.

Der Shiatsu-therapeut verlangsamt seine Bewegung. Er lauscht auf seine innere Bewegung und lässt sie antworten auf die Bewegung, die ihm von außen entgegenkommt. Achtsam nimmt er die Kluft wahr zwischen der äußeren und der inneren Bewegung des Patienten, und er versucht, beide einander anzunähern. Er schafft einen Freiraum. Ein freier Raum macht eine Veränderung möglich. Was chronisch und sich immer wiederholend erscheint kann anders werden. Im Freiraum gibt es die Möglichkeit, sich mit der *Dauer* zu verbinden, und was erscheint wie eine Verlangsamung ist ein Dasein in einer anderen Zeit.

In einer unterstützenden und auffangenden Shiatsu-therapie kehrt der Patient zurück zu seinem inneren Rhythmus und der Fähigkeit, sich mit ihm zu verbinden. Indem er sich mehr mit der Erfahrung der *Dauer* verbindet, findet er seinen Platz, seine Mitte, seine Heimat. Mit Winnicott können wir die mütterliche Qualität einer Shiatsubehandlung hervorheben, denn ihr Herzstück ist Unterstützung. Winnicotts „*Mutter-Kind-Einheit*“ ist keine Vorbereitung auf die Welt und auf die Zukunft, sondern sie verbindet das Innen mit dem Außen. Im Erwachsenenleben streben wir dies an, wenn wir mit der äußeren Zeit verhandeln. Unser ganzes Leben hindurch versuchen wir fortwährend die Kluft zu überbrücken, die sich aufgetan hat zwischen unserem inneren Rhythmus, unserer Fähigkeit ihm zu lauschen und uns mit ihm zu verbinden und dem, was außerhalb von uns existiert.

Die Qualität einer Shiatsubehandlung ist mütterlich und ihr Herzstück ist Unterstützung.

Aus traditionell chinesischer Perspektive können wir sagen, dass es hier um eine Verbindung mit der Erdqualität geht. Der Therapeut gibt dem Patienten Erde, er verhilft ihm zur Sammlung und verbindet ihn mit der satten Bewegung der Erde, wie sie sich um die eigene Achse dreht. Der Therapeut verbindet sich mit der Energiebewegung des Patienten, dem Rhythmus des Ein- und Ausatmens. Er reagiert auf die Veränderungen in der Bewegung, begleitet und unterstützt sie wie eine Mutter, die ihr Baby in ihren Armen wiegt im Rhythmus des Herzschlages. Der Therapeut und der Patient lauschen gemeinsam dem Klang des Herzens, jetzt.

## *Dauer und Qigong*

Der Qigong Praktizierende steht. Er übt über viele Jahre so zu stehen, dass sein Gewicht ohne Widerstand nach unten sinkt. Er lässt los und hindert die Schwerkraft nicht. Der Mittelpunkt seines Körpers, das Becken, ist sehr schwer. Seine Beine sind wie Wurzeln, die in die Erde wachsen. Gleichzeitig wird sein Oberkörper nach oben gezogen und der obere Teil seines Kopfes ist mit dem Himmel verbunden, leicht und mühelos. Seine Schultern sind locker, seine Arme hängen herab, sein Nacken ist offen, sein Kinn eingezogen und er schaut geradeaus, weit hin zum Horizont.

Der Beginn der Bewegung ist außen. Der Praktizierende übt eine Reihe von Bewegungen und versucht, genau zu sein. Die äußere Bewegung wird langsam, kreisförmig, sie hört nicht auf und ist mühelos, ihr Rhythmus ist gleichmäßig. Ein inneres Echo auf die Bewegung entsteht. Nach einem langen Training verläuft die äußere Bewegung instinktiv. Die Form entsteht aus sich selbst heraus, ohne Denken und ohne Mühe, einfach durch das Lauschen auf die innere Bewegung. Dann werden innere und äußere Bewegung eins.

*„Laufen ist am Anfang natürlich und laufen ist am Ende natürlich, aber in Wirklichkeit sind beide eins, so wie Einatem und Ausatem eins sind“, sagt Sri Nisargadatta in seinem Buch „Ich Bin“.*

Der Qigong Praktizierende steht. Seine Bewegung ist sehr langsam. In der Stille untersucht er die Grenze zwischen Bewegung und Nicht-Bewegung. Er ist still. Er untersucht die Grenze zwischen Ruhe und Stille. Er bewegt sich von Bewegung zu Bewegungslosigkeit, von Geruhsamkeit zu Ruhe. Er ist hellwach ohne wachsam zu sein und ohne zu reagieren. Er erlebt ein leichtes Gleiten zusammen mit Schwere. Seine Aufmerksamkeit bewegt sich mühelos und ruhig zwischen seinen Empfindungen, seinen Gefühlen und seinen Gedanken. Er widmet nichts eine besondere Aufmerksamkeit, er träumt und er ist wach zur gleichen Zeit. Er erlebt *Dauer* und schaut von dort aus auf die Zeit.

## Klang des Herzens, jetzt

Der Qigong Praktizierende richtet seine Aufmerksamkeit auf seine innere Zeit; der Shiatsu-therapeut richtet seine Aufmerksamkeit auf seine innere Zeit und die innere Zeit seines Patienten. Sie sind aufmerksam für die Zeit außerhalb der Zeit, sie bewegen sich zwischen Leben und Tod. Die alten Chinesen, die Qigong praktizierten dachten, dass sie durch das Training über den Tod hinausgelangen könnten. Sie glaubten, dass sie die Zeit, die zum Tod führt, anhalten könnten einfach dadurch, dass sie eine Balance erreichten zwischen innerer Bewegung und äußerer Bewegung und zwischen sich selbst und der geheimnisvollen Bewegung des Universums. So würden sie eins mit der Natur und würden unsterblich oder zu Göttern, aber jedenfalls keine menschlichen Wesen, deren Menschlichkeit in ihrem Tod liegt und die die Wahl haben zwischen einer Bewegung in der selbst geschaffenen Zeit und der *Dauer*.

Shiatsu-therapeut und Qigong Praktizierender bleiben zwischen Bewegung und Nicht-Bewegung, sie lauschen auf den Klang einer Saite genau in dem Moment, bevor die Schwingung endet oder vielleicht auf den Klang, ehe er entsteht, und das heißt, in der *Dauer* sein.

In der *Dauer* zu bleiben erlaubt, achtsam zu sein, immer feinfühlicher auf einen ursprünglichen Klang zu lauschen, auf eine archaische Schwingung irgendwo im Inneren, ohne Worte. Dort sind wir, wie T.S. Eliot es in „Vier Quartette“ beschreibt: „.... wie ein chinesischer Krug (der) in seiner Stille sich immerfort bewegt.“ Und schweigend lauschen wir auf den Klang des Herzens, jetzt.

Rami Yulzari ist Shiatsu- und Qigonglehrer aus Israel. Er leitete die Maga-School of Shiatsu in Jerusalem. Heute gibt er Seminare in Israel und in Deutschland (am Institut für energetische Körperarbeit von Joachim Schrievers).

Rami freut sich über einen Austausch. Fragen und Kommentare (am besten in Englisch) über seine unten angegebene Adresse:

Rami Yulzari  
Hacarcom st. 1 b  
Jerusalem 966260  
Israel  
ramiyulzari@gmail.com