Shiatsu als Begleitung in Wendezeiten

Umbruchphasen im Leben werden mit Körperarbeit gut unterstützt

Christine Hartmann und Katrin Schröder

Durch eine grundlegende Veränderung der Lebenssituation, gleich welcher Art, geraten viele Menschen aus ihrem gewohnten Rhythmus. Es kommt zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Herzklopfen, Schwindelgefühl, Unruhe, Müdigkeit, Übelkeit, Schmerzen, denen kein organischer Befund zugrunde liegt. Vielmehr ist das Energiesystem des Menschen dysbalanciert. Je länger dieser Zustand andauert, desto mehr wird die Lebenskraft geschwächt. Sind die Körperreserven fast erschöpft, registriert man keinerlei Körpersignale mehr, die eigene Wahrnehmung ist verzerrt. Es kommt zu Unfällen, Fehlentscheidungen und körperlichen Fehlleistungen.

Bilder: ESI

Shiatsu ist vielen als Wellness-Anwendung bekannt. Die Anwendungsmöglichkeiten sind jedoch viel breiter gefächert. So eignet es sich nicht nur als Maßnahme zur Gesundheitsfürsorge, sondern auch als prozessorientierte Begleitung während einer Psychotherapie, zur Unterstützung bei schweren Erkrankungen und als Hilfe in Krisensituationen, die große Veränderungen erfordern, wie z. B.

- Verlust einer nahestehenden Person
- Verlust des Arbeitsplatzes
- Burnout, Dauerstress am Arbeitsplatz
- Krebs, Chemotherapie
- Chronische Erkrankungen
- Begleitung im Klimakterium
- Trennung (Kinder gehen aus dem Haus, Scheidung)

Berührung gehört zu den wichtigsten Elementen der Entwicklung und funktionalen Organisation des zentralen Nervensystems.

Berührung kann ganz allgemein beruhigen, trösten und Nähe vermitteln, sogar Schmerzen lindern. Sie beeinflusst die körperliche und geistige Entwicklung und zeigt erkennbare Effekte auf die Stoffwechselleistung.

Mit gezielter Berührung kann die Wahrnehmungsfähigkeit in einer Weise gesteigert werden, die dem Organismus zu verbesserter Koordination, Flexibilität und angemessener Reaktion verhilft.

Shiatsu-Therapeuten und -Praktiker mit langjähriger Erfahrung und entsprechenden zusätzlichen Kenntnissen können hier erfolgreich dazu beitragen, dass sich der betroffene Mensch „gehalten" fühlt, dass jemand da ist, der mit ihm „mitfühlt" und ihm einen Raum zur Verfügung stellt, in dem er wieder „zu sich kommen" kann. Sein Energiesystem wird durch entsprechende Impulse unterstützt, um wieder in Ausgleich zu kommen.

Shiatsu kann hier, neben weiteren erforderlichen Therapien, dafür sorgen, dass der Mensch wieder zu Kräften kommt, um sich in der neuen Lebenssituation besser zurechtzufinden. Es kann ihn dabei unterstützen, sein Problem oder seinen Konflikt als Herausforderung zu sehen, die notwendigen Veränderungen zu akzeptieren und kreative Lösungen für sich zu finden.

Shiatsu als Methode

Shiatsu ist eine Handwerkskunst, bei der wir unseren Körper und unsere Hände als Werkzeug benützen. [4]

Shiatsu als energetische Berührungs-Körperarbeit hat seine theoretischen und praktischen Wurzeln in der fernöstlichen Philosophie. Grundsatz der östlichen Medizin ist es, mit der Natur in Einklang zu leben und nicht die Natur unseren Bedürfnissen anzupassen. Um gesund zu bleiben, muss sich der Mensch fortlaufend den sich innerhalb und außerhalb des Körpers vollziehenden Wandlungen anpassen. Ziel ist es, den Menschen darin zu unterstützen, sein inneres Gleichgewicht aufrecht zu erhalten, um so mit den Belastungen des Alltags gelassener umzugehen.

Shiatsu stammt ursprünglich aus Japan und hat sich in den 1980er-Jahren aus den USA kommend in Europa und Deutschland etabliert. Shizuto Masunaga hat in den 1950er-Jahren das traditionelle Meridiansystem der Akupunktur erweitert und eine eigenständige Form von Shiatsu, das „Keiraku-Shiatsu", auch „Meridian- oder Zen-Shiatsu" genannt, entwickelt. [7]

In einer Dissertationsschrift zur transkulturellen Übernahme außereuropäischer Heilverfahren heißt es im Rahmen eines Reviews zur Wirksamkeit von Shiatsu [6]:

Shiatsu[1] mischt sich in die heutige Gesundheitsversorgung unseres Landes seit ca. 1970 und findet weltweit Niederschlag in der klinischen Forschung seit ca. 1996[2]. Das

---

1 *Die deutsche Übersetzung basiert auf dem Kompromiss, „shi" als Finger und „atsu" als Druck zu übersetzen (vgl. [5], S. 248).*

2 *Vgl. Review Nicola Robinson zu Shiatsu und Akupunktur*

3 *Shiatsu wird auch beschrieben als die instinktive Reaktion, eine schmerzende Stelle zu berühren, und beruht auf dem Prinzip, das eigene Körpergewicht in achtsamer und angemessener Weise auf den Partner zu übertragen. […] Durch den Kontakt wird die Zirkulation der Lebensenergie, des vitalen Ki, aktiviert. In der Kombination mit Dehnungen, Mobilisation und stabilem Druck oder Lehnen entlang der Meridiane soll der Fluss des Ki bewegt werden."*

in Europa populäre Shiatsu ist eine nichtpharmakologische, achtsamkeitsbasierte[3] Berührungsform und ein, meist auf die Leitbahnen (Meridiane) ausgerichtetes Verfahren einer Körper-Einzel-Arbeit. Shiatsu ist kein symptombezogenes Verfahren. Die Behandlung organisiert sich überwiegend nach der Hara-Befundung (Fuku-shin) und der Anamnese des Beobachtens, des Hörens, des Nachfragens und Berührens (Bo-shin, Bun-shin, Mon-shin, Setsu-shin). Ausgangsbefundung und integraler Bestandteil der Behandlung ist der im Moment der Behandlung vorherrschende energetische Zustand des Menschen.[4]

Shiatsu und die Meridiane

Wie Arterien, Venen und Nerven durchziehen Meridiane unseren Körper. Sie existieren nicht in materieller Form, sondern über ihre energetische Funktion.

Meridiane sind Ausdruck unserer Vitalität und beschreiben unterschiedliche Aspekte unserer Lebenskraft.

In ihrem Buch „Die 12 Meridiane nach Masunaga" beschreibt Christine Reeder Vitalität als die Summe unserer Selbstregulationsmechanismen. [4] Jede Disharmonie ist demnach Ausdruck des Lebens nach Harmonie und der individuelle Versuch auf Stagnation zu reagieren. Meridiane werden demnach von Shiatsu-PraktikerInnen als ein Werkzeug dieser notwenigen Bewegung (Erneuerung) gesehen.

Wird seine Funktion benötigt, tritt er in Kraft (meridian on demand).

Der Meridian hat im Shiatsu weniger den Charakter einer Linie, sondern beschreibt eher einen Resonanzraum, in dem sich das Ki[5] entfalten darf. Auf den menschlichen Körper bezogen, beschreibt der Meridian eine Verbindung aller Bereiche, die, ganz in Anlehnung an die lateinische Wortbedeutung, gleichzeitig einem Aufgabenkomplex dienen (meridianus, lat. = Verbindungslinie aller Orte, die gleichzeitig Mittag haben). Sie sind erprobte und brauchbare Arbeitshypothesen im Shiatsu, geben Ordnung und Struktur. Neben vielen anderen wichtigen Aspekten in der Shiatsu-Praxis, dient das Meridiankonzept als hilfreiches Werkzeug, um in Kontakt mit dem Klienten zu kommen.

„Jeder Meridian steht für eine spezifische Lebensbewegung, die sich auf verschiedenen Ebenen (physisch, emotional, mental, spirituell) ausdrücken kann."

Meridianzeiten

Zu verschiedenen Tageszeiten treten periodische Fluktuationen der Energie auf. Subtile Veränderungen des Bewusstseins im täglichen Leben wirken sich auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Die Meridianuhr zeigt den Energiekreislauf während eines 24-Stunden-Tages von an. Jeder Meridian „arbeitet" am Tag zwei Stunden lang besonders intensiv. Mit Hilfe der in Tabelle 1 angegebenen Zeiten kann man eine erste Einschätzung darüber treffen, ob Beschwerden mit einer Beeinträchtigung des jeweiligen Meridians verbunden sind. Ist man z. B. während einer bestimmten Tageszeit regelmäßig besonders müde oder wacht nachts immer wieder zu einer bestimmten Zeit auf, dann lohnt sich die Beschäftigung mit dem entsprechenden Meridian.

Nonverbale Kommunikation über die Hände

Shiatsu-PraktikerInnen sind in der Weise geschult, dass sie ihren Fokus, ihre Wahrnehmung darauf richten, in welcher Intensität und Dauer und an welchen Bereichen des Körpers sie mit der Lebensenergie des anderen Menschen durch bestimmte Techniken in Kontakt treten.

Bei der Shiatsu-spezifischen Berührung kommt es auf die unmittelbare Energiewahrnehmung im Moment der Berührung an. Dies gelingt oftmals am besten durch absichtsloses, entspanntes „Hinspüren und Lehnen".

Energetische Evaluation der Meridiane

Im Bauchbereich (Hara) hat jeder Meridian einen bestimmten Bereich, an dem man über die Hände seinen aktuellen Energiezustand erfühlen kann. Es zeigen sich dort die Meridiane, die im Ungleichgewicht sind. Über eine sehr differenzierte, energetische

Tab. 1: Zuordnung der Organmeridiane, Meridianzeiten und Körperzonen

Meridian	Uhrzeit	Organ/Gewebe	Funktion
Lunge	3 - 5	Nase, Haut Schulter, Atmung, Lunge	Kommunikation, Struktur, Vitalität
Dickdarm	5 - 7	Ausscheidung, Dickdarm	Loslassen, Vitalität
Magen	7 - 9	Mund, Knie, Ellenbogen, Eierstöcke, Uterus	Verdauung/Fortpflanzung, geerdet sein, Herzlichkeit
Milz	9 - 11	Verdauungs-/ Fortpflanzungssäfte	Fruchtbarkeit, Intellekt
Herz	11 - 13	Herz, Zunge, Schweiß, Thymusdrüse, ZNS	emotionale Anpassungsfähigkeit, Stabilität, Inspiration
Dünndarm	13 - 15	Blut, Zerebralflüssigkeit	Absorption, Assimilation
Blase	15 - 17	Knochen, VNS, Hormone	Reinigung, Flüssigkeiten
Niere	17 - 19	Nieren, Sexualität, Ohren	Antrieb, Flexibilität
Herz-Kreislauf	19 - 21	Herzorgane, Blutdruck	emotionale Stabilität
Dreifach-Erwärmer	21 - 23	Lymphe, Immunsystem	Schutz
Gallenblase	23 - 1	Augen, Gelenke	Entscheidung, Planen
Leber	1 - 3	Muskeln, Sehnen	Kontrolle, Vision

[4] *Masunaga erforscht das der Akupunktur zugrundeliegende Meridiansystem und erweitert es für das Verfahren Shiatsu. Er forscht und lehrt mit dem Hintergrund, das Meridiansystem als Ausdruck der individuellen Lebensenergie eines Menschen zu betrachten und zu behandeln und weniger technisch zu verstehen (vgl. [3, 4, 7]).*

[5] *Ki ist die japanische Bezeichnung für den Begriff der Lebenskraft, der im Chinesischen und allgemeinen Sprachgebrauch mit Qi umschrieben ist.*

Christine Hartmann

Ist Heilpraktikerin und arbeitet in eigener Praxis mit Shiatsu, Bowen, Microkinesi-Therapie und bioenergetischen Heilweisen nach Horst Krohne. Sie hat ihre Shiatsu-Ausbildung 1992 am Europäischen Shiatsu-Institut(ESI) in München absolviert und ist seither dort als Übungsleiterin tätig. Sie war 1995-2001 im Vorstand der Gesellschaft für Shiatsu-Deutschland und Mitglied der European Shiatsu Federation. Seit 2012 ist sie im ESI-München Team.

Kontakt:
Europäisches Shiatsu Institut München
Freystr. 4, Rgb., D-80802 München
Tel.: 089 / 348673
Christine.Hartmann@shiatsu.de,
www.shiatsu.de/muenchen

Katrin Schröder

Shiatsu Praktikerin GSD e.V. seit 1998, Tätigkeit in eigener Praxis seit 2001. Weiterbildungen in Deutschland und England bei Sonia Moriceau, Nicola Poley, Carola Beresford-Cooke und Cliff Andrews. Anerkannte Shiatsu-Lehrerin der GSD e.V. Tätigkeit als Shiatsuausbilderin am ESI seit 2010.

Kontakt:
Europäisches Shiatsu Institut Berlin
Bizetstr. 41, D-13088 Berlin
Tel.: 030 / 96065482
esi-berlin@shiatsu.de
www.shiatsu.de/berlin

tion findet die Shiatsu-Praktikerin heraus, welche Meridiane aktuell zu behandeln sind, welche Energiequalität sie haben und in welcher Form man sie ausgleichen kann.

Ziel von Shiatsu ist es, die Prozesse von Selbstheilung und persönlichem Wachstum durch die Ausbalancierung der Zirkulation der Lebensenergie Qi im Körper zu fördern.

Shiatsu löst Spannungen; damit kann ein Teil der Lebenskraft wieder fließen, der normalerweise in muskulärer Dauerverspannung gebunden ist. Daneben fördert es das allgemeine Wohlbefinden, unterstützt und nährt die Lebenskraft. Es ist zu vermuten, dass durch die Stressreduktion bei der Behandlung, ähnlich wie bei der achtsamen Meditation, entsprechende Strukturen im Gehirn verändert werden.

Der Erfolg beim Shiatsu resultiert u. a. daraus, dass die Körperwahrnehmung der KlientInnen angeregt und sensibilisiert wird.

Die vorhandenen Stärken und gesunden Potenziale (Ressourcen) werden gezielt wahrgenommen und können dadurch zur Entfaltung kommen.

Das Vertrauen der KlientInnen in die Selbst-Pflege und die Selbst-Regulierungskräfte des eigenen Organismus wird gestärkt.

Fallbeispiel[6]

Wechseljahre

Frau B., 51 Jahre alt, Mutter von zwei Kindern, ist geschieden, lebt aber mit einem neuen Partner zusammen. Sie arbeitet als Bürokraft im öffentlichen Dienst.

Als sie das erste Mal in die Praxis kommt, erzählt sie unter Tränen, dass sie im Moment nicht mehr wisse, wer sie eigentlich sei, und dass ihr die täglichen Anforderungen über den Kopf wüchsen. Was ihr früher viel Freude bereitete, interessiere sie nicht mehr. Sie würde sich am liebsten von allem zurückziehen und nur noch für sich sein. Sie kann nicht erklären, was mit ihr los ist, und erhofft sich von der Shiatsu-Behandlung vor allem Entspannung.

Wir unterhalten uns über das Thema „Wechseljahre“ und die vielen kleinen und größeren emotionalen Stürme, die diese „zweite Pubertät“ begleiten können. Ein wesentlicher Aspekt dieser Wendezeit ist oft auch eine anstehende allgemeine Veränderung der Lebensumstände, beruflich wie auch innerfamiliär.

Breits durch das Gespräch wird ihr vieles klarer. Nach der Shiatsu-Behandlung lächelt sie – sie fühle sich „schon viel sortierter“. Sie kam noch einige Male in die Praxis. Während der weiteren Behandlungen und Gespräche wurde sie zunehmend selbstsicherer und konnte mit aufkommenden negativen Gefühlen besser umgehen. Heute genießt sie ihre Freizeitaktivitäten wieder und hat inzwischen mit einer Coaching-Ausbildung begonnen.

Altern

Vor zehn Jahren kam Frau H. das erste Mal in die Praxis. Sie war durch das Angebot eines Gesundheitszentrums auf Shiatsu aufmerksam geworden und wollte diese Körperarbeit ausprobieren. Der Wunsch der damals 77-jährigen war es zunächst, ihren Stütz- und Bewegungsapparat beweglich zu halten. Sie hatte in der Mitte ihres Lebens durch einen Unfall eine Fraktur im Lendenwirbelbereich erlitten, die ihr seitdem öfter Schmerzen im unteren Rücken bereitete. Damals ging sie noch regelmäßig zum Sport, war kulturell interessiert, unternahm Bildungsreisen und liebte es, in ihrem Garten zu sein.

Nach der ersten Sitzung ging sie beschwingt nach Hause und konnte gut ausschreiten. Sie entschied sich dann dazu, im vierzehntägigen Abstand zu kommen. Dies war der Beginn einer bis heute dauernden, regelmäßigen Begleitung ihres Lebensalltags, der sich zwischenzeitlich immer stärker veränderte …

Von der Geburt bis zum Tod durchwandern wir viele Lebensabschnitte – jeder bringt spezifische Erfahrungen, Herausforderungen und Veränderungen mit sich.[7] Manches geschieht wie selbstverständlich, anderes bringt uns aus dem Gleichgewicht. Wir erleben diese Zeiten dann als krisenhaften Umbruch und brauchen Unterstützung, um die Situation und uns selbst darin besser wahrzunehmen.

---

6 Von Katrin Schröder, Shiatsupraktikerin und -lehrerin

7 Im Shiatsu wird die zyklische Veränderung des Lebens oft anhand der Fünf Wandlungsphasen erläutert. Hiernach steht das Element Holz für Geburt und Kindheit, das Element Feuer für die Jugend, das Element Erde für die Lebensmitte, das Element Metall für das reife Alter und das Element Wasser für das hohe Alter und das Verlassen der Erde mit dem Tod.

Das große Potenzial von Shiatsu ist es, den Menschen genau dort abzuholen, wo er gerade steht, und das Durchschreiten dieser Wendezeit über die Berührungsebene zu unterstützen.

Frau H. ist Jahrgang 1926: Krieg, Verschickung, Wiederaufbau, DDR-Geschichte, Mauerfall, Währungsunionen – all diese prägenden Zeitabschnitte hat sie miterlebt. Die letzte Phase ihres Lebens empfindet sie als einen großen Einschnitt, denn das Älterwerden und Altsein bedeutet für die sonst aktive und selbstdisziplinierte Frau nicht nur eine körperliche, sondern zugleich auch eine psychische Belastung.

Im Lauf des Alterungsprozesses nahm Frau H.s körperliche Flexibilität weiter ab. Hinzu kam eine künstliche Hüfte. Ihren linken Fuß spürt sie heute nicht mehr. Zudem leidet sie unter Schlafstörungen, da sie sehr empfindlich auf nächtliche Geräusche reagiert. Ihr Lebensrhythmus wurde hierdurch drastisch verändert.

Ihre sportlichen und kulturellen Aktivitäten hat sie eingestellt und sich auf das Wesentliche beschränkt. Damit sie ihren Tag „sturzfrei" übersteht, bewegt sie sich mit hoher Konzentration und Achtsamkeit. Für Außenstehende ist es somit nicht auf den ersten Blick erkennbar, dass sie solche körperlichen Einschränkungen hat. Sie selbst fühlt sich jedoch einfach unwohl und empfindet ihren Allgemeinzustand oft als Zumutung.

Die regelmäßigen Shiatsu-Sitzungen sind für Frau H. nach ihrer Aussage „Lichtpunkte" und ihre natürliche „Lebensverlängerung". Sie genießt die sanften Berührungen und die Gespräche. Sie fühlt sich gemeint und wahrgenommen und in ihrer Bedürftigkeit abgeholt. Nach den Sitzungen ist sie aufgerichteter und glücklich.

Parallel praktiziert sie jeden Morgen die empfohlenen Körper- und Mediationsübungen, die ihr Wohlbefinden bereiten, und nimmt auch sonst Ratschläge an, Neues in ihren Tagesablauf zu integrieren. Dass sie von ihren Ärzten mit Sprüchen wie „Was erwarten sie denn in ihrem Alter?" o. ä. regelrecht abgestempelt wird, nimmt sie mittlerweile gelassener hin.

Dies mitzuerleben, ist berührend und sehr bereichernd. Durch die bewusste Begleitung unserer Patientinnen und Patienten, durch den Austausch mit ihnen, können auch wir als Therapeuten immer wieder viel lernen.

Fazit

In der Shiatsu-Begegnung ist es neben der korrekten Beherrschung der Methode wichtig, authentisch zu bleiben und sich den Menschen mit offenem Herzen zuzuwenden.

Die Beispiele zeigen, dass Shiatsu-Praktiker über die Berührung und die beschriebene Befundung des Klienten nicht nur Auskunft über dessen physische Disharmonien erhalten, sondern auch über dessen Fähigkeiten, den eigenen Körper zu spüren, auch einmal passiv sein zu können, annehmen und loslassen zu können. Diese Themen werden in der Shiatsu-Behandlung über das Gespräch und die Shiatsu-spezifische Berührung aufgegriffen und bearbeitet. [8]

Klare Qualitätskriterien zur fachgerechten Anwendung von Shiatsu, das von den Krankenkassen als Therapieverfahren nicht anerkannt ist, bieten ausschließlich die Berufsverbände.

Literaturhinweis

1. *Rappenecker, Wilfried: Atlas Shiatsu. Urban & Fischer Verlag, 2. Auflage, 2011*
2. *Allan Veet: Ocean of Streams. Omki Verlag, 1. Auflage, 2006*
3. *Beeresford-Cooke, Carola: Shiatsu – Grundlagen und Praxis. Urban & Fischer Verlag, 2. Auflage, 2012*
4. *Reeder, Christine: Die 12 Meridiane nach Masunaga. Verlag grenzen erzaehlen, 2013*
5. *Adams, Glyn: Shiatsu in Britain and Japan: personhood, holism and embodied aesthetics. Anthropologie & Medicine, Vol.9, No. 3, S. 245-265, 2002*
6. *Kleinau, Andrea: Review Shiatsu (Promotion), unveröffentlicht*
7. *Masunaga, Shizuto; Ohashi, Wataru, Das große Buch der Heilung durch Shiatsu. Barth Verlag, 2006*
8. *Bergman, Ze´ev; Witzum, Eliezer; Bergman, Tamar: When Words lose their Power: Shiatsu as a Strategic Tool in Psychotherapie. In: Journal of Contemporary Psychotherapy, Vol. 21, No.1, 1991, S. 5-23*

Europäisches Shiatsu Institut (ESI)

Das Europäische Shiatsu Institut (ESI) ist mit seiner Gründung 1989 eines der ältesten Ausbildungsinstitute in Europa und von den jeweiligen Berufsverbänden in Deutschland, der Schweiz, Österreich und Italien anerkannt (GSD, ÖDS, SGS, Federshiatsu). Mit seinen 11 Instituten und mehr als 30 Junior- und Senior-Teachern ist es federführend in der Entwicklung des Europäischen Shiatsu. Das Diplom (privatwirtschaftlich) des ESI umfasst eine Mindestanzahl von 500 Kontaktstunden Ausbildung und lehrt den Komplex der zwei großen Meridiansysteme, medizinisches und psychologisches Grundwissen, Traditionelle Chinesische Medizin und eine große Auswahl an einschlägigen Fortbildungsseminaren.

Weitere Informationen: www.shiatsu.de