

Das Ego contra Shiatsu

Text von Alfred Müller

Über Selbstbilder, Angst und die Freiheit der Berührung

Die stille Spannung in der Berührung

Shiatsu beginnt dort, wo Worte enden. In der Stille der Berührung zeigt sich nicht nur der Zustand des Körpers, sondern auch die innere Haltung derjenigen, die berühren. In diesem Raum wird eine feine Spannung spürbar: die Spannung zwischen Präsenz und Absicht, zwischen Lauschen und Tun – zwischen Ego und Sein.

Diese Spannung begleitet jede Shiatsu-Praxis. Sie entscheidet darüber, ob Berührung öffnet oder verengt, ob Ki frei fließen kann oder in subtiler Kontrolle gebunden bleibt. Um diese Spannung zu verstehen, ist es notwendig, das Ego nicht als Gegner zu betrachten, sondern als eine Struktur, die gesehen werden will.¹

Das Ego – eine fragile Vorstellung vom Selbst

Im buddhistischen Verständnis ist das Ego kein festes Wesen. Der von **Buddha** verwendete Begriff *Atman* (bzw. dessen Verneinung im Konzept des *Anatta*) verweist darauf, dass das, was wir als „Ich“ erleben, keine unabhängige, unveränderliche Entität ist.²

Das Ego entsteht durch Identifikation mit den fünf Aggregaten (*Skandhas*): Körper, Gefühle, Wahrnehmung, geistige Formationen und Bewusstsein.³ Da alle diese Aggregate vergänglich sind, ist auch das Selbstbild instabil. Dennoch versuchen wir, aus diesem Fluss eine feste Identität zu konstruieren.

Anerkennung stärkt dieses Bild, Kritik bedroht es. So entsteht ein fortwährendes Schwanken zwischen Sicherheit und Unsicherheit, das wir meist unbewusst mitvollziehen.

Angst als Ursprung der Selbstbilder

Die treibende Kraft hinter dem Ego sind grundlegende existentielle Ängste: Angst vor Ablehnung, vor Bedeutungslosigkeit, vor Verlust von Zugehörigkeit.⁴ Aus diesen Ängsten entwickeln sich Wunschbilder – Vorstellungen davon, wie wir sein müssten, um sicher zu sein.

Sobald wir uns mit diesen Bildern identifizieren, beginnen wir, sie zu verteidigen. Kritik wird zur Bedrohung, andere Sichtweisen werden abgewehrt. Je stärker die Identifikation, desto rigider wird das Verhalten.

Das Leiden entsteht nicht durch die Angst selbst, sondern durch das Festhalten an den Bildern, die wir zu ihrem Schutz erschaffen.⁵

Das leere Blatt und die Programmierung des Ichs

Der Mensch kommt nicht mit einer fixen Identität zur Welt. In vielen spirituellen Traditionen wird dieser ursprüngliche Zustand als Offenheit oder Natürlichkeit beschrieben.⁶ Erst durch

Sozialisation – Familie, Bildungssystem, Kultur, Religion und Medien – entsteht schrittweise eine konditionierte Identitätsstruktur.

Diese Programmierung ermöglicht gesellschaftliches Funktionieren, führt jedoch häufig zur Entfremdung von unmittelbarer Erfahrung. Wahrnehmung wird durch Bewertung ersetzt, Präsenz durch Interpretation. Gut und schlecht erscheinen als feste Kategorien, obwohl sie lediglich kontextabhängige Urteile darstellen.⁷

Das daraus entstehende Ich-Gefühl ist ein mentales Konstrukt, das sich aus Erinnerung, Rollen, Besitz und Geschichten speist.

Ich-Identität und Bewusstseinstäuschung

Der spirituelle Lehrer **Eckhart Tolle** beschreibt das Ego als ein Identitätsgefühl, das vollständig aus Vergangenheit besteht. Er bezieht sich dabei auf Albert Einsteins Formulierung von der „optischen Täuschung des Bewusstseins“.⁸

Identifikation mit Gedanken, Rollen und Besitz verstärkt dieses Ich-Gefühl. Der Mensch erlebt sich zunehmend als getrenntes Wesen, das sich behaupten und schützen muss. Diese Trennung bildet die Grundlage für innere Anspannung und zwischenmenschliche Konflikte.

Das Ego in der Shiatsu-Praxis

Auch in der Shiatsu-Praxis wirkt das Ego – oft subtil und gut gemeint. Es zeigt sich im Wunsch zu helfen, im Bedürfnis, kompetent zu sein, oder in der Identifikation mit der therapeutischen Rolle. In solchen Momenten wird Berührung unmerklich zu einer Handlung, die etwas erreichen will.

Doch Shiatsu basiert nicht primär auf Intervention, sondern auf Präsenz.⁹ Sobald die Hände etwas wollen, tritt Kontrolle an die Stelle von Zuhören. Ki reagiert jedoch sensibel auf innere Haltung – nicht auf Technik.

Shiatsu lädt dazu ein, den Körper nicht zu korrigieren, sondern ihm Raum zu geben, sich selbst auszudrücken.

Das Ego loslassen – durch Erkennen

Das Loslassen des Egos bedeutet nicht dessen Zerstörung. Vielmehr geht es um Einsicht. In der buddhistischen Praxis ist Erkenntnis (*Prajñā*) untrennbar mit Erfahrung verbunden.¹⁰

Durch achtsame Selbstbeobachtung wird sichtbar, wann Ego-Muster aktiv sind. Diese Klarheit ermöglicht, den zugrunde liegenden Ängsten direkt zu begegnen, anstatt sie durch Selbstbilder zu kompensieren.

Dieser Prozess erfordert Mut, da er uns mit Unsicherheit konfrontiert. Gleichzeitig öffnet er den Raum für innere Freiheit.

Unter dem Ego – Die Buddhanatur

Unter den Schichten konditionierter Identität liegt kein Mangel, sondern Potenzial. In der Mahāyāna-Tradition wird dies als Buddhanatur (*Tathāgatagarbha*) bezeichnet – die Fähigkeit aller Wesen zur Erkenntnis.¹¹

Solange wir uns mit begrenzten Selbstkonzepten identifizieren, erleben wir uns als isoliert und klein. Wird diese Identifikation durchschaut, öffnet sich ein weiter Raum von Verbundenheit und Lebendigkeit.

Shiatsu kann zu einem direkten Erfahrungsfeld dieser Wirklichkeit werden – jenseits von Denken, jenseits von Rollen.

Shiatsu jenseits des Ego

Wenn das Ego zurücktritt, verändert sich Shiatsu grundlegend. Die Hände lauschen, der Körper darf sprechen, Ki fließt ohne Zwang. Heilung geschieht nicht durch Machen, sondern durch Dasein.

Shiatsu wird so zu einer Praxis der Wahrheit – für die Empfangenden ebenso wie für die Praktizierenden.

Nicht das Ego heilt.

Nicht die Technik wirkt.

Sondern das, was bleibt,
wenn wir aufhören, jemand sein zu müssen.

Fußnoten & Quellen

1. Suzuki, D. T.: *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*. München: Diederichs, 1993.
2. Gethin, Rupert: *The Foundations of Buddhism*. Oxford: Oxford University Press, 1998.
3. Walpola Rahula: *Was der Buddha lehrt*. Bern: O. W. Barth, 1982.
4. Yalom, Irvin D.: *Existenzielle Psychotherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta, 2002.
5. Trungpa, Chögyam: *Cutting Through Spiritual Materialism*. Boston: Shambhala, 2002.
6. Laozi: *Dao De Jing*. Versch. Ausgaben.
7. Nyanaponika Thera: *Geistestraining durch Achtsamkeit*. Kandy: BPS, 1992.
8. Tolle, Eckhart: *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*. München: Goldmann, 1999.
9. Beresford-Cooke, Carola: *Shiatsu Theory and Practice*. Edinburgh: Elsevier, 2011.
10. Dalai Lama: *The Middle Way*. London: Wisdom Publications, 2001.
11. Williams, Paul: *Mahayana Buddhism*. London: Routledge, 2009.