

Eine Berufung: Wann ist es Shiatsu und was ist es wert?

Shiatsu etablierte sich als neue Heilkunst zu Beginn des 19. Jahrhunderts zuerst in Japan und fand in den frühen 1970er Jahren seinen Weg nach Europa. Für SEIN war die Philosophin und Shiatsu-Schulleiterin Dr. Andrea Kleinau mit renommierten Shiatsu-therapeutinnen und -lehrerinnen über den Wert der neuen Heilkunst im Gespräch. Die erfahrenen Shiatsu-Lehrerinnen Katrin Schröder, Claudia Lülfiing, Maria Elste, Kathrin Livland und Silke Rambau arbeiten als Shiatsu-Praktikerinnen in eigener Praxis und unterrichten an verschiedenen Shiatsu-Instituten in Europa.

von Dr. Andrea Kleinau



Abb. © BEI Berlin, www.esi-shiatsu.de 2019

Das Schriftzeichen ‚Shiatsu‘ bedeutet auf Japanisch ‚Fingerdruck‘, mit welchem die Meridiane behandelt werden. Diese sind Energiebahnen, die aus der Sicht der traditionell japanischen Medizin durch den menschlichen Körper fließen und in denen die Lebensenergie zirkuliert. Ist der Energiefluss gestört, kann sich dies in Krankheiten äußern.

Shiatsu sieht sich als ganzheitliche Heilkunst, bei der die Klienten über die Meridiane und ihre Funktionen mit Druck, Dehnungen und vorsichtigen Berührungen behandelt und so wieder in ein energetisches Gleichgewicht gebracht werden. Der Respekt vor dem Klienten, Achtsamkeit und Einfühlungsvermögen stehen dabei neben der Fähigkeit zur energetischen Diagnose und einer entspannten fließenden Meridianarbeit im Vordergrund. Die Wirksamkeit der Methode ist dieser Achtsam-

keit dem Menschen gegenüber geschuldet. Studien haben zudem beschrieben, dass es durch die signifikante Senkung des Cortisols (Stresshormon) durch Shiatsubehandlungen zu vielfältigen Besserungen kommt. Genannt werden Indikationen wie Fibromyalgie, Migräne, neurologische Konditionen, psychologische Konditionen wie Traumata, aber auch Rückenschmerzen oder Angina Pectoris.

Wann ist Shiatsu Shiatsu?

Lülfiing: Wenn es eine achtsame und respektvolle Berührung ist und die Klient/innen in ihrem Sein unterstützt, begleitet und angenommen werden.

Livland: Shiatsu hat sich seit seiner Entstehung in durchaus unterschiedlichen Zweigen weiterentwickelt. Wie bringt man auf einen gemeinsamen Nenner, was Shiatsu ist? Wenn man als

gemeinsamen Nenner die offene Berührung betrachtet, die einem über Präsenz, Respekt, Achtsamkeit und bedingungslose Annahme den Weg zur Selbstheilung öffnen kann, dann kann eine Behandlung vom ersten Austausch an wundervolles Shiatsu sein.

Elste: Shiatsu ist Shiatsu, wenn es nichts will und zum Sein einlädt; wenn sich mir ein achtsamer Raum zeigt; Begegnung stattfindet; ich als ganzer Mensch berührt werde, körperlich, mental, emotional, spirituell; wenn der Praktiker mit seiner Aufmerksamkeit da ist; kontinuierlich, entspannt, in die Tiefe lehnt, rotiert, dehnt, hält und seine Hände dabei immer in Verbindung stehen.

Rambau: Wenn der/die Praktikerin liebevoll und zugewandt ist. Die Klienten brauchen einen geschützten Raum, in dem sie entspannt unter den Berührungen erstmals wieder sensibel auf sich lauschen und sich wahrnehmen können. Shiatsu ermöglicht ein tieferes Verstehen und Ankommen bei sich selbst und schenkt die Möglichkeit, den Körperspürsinn wieder zu aktivieren.

Wie wirkt Shiatsu?

Rambau: Diese energetische Arbeit wirkt sich vielfältig aus. Shiatsu ist ein großes Geschenk: Schmerz wandelt sich während der Therapie langsam in Beweglichkeit – aber auch in Wohlbefinden und in Selbstwert. Ich sehe mich als Begleiterin in Veränderungsprozessen. Ich gebe während der Behandlung Impulse, zeige den Klienten, wie sie wieder in ihre eigene Kraft finden können. Das bedeutet auch, Muster zu erkennen, Depressionen wahrzunehmen, Traumata freizusetzen und aufzufangen – eben Menschen auf dem Weg in ein freies Sein zu begleiten. Beim körperlichen Aspekt ist es faszinierend zu erleben, wie zum Beispiel nach nur kurzer Behandlung der Tremor bei einem Parkinsonfall für ein paar Minuten vollständig zur

Ruhe kommen kann oder wie Menschen mit starken chronischen Schmerzen im Laufe der Therapie wieder schmerzfrei beweglicher werden. Ebenso schön ist es zu sehen, wie unsere Klienten Selbstfürsorge lernen, in ihren Alltag integrieren und dann ihren eigenen Weg gehen. Ihnen das Werkzeug hierfür zur schenken – auch das ist meine Arbeit.

Muss Shiatsu teuer sein?

Lülfing: Die Kosten betragen in Berlin zwischen 50 und 100 Euro für eine 60-minütige Behandlung.

Elste: Es gibt Praktiker/innen die einen Sozialtarif haben oder nach Absprache andere Preise für Menschen mit wenig Geld anbieten. Dies ist möglich, weil andere mit mehr Einkommen einen höheren Stundensatz zahlen oder weil der Praktizierende nicht davon leben muss. Wer wenig Geld hat, kann seinen Therapeuten nach einer Ermäßigung fragen oder sich von Schülern gegen ein kleineres Entgelt behandeln lassen.

Wieviel kostet die Shiatsu-Ausbildung?

Elste: Zu Beginn braucht man das Geld für den ersten Kurs, den ersten Abend, die erste Behandlung. Wenn sich dann eine tiefe Begeisterung breit macht und die Überzeugung da ist, „Das möchte ich machen!“, dann gibt es meiner Erfahrung nach genug Geld und/oder Wege es zu lernen und zu bekommen. Als ich damals begonnen habe, hatte ich sehr wenig Geld. Sehe ich auf das Geld, das ich in den Jahren meiner Ausbildung ausgegeben habe, ist es eine ganze Menge, das hätte mich wahrscheinlich abgeschreckt, hätte ich es damals als Summe vor mir gesehen. Auf meinem Weg reichte es aber immer für den nächsten Kurs.

Schröder: Die Ausbildungskosten für eine qualifizierte Ausbildung sind ähnlich die einer Yogalehrerausbildung. Für eine ordentliche dreijährige Shiatsu-Ausbildung sollte man sich mindestens 6800 Euro zurücklegen.

Wie erkennt man gute Shiatsu-Praktiker/innen?

Livland: Eine einfache Möglichkeit ist immer, nach der Ausbildung zu fragen. Es macht definitiv einen Unterschied, ob jemand ein Weiterbildungswochenende oder eine Woche in Shiatsu oder eine mehrjährige Ausbildung gemacht hat. Abgesehen davon bringen wir alle unsere ganz eigenen Fähigkeiten, Erfahrungen und Eigenschaften und Eigenheiten mit, die Shiatsu jenseits der übergeordneten „Struktur Shiatsu“ in jeder Person einzigartig werden lassen.

Schröder: Wie viele alternative Berufe, so ist auch Shiatsu daran zu messen, ob dahinter ein

Berufsverband steht, der sich die Mühe macht, Qualität zu bescheinigen. Im Shiatsu ist es die GSD e.V., deren Siegel Praktiker/innen und Schulen tragen, wenn sie den Qualitätskriterien entsprechen.

Elste: Ich empfehle zudem, auf die innere Stimme zu lauschen. Ein „guter“ Praktiker ist jemand, der mich begleiten kann, mit dem die Chemie stimmt. Es mag Praktiker geben, die gut sind, aber deren Behandlung mich nicht berührt.

Wie erkennt der Laie, ob der Preis angemessen ist?

Livland: Shiatsu gehört zu den Dingen, deren Wert sich schlecht in Euro bemessen lässt. Die Frage dahinter ist sicher die der Wertschätzung; der gefühlten oder ideellen Wertschätzung und der Wertschätzung, die das eigene Budget erlaubt. Pragmatisch entscheidet schlicht die Tatsache, ob einem die Behandlung diesen Preis wert ist.

Lülfing: Fühle ich mich als Mensch berührt (auf allen Ebenen) und angesprochen, stimmt auch der Preis.

Elste: Am einfachsten ist es, sich umzuschauen, wie die Preise vor Ort im Vergleich sind. Sprechen wir über „angemessen“, gibt es zwei Seiten: angemessen für den Aufwand und die Leistung des Praktikers und angemessen für das, was ich empfangen habe und mir leisten kann. Wäge ich Ersteres ab, so sollte ich unabhängig von der Leistung und Zeit des Praktikers bedenken, dass die Preise Kosten für Raum, Werbung, Kranken-, Renten- und Haftpflichtversicherung, Weiterbildung, Krankengeld, Urlaubszeiten et cetera mit beinhalten. Man sollte überlegen: Was ist es mir wert? Und: Was mag und kann ich aus ganzem Herzen geben? Dazu etwas, das mir vor kurzem

passiert ist: Ein Klient, der gerade über wenig Geld verfügt, sagte neulich zu mir: „Maria, ich kann deine Behandlung nicht mehr für den Betrag ‚x‘ annehmen. Du solltest eigentlich ‚y‘ bekommen. Soviel kann ich dir nicht geben, aber ich gebe dir zumindest ‚z‘.“ Wenn dieser Prozess stattfindet, dann tut sich etwas in unserer Gesellschaft und im Einzelnen. ☺

Andrea Kleinau führt seit 11 Jahren das Europäische Shiatsu Institut Berlin (ESI Berlin), ihre Ausbildung zur Shiatsu-Praktikerin vollzog sie Anfang der 2000er. Sie unterrichtet seit 14 Jahren Wirtschaftskommunikation an der HTW Berlin und schloss 2016 ihre Dissertation mit dem Titel



„Die transkulturelle Integration außereuropäischer Verfahren in die deutsche Gesundheitswirtschaft am Beispiel Shiatsu. Forschungsstand und Endpunktanalyse klinischer Studien zur Wirksamkeit des heterodoxen Verfahrens Shiatsu“ ab.

Das ESI Berlin bildet seit über 30 Jahren in Shiatsu aus. Mit ihren 10 Instituten in Berlin, Coburg, München, München, Wien, Linz, Rom, Turin, Mailand und Florenz steht die Organisation ESI sowohl für langjährige Erfahrung und Kontinuität als auch für Veränderung und Weiterentwicklung. Die Ausbildungen am ESI sind mehrfach förderfähig und von den nationalen Shiatsu-Berufsverbänden anerkannt.

Kostenfreie Inflowworkshops:
14.6., 9.8., 27.9. und 1.11.19, jeweils 19-21 Uhr

3-stündige kompakte Einführungskurse:
28.10. und 15.11.2019, jeweils 18-21 Uhr,
49 Euro (zu 50% anrechenbar an die Stufe 1)

33-stündige Intensivkurse (Stufe 1):
Beginn ab dem 16.9., 4.10. oder 2.12.19
399 Euro

Kontakt: shiatsu@esi-shiatsu.de
www.esi-shiatsu.de

www.esi-shiatsu.de

CHARLOTTENBURG

Shiatsu-Praxis Claudia Lülfing

Seit 30 Jahren biete ich in angenehmer Atmosphäre für Menschen aller Altersgruppen individuelle und professionelle Shiatsu-Behandlungen in Berlin an. Ob bei gesundheitlichen Krisen oder beruflichen oder privaten Belastungen profitieren Sie von meiner langjährigen Erfahrung. Ich freue mich auf Sie!

Die Praxis befindet sich in Charlottenburg nur 5 Geh-Minuten vom Sophie-Charlotte-Platz entfernt.

Als GDS- anerkannte Shiatsu-Lehrerin unterrichte ich seit 1994 europaweit am Europäischen Shiatsu Institut.

Shiatsu-Praxis Claudia Lülfing
Physiotherapeutin
Heilpraktikerin

Wundtstr. 5, 14059 Berlin
Tel. 030 - 32 10 51 31
claudia.luefling@shiatsu.de
www.shiatsu-luefling.de



KREUZBERG

SHIATSU lernen - Geben und Nehmen

- Seit 1991 umfassende & fundierte GSD- anerkt. Ausbildung
- Ausgewogenheit in Wissensvermittlung & Selbsterfahrung
- Themen z.B. Trauma, Mobiles Shiatsu, Schmerzen, Sucht...
- mit Achtsamkeitstraining, Meditation, Yoga und EFT
- erfahrenes Lehrer*innen team
- Förderung durch Bildungsprämie möglich
- einfach in Modulen belegbar, Beginn 4x jährlich

Kostenfreie Inflowworkshops: 13. Juni, 23. August 2019, jeweils 18.30-20.30 Uhr. Unter den Teilnehmer*innen, verlosen wir einen Grundkurs (Wert 125 €)

SHIATSU-ZENTRUM
Edith Storch
Ausbildung und Behandlungen
Oranienstr. 163, 10969 Berlin
Tel. 030 - 6 15 16 86
post@shiatsu-zentrum.de
www.shiatsu-zentrum.de



Anzeigen