

# Adieu, Blockaden

**WELLNESS** Sanfte Berührungen, leichte Dehnungen in Ruhe und mit Kraft: Bei einer Shiatsu-Massage wird der ganze Körper vom Therapeuten bewegt

Meine Shiatsu-Anwendung beginnt auf dem Boden. „Das Gefühl der Erdung und die Beziehung zum Boden spielt in der japanischen Tradition eine wichtige Rolle“, sagt Katrin Schröder, während ich versuche, auf dem Futon eine bequeme Liegeposition zu finden. Ihre Aufgabe ist es nun, das Yin und Yang, also das Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung in meinem Körper wiederherzustellen.

Die Ganzkörperarbeit am bekleideten Klienten basiert auf der traditionellen chinesischen Medizin. Die Massage folge sozusagen einem Verkehrsnetz, sagt Katrin Schröder. „Es gibt Hauptwege, sogenannte Meridiane, durch die unsere Körperenergie, das Ki, fließt. Das Leitsystem kommuniziert miteinander, doch wenn mal eine Ampel auf Rot schaltet, fließt das Ki nicht mehr, es entsteht ein Stau.“ Die Aufgabe des Therapeuten sei es nun, die blockierten Stellen zu finden und sie mithilfe von Körperarbeit, aber auch durch Gespräche zu lösen. Eine Anwendung dauert zwischen 45 und 60 Minuten. Für 90 Minuten berechnet sie 70 Euro.

Es geht los. Je nach Bedürfnis übt Katrin Schröder tiefer gehenden Druck aus, dehnt meinen Körper, lässt Gelenke kreisen. Es gibt sanftes Schwingen, dann wieder legt sie meine Beine über ihre Oberschenkel und zieht mich mit Gefühl in verschiedene Richtungen. Sie steht auf, dehnt meinen Arm, drückt ihre Fußspitze in meinen Rücken.

Wohliger Dämmerzustand. Denn obwohl Shiatsu keine klassische Massage ist und sich der Körper andauernd in Bewe-

gung befindet, entspannt sie einen vollkommen. „Es gibt Studien, die belegen, dass Shiatsu besonders bei Rücken-, Hals- und Nackenbeschwerden, der Bewältigung von Angst und Stress sowie anderen psychischen Beschwerden helfen kann“, sagt Andrea Kleinau, Leiterin des ESI Berlin. „Deshalb ist Shiatsu eigentlich für jeden geeignet. Wer eine Krankheitsgeschichte mit Operationen, Bandscheibenvorfall oder etwa Venenprobleme hat, sollte allerdings zunächst einmal einen Arzt aufsuchen.“

Am Ende kommt also die Psychologie. Katrin Schröder sagt, meine linke Körperseite und der gesamte Herzbereich seien besonders angespannt gewesen. Ohne dass ich zuvor davon erzählt hätte,

spricht sie Themen an, die in meinem Leben tatsächlich eine Rolle spielen. Ich bleibe bei meiner Erklärung, meine Schmerzen im oberen Rücken kämen von der vielen Arbeit am Computer. Das ak-

Diese Serie und mehr zum Thema:  
[www.tagesspiegel.de/formsache](http://www.tagesspiegel.de/formsache)

zeptiert sie, gibt mir aber mit auf den Weg, ich solle ruhig etwas mehr Vertrauen in meine Gefühle haben.

JESSICA TOMALA

— Praxis Katrin Schröder, Weißensee. ESI über [www.shiatsu.de/berlin](http://www.shiatsu.de/berlin)



**Drücken, ziehen, dehnen.** Bei Shiatsu-Anwendungen wird nicht nur massiert, der Therapeut bewegt den Patienten auch. Die Methode gilt als effektiv bei Spannungsschmerz, aber auch bei Angst und Stress, weil sie Druck abzubauen hilft.

Foto: i-stock



**ESI**  
EUROPÄISCHES  
SHIATSU INSTITUT