

## SHIATSU VERSUS COUCHPOTATOE

Mit Sicherheit kein Asket, eher ein Genießer, der mit begrenzter Willensstärke dem Leben die schönen Seiten abschauen möchte. Kaum esoterisch infiziert – aber doch immer neugierig auf mehr. Ziemlich gut “geerdet“, was die Slalomfahrten des Lebens betrifft, über die ganz großen Niederlagen längst hinweg. Ohne sportlichen Ambitionen, aber nicht bewegungsfaul. Übergewicht, Bluthochdruck, durch Struma bedingte Atmungsprobleme. Was macht so ein Typ bei Ortrun?

Das Donnerstagsritual beginnt schon am Tag vorher:

Möglichst kein großes Abendessen am Mittwoch, möglichst kein Alkohol. Gelingt nicht immer. Ausschlafen, Venenpumpe und Infrarotkabine. Keine Termine vor der Behandlung, der Vormittag gehört mir und Ortrun!

Der Gang in die Windmühlgasse, das schnarrende Geräusch des Türöffners, der Versuch, so wie früher, zwei Treppenstufen auf einmal zu nehmen, große Achtung vor der drohenden Atemlosigkeit.

Begrüßung, strahlende Augen mit offenem Blick aus einem von Kurzhaarschnitt umrahmten, freundlich lächelnden Gesicht.

Nun liege ich auf der Matratze, ein Augenblick der Stille.

Fallenlassen und ankommen in der besseren Welt in der es mir gleich gut gehen wird.

Rücksichtsvolle Frage nach dem Wohlbefinden, prüfende Griffe unter die Beine, die Hände auf meinem Oberbauch. Hm, jetzt hat Ortrun wohl entdeckt, dass ich nicht ab- sondern wieder leicht zugenommen habe. Nächstes Mal passiert mir das nicht mehr, hoffentlich! Oder doch?

Dann beginnt an den Füßen der leise, aber bestimmte Druck der wissenden Hände, jedes Mal wieder ein neues Gefühl des Lebendigwerdens, das nach der ersten Viertelstunde den ganzen Körper erreicht.

Mit ruhiger Atmung durch befreite Lungen, die den ganzen Brustkorb ausfüllen, mit frisch durchbluteten und gedehnten Gelenken, mit gerade ausgerichtetem Becken liegt man da. Man spürt die Iliosakral-Gelenke nicht mehr so schmerzhaft, man fühlt sich größer als je zuvor und stark. Man könnte meinen, jetzt fehlt nur noch das regelmäßige Krafttraining und man würde wieder jung. Irrtum! Siehe erste Zeile.

Mit wohligh passivem Bewusstsein des Ausgeliefertseins gibt man sich dem so vertraut gewordenen Ziehen und Kneten der Schultern hin, alte Sportverletzungen werden mit dem dehnenden Kreisen und Strecken der Arme ausgeglichen, man entspannt aktiv im Ausatmen und freut sich, dass die Verkürzungen der Arme spürbar nachlassen.

Wenn dann noch der Kopf in Ortruns Händen liegt und sanft hin und her bewegt wird – was kann einem Besseres geschehen, was dann noch die Zuversicht auf das lebenswerte Leben nehmen?

Das also, liebe Ortrun, ist eine Annäherung an die Frage, was mir die Stunden bei Dir bedeuten. Deine in den Jahren aufgebaute diskrete Vertrautheit mit meinen Schwächen, Deine frohsinnige Geduld und Dein Wissen von dem, was einem gut tut, lässt mich das Älterwerden positiv sehen und viel leichter erleben. Ich werde nicht jünger, klar! Aber ich fühle mich nicht ganz so alt.

Es ist eine Art *body monitoring* für den Erhalt meiner Beweglichkeit, für die Bejahung der enger werdenden Grenzen des eigenen Körpers, der ja schon lange nicht mehr alles kann, was man so möchte.