

von Monika Hoch

## Warum ist Shiatsu gut für die Psyche?

Berührungen beeinflussen sehr stark unsere Stimmungen, unsere Gesundheit und unsere Beziehungen. Sie wirken sehr direkt auf unser Gehirn. Dr. Rebecca Böhme (Zentrum für soziale und affektive Neurowissenschaften in Linköping): „Berührungen helfen auch bei seelischen Schmerzen – oft wirkungsvoller als Worte. Sie übertragen zwischen zwei Menschen wichtige zusätzliche Infos und schaffen eine Tiefe der Emotionalität, die Sprache alleine nicht vermitteln kann.“ In Millisekunden prüft unser Körper ob eine Berührung gefährlich ist oder nicht. In der Haut reagieren Millionen Rezeptoren auf Druck, Vibration, Wärme, Kälte, Schmerz und geben Informationen an die Nervenfasern weiter. Jeder braucht Berührungen und jeder empfindet diese anders. Erfahrungen, kultureller Hintergrund, Rollenvorstellungen, die Situation in der wir uns gerade befinden – dies alles beeinflusst ob und wann wir sie mögen oder nicht.

Daher ist es für uns Shiatsu-Praktiker\*innen wichtig, wie wir in der jeweiligen Situation berühren. Wir verlassen uns auf unsere Intuition und lassen uns von unseren Klient\*innen leiten.

Shiatsu wirkt sehr stark auf das autonome Nervensystem und somit auf unsere Psyche. Die Funktion des autonomen Nervensystems besteht in der Regulation von energetischen Zuständen und der Aufrechterhaltung der Homöostase. Es besteht aus zwei deutlich unterschiedlichen Zweigen. Der sympathische Zweig unterstützt die Energiemobilisierung insgesamt – z.B. wenn uns kalt ist oder wir uns bedroht fühlen. In solch einer Situation beschleunigt das sympathische Nerven-



system den Stoffwechsel und bereitet uns darauf vor zu handeln. Der parasympathische Zweig hingegen, der durch Shiatsu angesprochen wird, fördert Ruhe, Entspannung, Reifung, Aufbau und die Erneuerung von Gewebe und der Zellfunktion. Durch Shiatsu wird das Immunsystem, die Atmung, der Herzschlag und der Muskeltonus positiv beeinflusst und es stärkt unsere Resilienz. Außerdem fördert es die Regulation unserer Gefühle. Wir können aus einer inneren Anspannung und Unruhe wieder in Gelassenheit sowie Ruhe kommen und das körperliche Gleichgewicht stellt sich wieder ein.

Indem wir unseren Klient\*innen durch eine achtsame und respektvolle Berührung Sicherheit, Halt und Geborgenheit in der Behandlung vermitteln und unsere innere Ausrichtung auf Offenheit und Weite eingestellt ist, schaffen wir eine vertrauensvolle Beziehung, in der sich die Klient\*innen schrittweise öffnen und loslassen können. Ihre Körperwahrnehmung verbessert sich – sie lernen die Reaktionen ihres Körpers zu verstehen. Die inneren Ressourcen des Menschen werden aktiviert und der Organismus sowie die Psyche beginnen sich wieder selbst zu regulieren und zu heilen.

Monika Hoch  
ist Shiatsu-Praktikerin in Wien.