

## Shibashi - Für die Gesundheit von Leib und Seele

von Antoinette Brem

**In Asien spricht man oft von der Chi-Kraft oder Ki-Kraft und meint damit eine unerschöpfliche und allgegenwärtige Lebenskraft, die einen grundlegenden Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden hat. Kann diese Kraft nicht ausreichend fließen im Körper, erkrankt der Mensch.**

Besonders in China haben sich im Laufe der Jahrtausende unzählige Übungen entwickelt, die den Chi-Fluss aktivieren helfen. Man fasst diese Bewegungsabfolgen unter dem Oberbegriff Qi Gong zusammen. Sie haben sich als sehr wirksam erwiesen und wurden für Millionen von Menschen bis zum heutigen Tag zu einem Teil ihres täglichen Lebens. Diese «Arbeit mit der Lebenskraft» ist gerade bei armen Menschen sehr beliebt: sie ist praktisch gratis und kann von allen in Kürze erlernt werden. Sie stärkt das Immunsystem, lindert chronische Krankheiten, macht unseren Geist wach und die Seele heiter und froh. Es sind Übungen, in denen Atem, Bewegung und Vorstellungskraft ein Trio bilden, welches die Saiten von Seele und Leib, Körper und Geist gemeinsam zum Klingen bringen.

In die Familie des Qi Gong gehört auch die Bewegungsmeditation Shibashi. «Die poetischen Namen dieser Bewegungen reichen von Alltagserfahrungen bis zur mystischen Sehnsucht nach Weite und Tiefe, vom Rudern des Bootes auf dem See bis zur Seide, die in der Luft schwebt und zu den Händen, die die Wolken berühren. Traum und Kraft, Sehnsucht und Widerstand, die Erscheinung des Besonderen im Alltäglichen sind in diese Namen eingeschrieben. In den Bewegungen nehmen sie Gestalt an. Dabei lockern sich nicht nur verspannte Muskeln, sondern auch unsere oft gespannte Seele darf ohne Hast atmen und fliesen.» (Aus einer mir sehr lieb gewordenen Ausschreibung zu einem Shibashi-Angebot im Boldernhaus Zürich)

### **Warum konnte Shibashi in den Philippinen Fuss fassen?**

Shibashi ist über die Philippinen in die Schweiz gekommen und erfreut sich hier seit den frühen 90er Jahren zunehmender Beliebtheit. Von zentraler Bedeutung und für unser Thema hier interessant ist dabei, wie und warum Shibashi in den Philippinen Fuss fassen konnte. Eine Ordensfrau der «Schwestern vom Guten Hirten», Sr. Marimil Lobregat, begann im Alter von 50 Jahren selber, Shibashi zu praktizieren, da sie sich Linderung für ihr Arthrose-Leiden erhoffte. Sie hatte diesen Hinweis von einem chinesischen Meister erhalten, der bald darauf ihr Lehrer wurde. Die täglich praktizierten Übungen halfen ihr, die eigenen Selbstheilungskräfte zu stärken mit der Folge, dass ihre Schmerzen verschwanden.



Sr. Marimil arbeitet auch heute noch als 77jährige in einem Sterbehospiz und gehört einer Gruppe an mit dem Namen «Care for Carers». Bald begannen auch sozial-politisch engagierte Ordensleute und ihnen nahe stehende Laien Shibashi zu praktizieren. Nach beinahe 20jährigem Engagement für Menschenrechte, Gerechtigkeit und Frieden waren viele von ihnen ausgebrannt, erschöpft und orientierungslos geworden. Sie erkannten, dass sie eine spirituelle Verwurzelung und ein Nähren lassen ihres politischen Engagements brauchten und suchten dies bewusst in der grossen Tradition Asiens.

### **Wie ein Atemzug von frischer Luft für meinen erschöpften, leeren und ruhelosen Geist**

Frau Teresa Madrid begleitet für das Hilfswerk Fastenopfer Entwicklungsprojekte in den Philippinen. Sie erzählt stellvertretend für viele von ihrem Weg mit Shibashi und welche Bedeutung es in ihrem Leben erhalten hat:

*„Ich lernte Shibashi 1991 kennen an einem Workshop zu „Spiritualität und Engagement in sozialen Bewegungen“. Shibashi war wie ein Atemzug von frischer Luft für meinen erschöpften, leeren und ruhelosen Geist. Ich wollte mein soziales Engagement weiterführen, aber ein tragendes, nährendes Element fehlte mir. Shibashi wurde für mich zu einem Instrument, wieder mit mir in Kontakt zu sein, mich zu befähigen, mein Handeln mit meinen inneren Prozessen zu verbinden. Ich lernte auf sehr ganzheitliche Art zu verstehen, dass alles im Leben miteinander verbunden ist.*

*Seither gehört Shibashi zu meinem täglichen Übungsweg. Shibashi ist für mich zu einer Ermächtigungs-Erfahrung geworden. Ich habe realisiert, dass ich meinen Körper, meine Seele und meinen Geist nähren kann. Ich weiss jetzt, dass ich in mir heilende Kräfte trage, mit denen ich mir und anderen Gutes tun kann.“*

In den Jahren meiner Tätigkeit beim Fastenopfer als Programmverantwortliche für die Philippinen hat mich am meisten gefreut, dass es gelungen ist, Menschen hier bei uns zu sensibilisieren für diesen ganzheitlichen spirituellen Übungsweg, der mitten hinein in die Alltagsfragen vieler Menschen in den Philippinen führt. Die Naturbilder erzählen ja unter anderem von der Sehnsucht des philippinischen Volkes nach intakten Wäldern, sauberen Gewässern und gesunder Luft zum Atmen. Aber auch bei uns sind diese Bilder unmittelbar nachvollziehbar und tragen dazu bei, dass viele Menschen spontan einen Zugang zu Shibashi finden!

In Shibashi-Kursen wird für manche Menschen sehr klar, wie bedeutsam es ist, plötzlich langsam zu gehen oder langsame Bewegungen zu machen. Und dies auf dem Hintergrund einer Gesellschaft, in der als Ideal das «Immer schneller, immer besser»-Diktat gilt, in einer Zeit, wo es buchstäblich Menschen «aus der rasenden Weltkugel» zu spicken droht, wie es vor ein paar Jahren auf dem Aktionsplakat zur Fastenzeit «Time out – anders weiter» bildhaft zum Ausdruck kam. Shibashi hilft den Menschen, diesem Rasen wenigstens für einige Minuten im Tag einen Einhalt zu bieten.



## **Sensibilisiert werden für die Schöpfung und ihre Bedrohungen**

Shibashi kann uns zudem helfen aus der Falle unheilvoller Dualismen herauszufinden, in welchen die westliche Kultur noch immer gefangen ist. Ganz bestimmte Bewegungen helfen, uns wieder in den Lebensteppich einzuweben, was auf uns eine heilende Wirkung hat, weil es uns sensibilisiert für die Schöpfung und ihre Bedrohungen.

So gesehen ist es ein Übungsweg, der uns unserem göttlichen Wesenskern näher bringen kann. Es ist ein behutsames Reifen, ein fließender, aber beharrlicher Weg, der uns hilft, zu unserer eigenen Heilkraft in Kontakt zu treten und sie uns in unserem Einsatz für ein Leben zur Genüge für alle zugänglich zu machen.

*Antoinette Brem, Theologin. Von 1992 bis 2003 verantwortlich für Philippinen-Projekte des Fastenopfers. Aufbau und Leitung des Shibashi-Netzwerks in der Schweiz zusammen mit Barbara Lehner und Dorothea Egger Furter. Heute freischaffend tätig in der Begleitung von Menschen in Lebensübergängen.*

*www.shibashi.ch und www.lebensgrund.ch*

(Dieser Artikel ist leicht aktualisiert und überarbeitet worden. In seiner Erstfassung ist er im Wendekreis 5/2000 erschienen)