

Shiatsu – Die achtsame, tiefe Berührung mit therapeutischer Wirkung

Joachim Schrievers

Shiatsu (jap. 指圧, *der Fingerdruck*) ist eine Behandlungskunst, die vor etwa 100 Jahren in Japan entwickelt wurde und traditionell am bekleideten Menschen auf einem Futon ausgeführt wird, aber auch auf einer Liege oder einem speziellen Behandlungsstuhl angewendet werden kann. Seit rund 40 Jahren hat sich Shiatsu auch im Westen etabliert und auf eine eigene Weise entwickelt.



Im Zentrum des Shiatsu steht die achtsame, in die Tiefe gerichtete Berührung verbunden mit sanften Dehnungen und Rotationen. Sie kann mit der ganzen Hand, den Daumen, Ellbogen oder Knien ausgeführt werden, großflächig oder punktuell, sanft oder kräftig, sehr angenehm, aber mitunter auch schmerzhaft sein. Die Qualität der Berührung entsteht in der Achtsamkeit der Shiatsu-PraktikerInnen: Die Berührung kann anregen oder beruhigen, verdichten oder verteilen. Sie kann längere Zeit an einer Stelle verweilen oder auch zügig von einem Punkt zum nächsten wandern ohne je hastig zu werden. Die Qualität der Berührung (und was in ihr geschieht) gehört zu den Geheimnissen des Shiatsu.

Eine Shiatsu-Behandlung dauert bis zu einer Stunde und findet weitgehend oder ganz in Stille statt. Die KlientIn liegt meist mit geschlossenen Augen auf dem Rücken, der Seite oder dem Bauch und verfolgt mit seiner Aufmerksamkeit die Berührungen und die von den Berührungen ausgehenden Veränderungen. Dabei tritt die KlientIn in einen *Behandlungszustand* ein, der sich in vielen Facetten vom Alltagszustand unterscheidet. Durch das Schließen der Augen wird die Außenwahrnehmung reduziert, das innere Erleben rückt in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Im Shiatsu verlässt die Behandelte die Ebene des Denkens bzw. des denkenden Bewusstseins und betritt die Ebene des Spürens bzw. des *spürenden Bewusstseins*. Die KlientIn erlebt sich in der Berührung auf eine neue Art und Weise – jenseits von Worten und jenseits von begrifflichem Verstehen. Im begleitenden Gespräch hilft die Shiatsu-PraktikerIn, die gemachten Erfahrungen zu beleuchten, damit sich die Potenziale des wortlosen Erlebens auch auf der Ebene des Denkens entfalten können.

Kontakt als zentraler Aspekt des Shiatsu

Ein wesentlicher Aspekt im Shiatsu-Geschehen ist der Kontakt: der Kontakt der KlientIn mit sich selbst, mit ihrem Körper und Gefühlen, die in ihrem Körpergedächtnis gespeichert sind, mit den Lebensbewegungen, die sich angeregt durch die Berührungen zeigen, und mit den noch nicht entfaltenen Potenzialen, mit den Wünschen und Sehnsüchten, die im Inneren verborgen liegen. Im Shiatsu hat die KlientIn die Chance,

sich auf eine ganz neue Art zu erfahren und kennenzulernen. Zum anderen ist aber auch der Kontakt zur Shiatsu-PraktikerIn von besonderer Art. Indem sich KlientIn und PraktikerIn aufeinander einschwingen, entsteht ein Resonanzraum, in welchem Heilung im Sinne von *Ganzwerden* auf eine natürliche Weise stattfinden kann. In diesem Resonanzraum beginnen KlientIn und BehandlerIn miteinander zu schwingen, wodurch es zu einem intensiven Austausch kommen kann: Die BehandlerIn kann so erspüren, welche Qualität von Berührung hier und jetzt, in diesem Moment, hilfreich ist, und die KlientIn kann am Erfahrungsfeld der BehandlerIn teilhaben. Auch das geschieht jenseits von Worten und noch vor einem verstandesmäßigen Erfassen.

Behandlungs- und Wirkebenen

Die Shiatsu-Berührung ist zunächst einmal eine *Körperberührung*: Haut, Faszien, Muskulatur, Bänder, Sehnen und Gelenke werden durch Druck, Dehnungen und Rotationen sanft stimuliert und übertragen über die sensiblen Nervenfasern die gegebenen Impulse ins Zentralnervensystem. Was Berührung im Menschen bewirkt und welche Bedeutung das alles miteinander verbindende Geflecht der Faszien hat, hat die Wissenschaft gerade erst begonnen zu erforschen. Neben dieser *vordergründigen Berührung* geht es im Shiatsu aber vor allem um den Kontakt zum Energiesystem, die *energetische Berührung*. Behandelt wird großteils entlang der Meridiane, der energetischen Leitbahnen unter Einbeziehung wichtiger energetischer Schlüsselunkte, der *Tsubos*. Shizuto Masunaga, der im Westen wohl einflussreichste Shiatsu-Lehrer Japans, hat nach dem Zweiten Weltkrieg Shiatsu in den Kontext der alten chinesischen Medizin gestellt und damit das energetische Weltbild der chinesischen Weisheits- und Energielehre dem Shiatsu-Geschehen zugrunde gelegt.

Shiatsu umspannt grundsätzlich alle Ebenen des menschlichen Daseins: vom Körper bis in die tiefsten Seelenebenen. Wo die Schwerpunkte in einer Behandlung gesetzt werden, hängt von verschiedenen Faktoren ab: von den Bedürfnissen und Voraussetzungen der KlientInnen wie auch vom Interesse und der grundsätzlichen Ausrichtung der PraktikerInnen. Meist

spielt sich die Behandlung auf der Ebene ab, auf der beide *zu Hause* sind. Anders als zum Beispiel in der klassischen Massage, in der es spürbar um die Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen geht, geht es in der Shiatsu-Berührung immer um den Menschen selbst, um das, was ihn ausmacht und um die in ihm wirkenden Energien. Die KlientIn spürt, dass es nicht nur um ihren Fuß oder ihren Nacken geht, sondern um sie selbst. Die Verspannungen, die sich etwa im Schulter-Nacken-Bereich oder im unteren Rücken eingestellt haben, aber auch Schlafstörungen oder gegebenenfalls Menstruationsbeschwerden werden nicht losgelöst vom Menschen betrachtet und behandelt, der sie entwickelt hat. Im Shiatsu-Erleben offenbart sich die Verbundenheit von Körper, Geist und Seele, ja am Ende kann erfahren werden, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit sind.

Wirkungen der Shiatsu-Behandlung

Um mehr über die Wirkungen, das Wesen und das Potenzial von Shiatsu zu erfahren, wurden in einem Projekt der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland (GSD) knapp 90 leitfadengestützte, kognitive, ein- oder mehrstündige Interviews mit KlientInnen geführt, in denen diese eingeladen waren, über ihr Erleben im Shiatsu und die Auswirkungen von Shiatsu in ihrem Leben zu berichten. In diesen Interviews offenbarte sich ein großes Spektrum an Erfahrungen auf unterschiedlichen Ebenen. Angefangen bei Veränderungen auf der Körperebene, dem Rückgang von Verspannungen, Unbeweglichkeit und Schmerzzuständen über das Entwickeln von Gelassenheit im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens und das Lösen psychischer Verstrickungen bis hin zu transpersonalen Erfahrungen, die sich im Zustand der Tiefenentspannung einstellten.

Oftmals stellten sich im Körper und im Leben der KlientInnen heilsame Veränderungen in Bereichen ein, die im Vorgespräch gar nicht erwähnt wurden, von denen die PraktikerIn also überhaupt keine Kenntnis besaß. Viele der Befragten beschrieben einen Prozess, in dem sie ihren Körper, ihre Bedürfnisse und sich selbst besser und tiefer wahrnehmen lernten – mit Auswirkungen für ihre körperliche und psychische Gesundheit und in den Bereich ihrer sozialen Kontakte hinein. Manche KlientInnen beschrieben gar einen Prozess, in dessen Verlauf sie das Gefühl bekamen, erst richtig sie selbst geworden zu sein, im Verlauf der Shiatsu-Behandlungen also ihre eigentliche, wirkliche Identität gefunden zu haben. In diesem Interview-Projekt wie auch in der Erfahrung vieler Shiatsu-PraktikerInnen wurde deutlich, dass Shiatsu nicht in die gängigen Kategorien westlichen Denkens eingeordnet werden kann, zumindest nicht, wenn man ihm wirklich gerecht werden will.

Wenn sich Shiatsu im Allgemeinen und die Wirkungen einer Shiatsu-Behandlung im Speziellen aber nicht vollumfänglich in den Begriffen westlichen Denkens erfassen lassen, wie soll man Shiatsu dann begreifen, wie ist erklärbar, dass sich körperliche und psychische Probleme lösen, ohne dass die Betroffenen mit ihrer BehandlerIn darüber gesprochen haben?

Das Ki (Qi) als Schlüssel zum Verständnis

Wollen wir wirklich verstehen, was im Shiatsu geschieht, so müssen wir uns mit dem *Ki* beschäftigen. *Ki* (chinesisch *Qi*) wird im Allgemeinen als Lebenskraft oder Lebensenergie übersetzt. Während das *Ki* intellektuell als ein Modell bzw. Konzept aufgefasst werden kann, ist es für die geübte Shiatsu-PraktikerIn (wie auch für Qigong-Übende) eine erfahrbare Realität (und für manch eine WissenschaftlerIn schlichtweg nicht vorhanden, weil man es nicht unmittelbar messen kann).

Das *Ki* ist die Kraft bzw. Energie, die sich hinter allen Lebensvorgängen in unserem Organismus verbirgt, die das in jedem von uns sich vollziehende Wunder an Selbstregulation vollbringt. Aber das *Ki* ist nicht nur der Treibstoff für sämtliche Stoffwechselprozesse, sondern beinhaltet auch ein Informationsfeld, das sich hinter der Steuerung aller chemischen, elektrischen, mechanischen und energetischen Prozesse in unserem Inneren verbirgt. Im Erleben des *Ki* sind Körper, Geist und Seele nicht getrennt, d.h. wenn das *Ki-Feld* bzw. der *Ki-Fluss* sich verändert, verändert sich das ganze Körper-Geist-Seele-System. In diesem *Ki-Feld* sind alle Informationen enthalten, die zum reibungslosen Ablauf der Lebensvorgänge notwendig sind und, sollte das System einmal aus dem Gleichgewicht geraten und der Mensch krank geworden sein, so ist in seinem Schwingungsfeld auch das Potenzial für die Heilung vorhanden. Aber nicht nur das wundersame Geschehen in unserem Immunsystem, sondern auch die Selbstheilungskräfte in unserer Seele haben ihren Ursprung in diesem zwar unsichtbaren, aber erfahr-



baren *Ki-Geschehen*. Im Shiatsu ist es also nicht die BehandlerIn, der heilt, sondern das *Ki*. Die BehandlerIn unterstützt dieses lediglich darin, seine Arbeit zu tun, denn wenn es aus irgendwelchen Gründen gestaut ist und nicht fließen kann, kann es seine heilsamen und ordnenden Wirkungen auch nicht entfalten, so wie eine Wunde am Fuß nicht heilen kann, wenn die Durchblutung gestört ist. Die Kunst der Shiatsu-PraktikerIn besteht nun darin, das *Ki* wahrzunehmen, seine Qualität und seinen Zustand zu erspüren und ihm mithilfe achtsamer Berührung den für seine Entfaltung notwendigen Raum zu öffnen. Beginnt das *Ki* sich im Menschen wieder zu entfalten, dann beginnen sich auch das Leben im Menschen und der Mensch sich im Leben zu entfalten.

Reduzieren wir Shiatsu auf seine medizinischen Wirkungen, so werden wir seinem Wesen nicht gerecht. Shiatsu unterstützt das Leben bei seiner Arbeit und wirkt damit in alle Lebensbereiche hinein; es hilft der KlientenIn, sich in seine eigene Tiefe hinein zu entspannen und schafft so Zugang zu inneren Ressourcen wie dem Erleben von Geborgenheit und Vertrauen, aus dem dann mit der Zeit Selbstvertrauen wachsen kann. Es gehört zu den Merkmalen von Shiatsu, dass es zwar keine Therapie im engeren Sinne ist, aber trotzdem vielfältige therapeutische Wirkungen hervorbringen kann. So kann Shiatsu etwa Menschen in seelischen Krisen helfen, wieder in einen guten Selbstkontakt und zu Erdung und Zentrierung zurückzufinden, ferner kann es bei psychosomatischen sowie bei allen durch Stress hervorgerufenen Beschwerden helfen. Interessant ist, dass sich oft auch Beschwerden verbessern, über die die KlientInnen mit ihrer BehandlerIn gar nicht gesprochen haben. Wenn sich das gesamte Körper-Geist-Seele-System neu ausbalanciert, ziehen sich die Beschwerden, die als Folge inneren Ungleichgewichts entstanden sind, von alleine zurück.

Östliche Tradition und westliches Wissen

Shiatsu kann im Rahmen der in Jahrtausenden gewachsenen östlichen Tradition und ihrem energetischen Verständnis angewandt und erklärt werden. *Yin und Yang*, das System der *Fünf Wandlungsphasen*, die *energetischen Funktionskreise und Leitbahnen* und die Bedeutung der *Akupunkturpunkte* können der Shiatsu-PraktikerIn eine Art Leitfaden für die Behandlung sein. Wir können das Shiatsu-Geschehen aber auch aus der Perspektive der westlichen Medizin (etwa der Hirnforschung) und Psychologie betrachten. Westliche WissenschaftlerInnen haben sich seit einigen Jahrzehnten daran gemacht, die lebensfördernde Kraft zu erforschen, die in der Übung der Achtsamkeit entsteht. Achtsamkeit wurde in den religiösen Traditionen des Ostens wie des Westens gepflegt und kultiviert. Wie Shiatsu ist auch die Anleitung von Achtsamkeitsübungen keine Therapie im engeren Sinne, entfaltet aber vielfältige therapeutische Wirkungen.

Der Achtsamkeit, einer nach innen gerichteten Sammlung des Geistes, fällt auch im Shiatsu eine große Rolle zu. Die BehandlerIn schafft durch seine Achtsamkeit in der Berührung eine Atmosphäre, in der auch die KlientIn eingeladen ist, in den Zustand der Achtsamkeit zu kommen, sich wachen Geistes in seinem

Körper zu erfahren und in Resonanz mit dem Leben und den Lebensbewegungen (*Ki-Bewegungen*) zu treten. Hier könnte ein Schlüssel zum Verständnis der vielfältigen Veränderungen gefunden sein, die sich als Folge von Shiatsu-Behandlungen einstellen. Sich hier mit diesem Thema noch ausführlicher zu beschäftigen, wäre interessant, würde aber den Rahmen dieses Artikels sprengen.

Die Bedeutung von Shiatsu für die heutige Gesellschaft

Ein Problem unserer modernen Gesellschaft ist, dass sich immer mehr Menschen durch Technisierung, Beschleunigung und Arbeitsverdichtung von ihrem Körper, ihren Bedürfnissen und ihren Gefühlen entfremden. Der Körper sendet Signale, wenn er in ein Ungleichgewicht gekommen ist: Wir bekommen Hunger und Appetit auf etwas bestimmtes, wenn wir die entsprechenden Nährstoffe brauchen, wir werden müde, wenn es Zeit für eine Pause ist, und wir bekommen Lust auf Bewegung und frische Luft, wenn unser System in eine Stagnation zu kommen drohen. Wenn wir aber all das nicht mehr wahrnehmen, kann sich auch kein natürlicher Ausgleich mehr einstellen und unser *natürliches Navigationssystem* baut sich langsam ab. Die Folgen für Körper, Geist und Seele sind vielfältig und können durch zeit- und kostenaufwendige medizinische und therapeutische Maßnahmen nur zum Teil ausgeglichen werden. Wie viele therapeutische Maßnahmen könnten unnötig werden, würde sich nur die Selbstregulation wieder bessern?

Autor:

Joachim Schrievers, Shiatsu-, Qigong- und Taiji-Lehrer
Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e.V.

Eimsbütteler Str. 53 – 55

22769 Hamburg

E-Mail: achim.schrievers@shiatsu-gsd.de

www.shiatsu-gsd.de

Die Ausbildung zur Shiatsu-PraktikerIn

Die 1992 gegründete *Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e.V.* (GSD) hat als Berufs- und Interessenverband Qualitätsstandards für die Ausbildung von Shiatsu-PraktikerInnen entwickelt. Während einer mindestens dreijährigen Ausbildung mit 500 Zeitstunden werden praktische Erfahrung und theoretisches Wissen in die eigene Entwicklung integriert. Die Ausbildung erfolgt in von der GSD anerkannten Schulen bzw. bei von der GSD anerkannten Shiatsu-LehrerInnen.

Weitere Informationen: www.shiatsu-gsd.de

Literatur zum leitfadengestützten Interviewprojekt

Schrievers J.: Schätze des Shiatsu. BoD Verlag, Norderstedt 2017

GSD (Hrsg.): Wesen und Potenzial von Shiatsu: Was KlientInnen berichten. Broschüre.
Für 2 Euro erhältlich bei der Geschäftsstelle der GSD, E-Mail: info@shiatsu-gsd.de

Pilotstudie: Shiatsu als Weg in eine Achtsamkeitspraxis

In Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Coburg hat die Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland (GSD) eine Pilotstudie zum Thema „Shiatsu als Weg in eine Achtsamkeitspraxis“ durchgeführt. Im Shiatsu spielt die Achtsamkeit – sowohl die der BehandlerIn wie auch die der KlientIn – eine zentrale Rolle. Eine achtsame Atmosphäre und achtsame, respektvolle Berührungen helfen der KlientIn, sich zu entspannen und auch in der Tiefe berühren zu lassen. Je achtsamer die KlientIn selbst mit sich und den Berührungen umgeht, desto mehr wird die Behandlung zur Begleitung, desto mehr ist die KlientIn selbst an dem in ihr stattfindenden Prozess beteiligt; je feiner seine Wahrnehmung in Bezug auf die subtilen, in ihm ablaufenden Lebensbewegungen und Lebensprozesse, desto mehr kommt sie in Kontakt mit ihrem Körper, aber auch mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen. Es macht also Sinn, so war unser Ansatz, den Shiatsu-KlientInnen einen Weg in den Zustand der Achtsamkeit zu zeigen. Erstens fallen die Berührungen dann auf fruchtbareren Boden und zweitens geben die angeleiteten shiatusspezifischen Achtsamkeitsübungen (die Übung der Vier Anker) der KlientIn die Möglichkeit, eigenständig zu üben und so den Veränderungsprozess zu unterstützen und nach Abschluss der Behandlungen aus eigener Kraft weiterzuführen.

Die hohe Wirksamkeit der aus dem frühen Buddhismus stammenden Achtsamkeitsübungen, die in unserer Gesellschaft unter dem Namen MBSR (Mindfulness based stress reduction, achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) bekannt geworden sind, konnte in vielen weltweit durchgeführten Studien nachgewiesen werden. Es lag also nahe, die Wirksamkeit von Shiatsu in Kombination mit shiatusspezifischen Achtsamkeitsübungen mit der von MBSR zu vergleichen. Die Probanden waren Menschen in psychischen Krisen, die auf einen Platz in einer Psychotherapie oder den Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik warteten. Jeder Proband bekam acht Shiatsu-Behandlungen, meist im Abstand von einer Woche, und füllte vor der ersten, nach der vierten, nach der achten Behandlung sowie vier Wochen nach Abschluss der letzten Behandlung einen Fragebogen aus, mit dessen Hilfe das subjektive Stressempfinden, das psychische Wohlbefinden, die Burnout-Gefährdung, die generelle Achtsamkeit und der achtsame Umgang mit sich selbst erfasst wurden. Die ausgemachten Behandlungstermine wurden mit annähernd 100 % eingehalten.

Ergebnisse

In unserer Pilotstudie konnte nachgewiesen werden, dass das subjektive Stressempfinden sowie die Burnout-Gefährdung im gesamten Messzeitraum kontinuierlich abgenommen haben, während gleichzeitig das psychische Wohlbefinden, die generelle Achtsamkeit und der achtsame Umgang mit sich

selbst kontinuierlich angestiegen sind. Bemerkenswert war, dass sich ein deutlicher positiver Effekt schon nach den ersten vier Behandlungen eingestellt hat, der auch vier Wochen nach Beendigung der Behandlungen noch anhält. Im Vergleich zu MBSR konnte nachgewiesen werden, dass Shiatsu in Kombination mit der Übung der Vier Anker in Bezug auf alle gemessenen Parameter in seinen Wirkungen deutlich überlegen ist.

Bedeutung der Ergebnisse

Achtsamkeitsübungen sind hochwirksam, brauchen aber eine längere Zeit, bis sich die Wirkung einstellt. Sie stellen einen relativ hohen Anspruch an den Übenden, der während des Acht-Wochen-Programms fünf Mal die Woche eigenständig üben soll. Die achtsame Berührung im Shiatsu erleichtert es der KlientIn, seinen Körper und sich in seinem Körper zu spüren und damit in den Zustand der inneren Sammlung und Gedankenfreiheit zu finden. Die schnell eintretende Wirkung verstärkt die Motivation, diesen Weg weiterzugehen. Das dürfte dazu führen, dass mehr Menschen erreicht werden können.

Achtsamkeitsübungen wie auch die Kombination von Shiatsu mit Achtsamkeitsübungen (Vier Anker) wirken auf das gesamte Körper-Geist-Seele-System des Menschen und helfen damit bei allen Erkrankungen und Störungen, deren Ursache in einer Unausgewogenheit des Systems zu suchen ist. Genau diese Störungen sind aber von der Schulmedizin nur schwer und mit großen Kosten verbundenem Aufwand zu behandeln. Die regulativen Maßnahmen der Schulmedizin sind aufwendig und teuer, während eine funktionierende Selbstregulation keine Kosten verursacht. Sollte es also gelingen, in einer größeren Studie nachzuweisen, dass Shiatsu mit Achtsamkeit die Selbstregulation fördert, dann könnte das nicht nur vielen Menschen viel Leid ersparen, sondern auch den Kostenträgern viel Geld. Nach den vielversprechenden Ergebnissen der Pilotstudie planen wir von der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland (GSD) eine größere Studie, um die hier beschriebenen Thesen zu belegen.

Autor:

Joachim Schrievers

Mitglied im Vorstand der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland

E-Mail: achim.schrievers@shiatsu-gsd.de

www.shiatsu-gsd.de