



Ursula Eva Pellio
Kurfürstenstraße 87a
56068 Koblenz

Tel: 02 61 - 127 24
Ursula@pellio.de
www.qi-atsu.de

Habe ich eigentlich genug Schuhe durchgetanzt? oder „Wir wissen nicht, was zuerst kommt, der Tod oder der nächste Morgen“

Weckruf

Als ich im letzten Jahr bei Dianne Connelly auf ihrem Seminar wieder einmal den Satz hörte: „Wir wissen nicht, was zuerst kommt, der Tod oder der nächste Morgen“, da fiel dieser Satz von ihr ganz neu in mich. All die Jahre vorher hatte ich ihn immer wieder gehört, aber diesmal war ich in Gedanken bei einer sterbenden Klientin, der ich versprochen hatte, sie direkt nach dem Seminar – so Gott will - wieder zu besuchen. Und dann dieser Satz! Konnte ich mir denn sicher sein, dass ich nicht vor ihr gehen würde? Weiß ich nicht, dass das Leben jede Menge Überraschungen für uns bereit hat? Wieso konnte ich denken, - nur weil sie scheinbar dem Himmel näher war -, dass sie vor mir gehen würde? Nun, wir haben uns noch einmal gesehen

Schon lange beschäftige ich mich mit „Shiatsu in der letzten Lebensphase“. Dabei habe ich Menschen vor meinem inneren Auge, die ich mit Shiatsu auf ihrem letzten Stück Weg begleite. Darüber habe ich an anderer Stelle schon berichtet. Hier möchte ich einmal die Perspektive wechseln.

Der Satz von Dianne brachte eine neue Sichtweise in mein Leben. Letzte Lebensphase – wann ist die eigentlich? Für mich? Woher soll ich das wissen? Ist sie jetzt oder in 30 Jahren? Und dieses Nichtwissen darüber - was bedeutet das für mein Heute?

Leben JETZT

Die Buddhisten sagen, dass man täglich über seinen eigenen Tod meditieren soll. In der Bibel, in Psalm 90 Vers 12 heißt es: „Lehre uns, unsere Tage zu zählen, auf dass wir ein weises Herz erlangen.“

Beides höre ich als Einladung, mir meiner Endlichkeit bewusst zu sein. Es erinnert mich daran, dass das Leben JETZT stattfindet und jetzt gelebt werden will.

John Lennon hat es so ausgedrückt: „Leben ist das was geschieht, während Du dabei bist, andere Pläne zu schmieden“.

Kennen Sie auch solche Gedanken wie:

- das mach ich später mal
- wenn ich mal Zeit habe, dann lerne ich Chinesisch
- wenn ich aufgehört habe zu arbeiten, dann geh ich für 2 Monate nach Indien
- im Alter ziehe ich in ein Wohnprojekt
- wenn ich mich aus meiner aktiven Tätigkeit zurückziehe, schreibe ich ein Shiatsubuch oder Kochbuch oder
- irgendwann geh ich auch noch auf den Jakobsweg
- usw.

Und auch solche, wenn Sie sich von jemandem verabschieden mussten:

- Hätte ich ihm doch gesagt wie wichtig er für mich war
- Sie hatte noch so viel vor
- Man hätte sich noch so viel zu sagen gehabt

Ich lade Sie ein, Ihr Leben einmal vom Ende her zu betrachten.

- Wie will ich dann zurückschauen?
- Kann ich sagen: „JA, das war ein gutes Leben“?
- Für wen / wofür bin ich dankbar?
- Worauf bin ich stolz?
- Wissen die, die ich liebe, dass ich sie liebe?
- Gibt es offene Rechnungen?
- Welcher Ballast drückt mich?
- Hab ich genug Verrücktheiten genossen, genug Schuhe durchgetanzt?
- Habe ich über die kleinen Vorkommnisse des Alltags eher gelächelt oder mich geärgert?

Gibt es ein: Hätte ich doch ...?.



Ursula Eva Pello
Kurfürstenstraße 87a
56068 Koblenz

Tel: 02 61 - 127 24
Ursula@pellio.de
www.qi-atsu.de

Alter

Wann genau fängt Alter an? Wenn ich die ersten Einschränkungen spüre oder wenn ich es an der Reaktion anderer merke. Jemand hat einmal gesagt: Alt werden wollen alle, alt sein niemand!

Als Jugendliche fanden wir 30jährige „total alt“. Heute wundere ich mich, dass ich immer öfter in der Bahn gefragt werde, ob man mir beim Koffer-hoch-stellen behilflich sein könne. Da hat sich offenbar älter werden eingeschlichen, bemerke ich mit einem kleinen inneren Lächeln.

Auf einer langen Zugfahrt bin ich bei diesem Gedanken hängen geblieben.

Innere Bilder über das Alter

Was hat sich verändert? Welche inneren Bilder über das Alter tauchen in mir auf? Wie wird mein eigenes Alter wohl aussehen? Was ist jetzt schon da? Was erwarte ich? Kenne ich alte Menschen die ich bewundere, die mich faszinieren? Sofort fällt mir meine Yoga-Lehrerin ein, die mit ihren mehr als 80 Jahren noch Unterricht gibt. Für mich verkörpert sie die Vorstellung von „lebenslangem Lernen“. Gerne unternehmen wir lange Spaziergänge und wir genießen den gemeinsamen Austausch und die Inspiration. Ja, sie ist eine Frau, die ein Vorbild für mich ist, Alter positiv zu leben.

Auch fallen mir die Tarahumara ein, Indigenas, die im Norden Mexikos leben. Sie sind sehr ausdauernde Läufer und haben die Vorstellung, dass sie mit zunehmenden Alter immer besser laufen. Und in der Tat, sie tun es!

Dabei stellt sich mir die Frage: „warum ist das so“? Wir wissen, dass unsere Vorstellungen unser Sein bestimmen. Es ist also wichtig, dass wir unsere Vorstellungen und Bilder über das Alter überprüfen – und wenn nötig, neue Bilder malen. Wie wäre es, wenn wir statt „Altersheim“ „pfliffige WG“, statt „Abhängigkeit“ „Wohnverwandtschaft“, statt „Krankheit“ „Wohlbefinden“, statt „ich-lehne-mich-in-meinem-Sessel-zurück“ auch „Aktivität, Kreativität und Kontakt!“ denken?

Entwerfen wir uns unser neues positives Altersbild! Wie will ich als alte Frau, als alter Mann leben? Kann ich heute schon einmal einen Blick in die Zukunft werfen? Wie werde ich aussehen? Was werde ich machen? Womit beschäftige ich mich? Womit muss ich mich nicht mehr beschäftigen? Welchen Ballast habe ich abgeworfen? Und wenn das für meine Zukunft in fünf, zehn, zwanzig Jahren gilt, was kann ich davon schon JETZT leben?

Bedeutung für uns Shiatsukas

Um mich herum höre ich FreundInnen, die die Jahre oder Monate bis zur Rente zählen. Manchmal registriere ich das nicht ohne ein kleines Neidgefühl. Mit einer Kollegin sprach ich neulich über unsere Altersbilder. Sie erzählte augenzwinkernd, dass sie einige Shiatsukas kennt, die schon mehrfach ihre Altersversorgung eingesetzt haben, weil ein dringendes anderes Projekt zu bewerkstelligen war. Ja, so ist es wohl, dass das Einigen von uns die Chance eröffnet, bis jenseits der gesetzlichen Rentengrenze Shiatsu-aktiv zu sein.

Für mich bedeutet einmal Shiatsu, - immer Shiatsu. Was machen wir mit der neu gewonnenen Freiheit des Alters? Wir sind dann weniger eingebunden in feste Arbeitsstrukturen, die Kinder sind aus dem Haus, Versorgungsansprüche bestehen weniger oder gar nicht mehr usw.

Ein neuer Raum für Kreativität und Experimente formt sich - Raum zu fühlen, was mich lockt, wohin meine Sehnsucht geht.

Für mich heißt das auch, mutiger im Shiatsu zu sein. Mit der Sicherheit meiner Erfahrung, auch einmal unkonventionelle Dinge auszuprobieren. Gewiss haben das unsere Shiatsu-AhnInnen auch getan, sonst würde es heute die Vielfalt von Shiatsu nicht geben. Sich trauen, Neues, vielleicht noch Vages zur Diskussion zu stellen – beispielsweise auf den Shiatsu-Fachtagen in diesem Jahr.

Bei aller Ernsthaftigkeit und dem langen Kampf um Anerkennung tun uns auch eine Portion Humor und



Ursula Eva Pello
Kurfürstenstraße 87a
56068 Koblenz

Tel: 02 61 - 127 24
Ursula@pellio.de
www.qi-atsu.de

Verrücktheit gut. Wir wissen ja, Shiatsu ist eine wirksame Methode ...

Es kann auch sein, dass Sie sich den Luxus gönnen, Shiatsu einfach mal zu verschenken. Diese Freiheit, einfach Shiatsu zu geben, weil es so schön ist, das ist ein besonderer Genuß!

Oder mit einer Kollegin einen Shiatsu-Tag zu verbringen, Zeit füreinander, Austausch, Cappuccino, Vertrauen, Pläne schmieden und wieder verwerfen und wieder Cappu ...

Übrigens, einer meiner Shiatsu-Träume ist ein Shiatsu-Flashmob. Ich hoffe, dieser Traum erfüllt sich bald!

Was,
wenn mich das eine oder andere Ungemach trifft?
Selbstverständlich – bei allen Visionen und positiven Bildern – gehört es auch zu unserem Leben, dass wir durch Täler gehen, dass uns das eine oder andere Ungemach trifft. Wie gehe ich dann damit um? Hat mich mein Shiatsu-Weg gelehrt, dass alles Wandlung ist? Lebe ich das TAO auch in solchen Situationen? Kann ich die Ungewissheit des Winters aushalten in Erwartung des Frühlings - oder ist vielleicht schon der Winter für mich gekommen? Kann ich den Winter anerkennen mit seiner Tiefe, seiner Weisheit, seinem Nichtwissen? Bin ich „Ahnin“ auch in solch' einer Situation?

Blick vom Ende her
Wenn das alles für das sogenannte Alter gilt, wenn wir nicht wissen, was zuerst kommt, der nächste Morgen oder der Tod, dann lehrt uns der Blick vom Ende her, dass wir nichts aufschieben sollen, dass das Leben jetzt gelebt werden will, dass wir jetzt die Schuhe durchtanzen, freudvoll, mutig und mit einem Lächeln!

Ausblick
Wenn Sie Lust haben, nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit, Ihre eigene Vision von einem Alter, wie Sie es sich wünschen, vor Ihrem inneren Auge entstehen zu

lassen ...
Schreiben Sie spontan in die ABC-Tabelle Worte oder Sätze, mit dem entsprechenden Buchstaben. Wenn Ihnen zu einem Buchstaben nichts einfällt, gehen sie einfach weiter. Denken Sie nicht lange darüber nach – das Geschriebene wird später weiter wirken.

Assoziationen zu meinem positiven Altersbild

- A _____
- B _____
- C _____
- D _____
- E _____
- F _____
- G _____
- H _____
- I _____
- J _____
- K _____
- L _____
- M _____
- N _____
- O _____
- P _____
- Q _____
- R _____
- S _____
- T _____
- U _____
- V _____
- W _____
- XY _____
- Z _____