

heilen und begleiten



Shiatsu in der Begleitung von Menschen mit psychosomatischen Leiden

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Behandlungskunst, in der mit Hilfe tiefer, achtsamer Berührungen energetische Schlüsselpunkte und Bahnen (Meridiane) stimuliert werden. Traditionell wird Shiatsu am bekleideten Menschen auf einer Matte am Boden gegeben, kann aber auch auf einer Liege, oder einem Behandlungsstuhl ausgeführt werden. Die Wirkung findet auf verschiedenen Ebenen statt. Shiatsu kann den Selbstkontakt und das natürliche Selbsterleben verbessern, die Selbstregulation der Lebensprozesse fördern und den Menschen wieder in Fühlung mit den eigenen Bedürfnissen bringen. Shiatsu folgt dem salutogenetischen Ansatz, in dem nicht die Störung bzw. Krankheit bekämpft, sondern die Kräfte, die zur Gesundheit beitragen, gestärkt werden.

Lebensfreude und Wohlfühl, wie auch die gesamte Grundgestimmtheit entstehen aus – meist – subtilen Körpersignalen, die im Gehirn ausgewertet werden. Sind Menschen von der Ebene der Tiefenempfindungen abgeschnitten, geht damit auch eine Entfremdung vom eigenen Gefühlsleben einher, Gedanken können nicht mehr im eigenen Erleben überprüft werden, entfernen sich von der Realität und führen schließlich in ein Ungleichgewicht, auf dessen Boden Gesundheit beeinträchtigt werden kann.

Tiefenberührung

Die in die Tiefe des Körpers und des Menschen gerichteten achtsamen Berührungen des Shiatsu können in besonderer Weise geeignet sein, das Selbsterleben auf den verschiedenen Ebenen zu stärken und zu vertiefen, denn jede Berührung im Shiatsu meint nicht nur den Körper, sondern den Menschen in seiner Ganzheit. Shiatsu lädt in eine nach innen gerichtete Aufmerksamkeit ein und schult damit die innere Wahrnehmung. Da es gleichzeitig die Lebenskräfte (Qi, Ki) anregt, werden diese nicht selten für die KlientInnen in Form von Kribbeln, innerer Durchwärmung oder einem Gefühl des Durchströmteins wahrnehmbar – sie erleben sich in ihrer eigenen Lebendigkeit. Da auf der Ebene der energetischen Tiefenempfindungen Körper, Geist und Seele nicht getrennt sind, kann sich Shiatsu auch auf allen drei Ebenen auswirken.

Shiatsu ist im Kern nonverbal, es findet auf der Ebene des spürenden Bewusstseins vor bzw. hinter den Worten statt. Veränderungen können entstehen aus einem Berührtsein, das dann im begleitenden Gespräch – so weit wie möglich – bewusst gemacht wird.

Shiatsu wirkt auf Körper, Geist und Seele

Shiatsu hat einen spezifisch wirkenden (Entspannung der Muskulatur, sanfte Bewegung von Gelenken etc.) und einen unspezifisch wirkenden Anteil, der nicht auf die Veränderung einzelner Faktoren, sondern des ganzen Körper-Geist-Seele-Systems ausgerichtet ist.

heilen und begleiten



Damit ist es eine gute Antwort auf die komplexen Belastungen unserer modernen Welt, in der Menschen eine Flut von Informationen und seelischen Herausforderungen gleichermaßen zu bewältigen haben. Im Shiatsu ist es möglich, über den Körper die Seele zu berühren und den Geist in eine erholsame Ruhe einzuladen. Gelingt es den KlientInnen, sich von den Berührungen der Shiatsu-PraktikerIn in einen tiefen Zustand des Bei-sich-seins führen zu lassen, so können sie auch lernen, diesen Weg selbst zu gehen. Shiatsu kann in einen Zustand tiefer Ruhe führen, was die Voraussetzungen verbessert, um in eigenen Achtsamkeitsübungen das innere Erleben zu stärken und im Körper zu verankern. Es ist einfacher, den ruhigen und achtsamen Berührungen der BehandlerIn zu folgen, „ihren Händen zu lauschen“, als aus eigener Kraft meditativ nach innen gerichtet zu sein. Shiatsu kann deshalb eine Brücke in eine eigene Achtsamkeitspraxis bauen. Im Nachspüren der durch die Berührungen ausgelösten inneren Bewegungen und Veränderungen beginnt bereits eine eigene Achtsamkeitspraxis. Die KlientInnen schauen gleichsam den in der Behandlung angeregten Lebensbewegungen, also dem Leben, bei seiner Arbeit zu. Unterstützend

ist dabei, dass in den ruhigen und achtsamen Shiatsu-Berührungen der Sympathikus in seiner Funktion gedämpft und der Parasympathikus angeregt werden kann.

Die Entfaltung der Lebenskräfte

Die tiefe Ruhe während einer Shiatsu-Behandlung eröffnet einen Raum, in dem sich Zurückgehaltenes und noch nicht Gelebtes in den KlientInnen entfalten darf. Indem die Shiatsu-PraktikerIn diesen Raum hält, schafft sie die Atmosphäre, in der sich noch ungelebte Potenziale entfalten können. Die KlientInnen entwickeln ein Gespür für die Schätze, die in ihrem Inneren verborgen liegen. Oft beschreiben Menschen ihr zunehmendes Unwohlsein im Rückblick mit den Worten: „Ich habe am Ende nur noch funktioniert.“ Shiatsu begleitet Menschen vom Funktionieren zurück ins Leben und kann damit ein wichtiger Baustein in der Begleitung von Menschen sein, deren Körper-Geist-Seele-System aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Im Shiatsu wird nicht die Krankheit bekämpft, sondern es zielt auf die Verbesserung der Voraussetzungen für eine Selbstheilung.