

MIT DEN HÄNDEN HÖREN

SHIATSU WIRD ZWAR HÄUFIG ALS JAPANISCHE FORM DER MASSAGE BEZEICHNET, TATSÄCHLICH GEHT DIESE BEHANDLUNGSMETHODE ABER WEIT DARÜBER HINAUS.

von FELICITAS FREISE

Wieder einmal war es ein Höllentag für Regina Maurer. Die Controllerin trägt jede Menge Verantwortung in einem Wiener Großbetrieb, und 16-Stunden-Tage sind keine Seltenheit für die 42-Jährige. Ihr Körper spiegelt diesen Arbeitsdruck punktgenau wider – Nacken und Schultern sind verspannt, die Atmung ist flach, und Regina fühlt sich, als wäre sie

mit Tempo 180 unterwegs. Umso wichtiger ist es ihr, sich regelmäßig eine Aus-Zeit in Form einer Shiatsu-Behandlung zu gönnen. Mit den Worten: »Ich habe das Gefühl, nur noch aus meinem Kopf zu bestehen, und meine Arme und Beine sind leere Schläuche«, lässt sie sich auf die Matte am Boden sinken und überlässt alles Weitere ihrer Shiatsu-Praktikerin. Diese beginnt, indem

sie vorsichtig den Bauchraum von Regina Maurer abtastet, wo – ähnlich wie auf den Fußsohlen – Reflexzonen darüber Aufschluss geben, welcher energetische Zustand in den inneren Organen herrscht. Die Idee dazu kommt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), deren wesentlichstes Element die Lebenskraft Qi (Chi oder Ki) ist. Diese Energie verleiht Mensch, Tier, Pflanze,



Shiatsu

Erde und Universum die Vitalität. Kann Qi innerhalb des Körpers frei fließen, ist der Mensch gesund. Kommt es zu Störungen, egal ob auf körperlicher, geistiger oder seelischer Ebene, wird der Qi-Fluss blockiert, der Mensch fühlt sich unwohl und/oder wird krank. Tatsächlich stehen Herz und Lunge bei Regina Maurer wieder mal unter Strom, während die Energie von Niere

und Blase (in der TCM die Energiespeicher des Körpers) im Keller ist. In den folgenden 60 Minuten bewegt die Praktikerin Reginas Körper auf verschiedene Weisen, wendet Griffe an, um Muskeln aufzulockern, macht mit sanften Dehnungen und Rotationen Gelenke durchlässiger, aber vor allem behandelt sie Regina mit »shi atsu«, das heißt übersetzt »Finger-Druck«. Mit ihren Daumen

(falls nötig auch mit Handballen oder Ellbogen) erspürt sie entlang bestimmten Energiebahnen, so genannten Meridianen, wo zu viel oder zu wenig Vitalität ist, und versucht diesen Zustand – wie durch ein Öffnen von Schleusentoren – auszugleichen. Sie bewegt ihre Hände über Regina Maurers bekleideten Körper, als würde sie mit ihnen hören, und hält an ►



Spannung ist, wer du glaubst
sein zu müssen, Entspannung ist,
wer du bist.

Chinesisches Sprichwort

stützt bei nervösen Störungen wie Schlafproblemen und Wetterfühligkeit, kann einen irritierten Magen oder Verdauungsstörungen positiv beeinflussen, begleitet Menschen bei Depressionen, im Burn-Out oder werdende Mütter vor und nach der Geburt. Shiatsu ersetzt keine ärztliche Behandlung, kann aber ergänzend, auch bei schwerwiegenden Krankheiten wie zum Beispiel Krebs, eingesetzt werden.

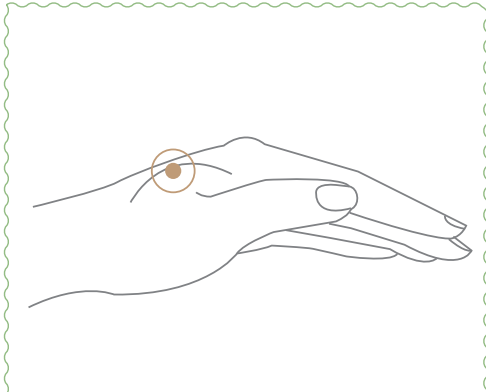
CHINESISCHE WURZELN

Shiatsu ist zugleich eine sehr junge und sehr alte Methode, weil Behandlung durch Berührung vermutlich so alt ist wie die Menschheit selbst und weil es in seiner heutigen Form erst einhundert Jahre existiert. Eine der ersten schriftlichen Aufzeichnungen über manuelle Therapien in Japan findet sich im Nihon-Shoki 720 nach Christus. Diese Behandlungstechnik namens Anma wurde gleichberechtigt zu Behandlungsweisen mit Instrumenten wie Kräutern oder Akupunktur-Nadeln betrachtet, und die Ausbildung darin dauerte oft viele Jahre. Im Lauf der Jahrhunderte verlor sich die therapeutische Anwendung von Anma aber mehr und mehr, und zu Beginn des 20. Jahrhunderts hatte es nur noch den Stellenwert einer Sportmassage. Auch wurde die Ausübung durch restriktive Gesetze immer mehr eingeschränkt, weshalb Praktiker begannen, die Methode in Shiatsu umzubenennen – was lediglich »Fingerdruck« bedeutet. Erst ein Forschungsprojekt des japanischen Gesundheitsministeriums 1947 brachte Veränderung. Im Laufe dieser Forschungen sollte die Wirkungsweise von Shiatsu geklärt werden, und es stellte sich heraus, dass es das parasympathische Nervensystem aktiviert – das heißt der Klient kommt zur Ruhe. Das Forschungsteam kam zu dem Schluss, dass Shiatsu günstigen Einfluss auf bereits bestehende Krankheiten nehmen kann, indem es Körper und Geist beruhigt und in einen tiefen Entspannungszustand versetzt. ►►

manchen Stellen lauschend inne. Bestimmte Punkte auf den Meridianen besitzen eine spezielle Wirkung, die beim Shiatsu mit den Fingern gedrückt, gehalten oder verbunden werden, mit dem Ziel, die Klientin in einen ausgeglichenen Zustand zu bringen, in dem der Körper entspannt ist, die Gedanken frei fließen und negative Emotionen wieder losgelassen werden können. Als Regina Maurer nach der Behandlung aufsteht, lächelt sie ihre Praktikerin an und sagt: »Ich weiß nicht, wie Sie das machen, aber ich habe wieder ein normales Tempo und spüre meine Arme und Beine wieder.« Ihre Schultern sind nicht mehr in Boxerhaltung hochgezogen, Atem und Sprechtempo sind lang-

samer, und vermutlich wird sie an diesem Abend auch besser schlafen können. Eine der Erklärungen der westlichen Medizin für das, was bei einer Shiatsu-Behandlung passiert, lautet, dass der Körper in einen tiefen Entspannungszustand versetzt wird, in dem sich die Gehirnwellen verlangsamen. So ein Zustand wird auch beim Meditieren erreicht oder in der Schlaf-Wach-Phase. Tatsächlich verlieren manche Klienten beim Shiatsu völlig das Gefühl dafür, ob sie schlafen oder wach sind. Auch wenn eine Behandlung für viele primär die Möglichkeit darstellt, zu entspannen, hat diese japanische Form der Körperarbeit unbestritten positive Effekte auf den gesamten Gesundheitszustand. Sie unter-

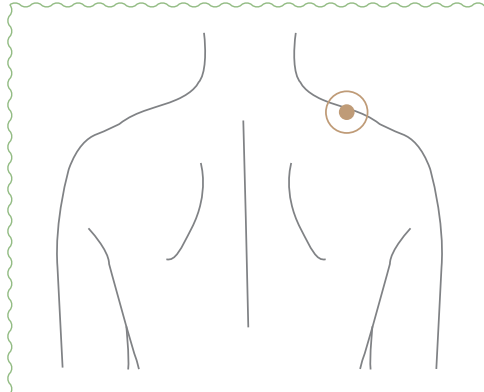
PUNKTE ZUR SELBSTBEHANDLUNG
(in gleichmäßiger Stärke 20 Sekunden lang drücken)



DICKDARM 4, »VEREINTE TÄLER«

Lage: auf dem Handrücken, auf der höchsten Stelle des Muskelwulsts zwischen Daumen und Zeigefinger

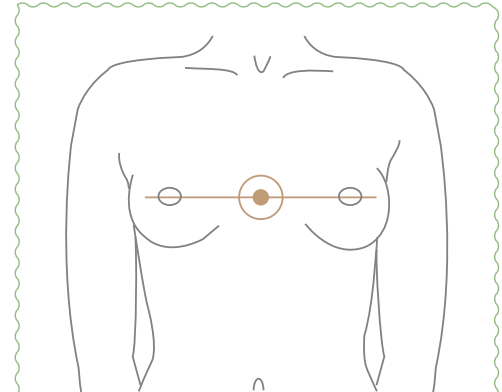
Wirkung: bei Schnupfen, Stirnkopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden und Schmerzen
Achtung! Kann Wehen auslösen, daher nicht in der Schwangerschaft anwenden.



GALLENBLASE 21, »SCHULTERBRUNNEN«

Lage: in der Vertiefung am höchsten Punkt der Schulter vor dem Halsansatz

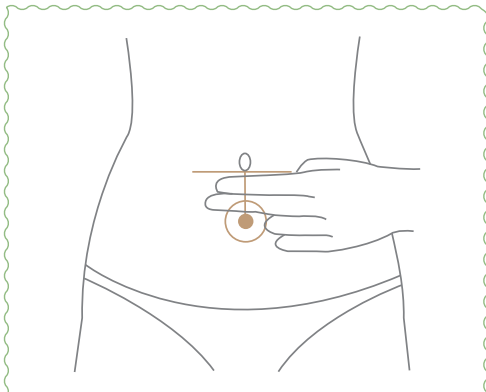
Wirkung: bei Schulterschmerzen, Kopfschmerzen (Migräne), fördert Wehentätigkeit und Milchfluss
Achtung! Kann Wehen auslösen, daher nicht in der Schwangerschaft anwenden.



KONZEPTIONSGEFÄSS 17, »VORHOF DER BRUST«

Lage: Vertiefung in der Mitte des Brustbeins, zwischen den Brustwarzen

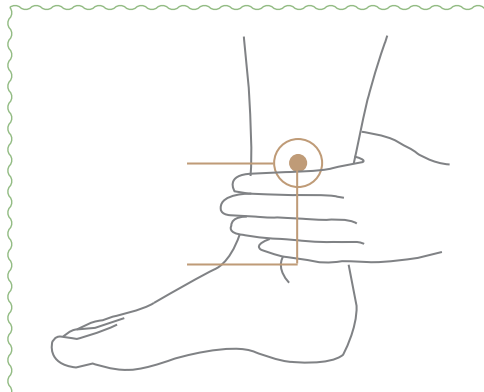
Wirkung: öffnet Enge in der Brust, Anwendung bei Husten, Bronchitis, Asthma, Atemnot, Angstgefühlen



KONZEPTIONSGEFÄSS 6, »MEER DES QI«

Lage: auf der Mittellinie des Körpers, zwei Fingerbreit unter dem Nabel

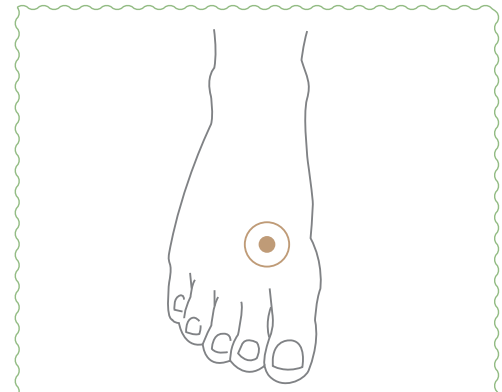
Wirkung: stärkt und reguliert Qi, bei psychisch/physischer Erschöpfung, Krämpfen und Bauchschmerzen
Achtung! Kann Wehen auslösen, daher nicht in der Schwangerschaft anwenden.



MILZ/PANKREAS 6, »TREFFEN DER DREI YIN«

Lage: vier Fingerbreit über dem Innenknöchel, in einer Vertiefung am Rand des Schienbeins

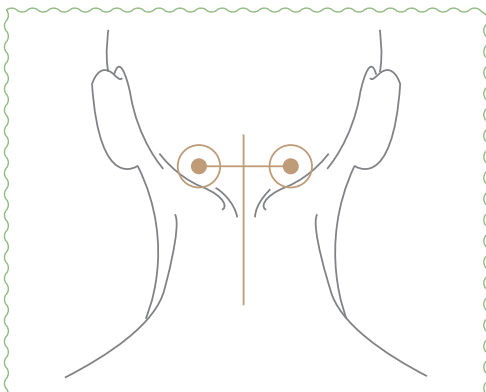
Wirkung: reguliert die Menstruation, hilft bei Urogenitalbeschwerden und Schlafstörungen
Achtung! Kann Wehen auslösen, daher nicht in der Schwangerschaft anwenden.



LEBER 3, »MÄCHTIGE GROSSE STRASSE«

Lage: auf dem Fußrücken, zwischen den Mittelfußknochen von 1. und 2. Zeh

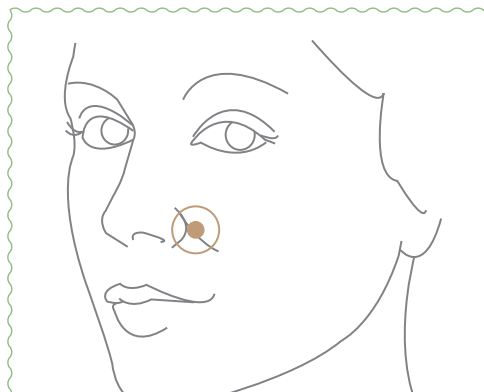
Wirkung: bei heftigen, pulsierenden Kopfschmerzen, Nervosität, Spannungszuständen, Regelkrämpfen, Reizmagen
Achtung! Kann Wehen auslösen, daher nicht in der Schwangerschaft anwenden.



GALLENBLASE 20, »TEICH DES WINDES«

Lage: im Grübchen hinter dem Ohr am Schädelrand, neben Rückenstrecker Muskel

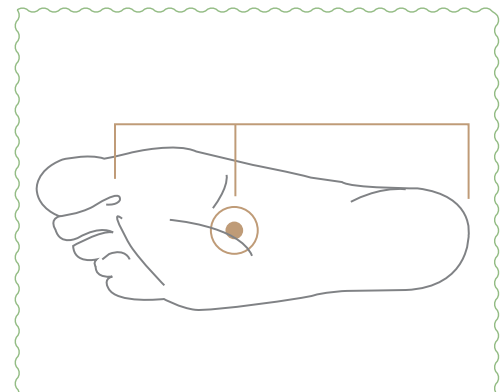
Wirkung: bei beginnender Grippe, steifem Nacken, Tinnitus, Schwindel, Hinterkopfschmerzen, Augenproblemen
Achtung! Kann Wehen auslösen, daher nicht in der Schwangerschaft anwenden.



DICKDARM 20, »EMPFANG DEN DUFT«

Lage: im Grübchen neben dem Nasenloch

Wirkung: bei Schnupfen, Nasennebenhöhlenproblemen, Nasenbluten



NIERE 1, »SPRUDELNDER QUELL«

Lage: auf der Mittellinie der Fußsohle, an der Grenze von vorderem zu mittlerem Längsdrittel

Wirkung: bei Schmerzen im Lendenwirbelbereich, Erschöpfung, Unruhe, Schock, Bewusstlosigkeit, Husten, Asthma. Punkt hat stark erdende und beruhigende Wirkung.



Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.

*Thich Nhat Hanh
buddhistischer Mönch*

Fundamental ist daher eine innere Haltung der »absichtslosen Aufmerksamkeit«, welche der Praktiker beim Shiatsu haben sollte, um seinen Klienten zu behandeln, ohne ihn dabei zu manipulieren. Auch ist Shiatsu kein einseitiges Geben und Nehmen. Häufig wird es mit »Kommunikation durch Berührung« übersetzt, und diese ist immer Austausch. Der Praktiker macht mit seinen Berührungen dem Klienten ein Angebot, ob und wie der sich darauf einlässt, steht ihm aber völlig frei. Shiatsu kann seine Aufmerksamkeit jedoch auf Aspekte lenken, die ihm vor der Behandlung vielleicht noch nicht bewusst waren, wodurch sich für ihn neue Perspektiven ergeben. Womit sich der Kreis zur Lebensenergie Qi schließt, denn es ist bekannt, dass Energie immer der Aufmerksamkeit folgt. Dadurch ist es nicht ungewöhnlich, wenn ein Klient im Laufe einer Behandlung plötzlich erkennt, dass der Druck in seiner Brust beispielsweise mit schmerzhaften Gefühlen aus seiner Lebensgeschichte in Verbindung steht. Oder um es mit den Worten von Regina Maurer zu sagen: »Indem ich mich in meinem Körper besser fühle, fühle ich mich auch in meinem Leben besser. Ich habe das Gefühl, durch Shiatsu in allen Bereichen mehr Flexibilität und Leichtigkeit zu bekommen.« ■

Seinen Siegeszug im Westen trat Shiatsu ab den 1960er-Jahren dank Shizuto Masunaga an. Er etablierte eine Form von Shiatsu, die westliche Psychologie und Physiologie mit TCM verbindet und dadurch die Benefits der beiden Medizinrichtungen vereint.

KOMMUNIKATION DURCH BERÜHRUNG

Wie alles Lebendige entwickelt sich auch Shiatsu weiterhin fort, sodass keine zwei Praktiker auf dieselbe Weise arbeiten. Manche legen bei der Behandlung ihren Fokus auf die Traditionelle Chinesische Medizin, andere auf strukturelle Arbeit mit Muskeln, Faszien oder Gelenken, und wieder andere stellen den Kontakt mit Geist und Emotionen in den Mittelpunkt. Auch die Behand-

lungsweise, ob schnell oder meditativ, mit intensiverem oder leichterem Druck, variiert. Allen Praktikern gemeinsam jedoch ist eine umfangreiche Ausbildung, die in Österreich gesetzlich geregelt ist und mit einer Diplomprüfung abgeschlossen wird. Sie dauert mindestens drei Jahre, umfasst 700 Einheiten theoretischen und praktischen Unterrichts, und bevor die Diplomprüfung abgelegt werden kann, müssen auch mindestens 150 Behandlungen gegeben und dokumentiert werden. Das sind jedoch nur die sichtbaren Eckpunkte auf dem Weg zum qualifizierten Praktiker. Viel schwerer zu lernen und zu erfassen ist das Wesen von Shiatsu, das von fernöstlicher Denkweise bestimmt wird. So ist etwa die westliche Kultur eine »Kultur des Tuns«, während die fernöstliche »eine Kultur des Seins« ist.

Mehr Infos

BUCHTIPPS

Shiatsu für Anfänger -

Yu Sen sprudelnder Quell

Wilfried Rappenecker, Goldmann 1991

Sei-Ki - Life in Resonance

Akinobu Kishi, Singing Dragon 2011

WEBTIPPS

Praktiker österreichweit

Eine(n) Dipl. Shiatsu-Praktiker(in) in Ihrer Nähe finden Sie über den Österreichischen Dachverband für Shiatsu.

www.oeds.at, Tel. 01 4810737

Die Autorin

Felicitas Freise ist diplomierte Shiatsu-Praktikerin, mehr Infos auf www.freise.at