

von Wilfried Rappenecker

# Wie wirkt Shiatsu?

## Von den Wirkprinzipien des Shiatsu

### Shiatsu als Prozessbegleitung

Als ich Shiatsu kennen lernte, ging ich in den ersten Jahren davon aus, dass Shiatsu nach den Prinzipien der TCM wirke. In einer entsprechend dem Ergebnis der Hara-Diagnose durchgeführten Meridianbehandlung würde das Ungleichgewicht von Yin und Yang resp. Kyo und Jitsu vermindert und dadurch die Gesundheit gefördert, Beschwerden würden in der Folge abnehmen oder verschwinden. Was da in und nach einer Behandlung wirklich geschah, verstand ich jedoch nicht. Ich vertraute darauf, dass es schon wirken werde.

Erst mit den Jahren begriff ich, dass Shiatsu keine Methode ist, die als Regelwirkung Unwohlsein und Beschwerden direkt beseitigt. Shiatsu korrigiert keine Fehler, Shiatsu repariert nicht. Unsere Arbeit wirkt nach meinem Dafürhalten vielmehr mittels eines völlig anderen Prinzips, welches gleichwohl in jeder therapeutischen Arbeit von großer Bedeutung ist: Shiatsu hat das Potential, die Freiheit im Körper und Leben eines Menschen zu erhöhen, neue und andere Wege zu gehen, so dass bestehende Leidenszustände, Probleme und Schmerzen tendenziell überflüssig werden, dadurch abnehmen bzw. sogar verschwinden können. Wir können einen anderen Menschen nicht heilen. Niemand kann das, auch nicht die Schulmedizin. Jegliche Medizin wirkt, indem sie die inneren und äußeren Rahmenbedingungen für eine Heilung verbessert. Denn immer hängt eine Heilung davon ab, in welchem Maße der betroffene Mensch selber in der Lage ist, sich und seinen Körper zu regulieren und zu einer Heilung zu führen. Das ist es, was Shiatsu bewirken kann: Shiatsu fördert die Fähigkeit zur Selbstregulation, eine Grundvoraussetzung für Heilung.

In diesem Sinne begleitet Shiatsu den Prozess eines Menschen ein Stück seines Lebensweges und unterstützt ihn dabei, neue Lösungen zu finden. Shiatsu ist Prozessbegleitung. Hierin ähnelt Shiatsu einer Vielzahl psychotherapeutischer Methoden.

Ähnlich einer Psychotherapie können wir auch in der Körpertherapie nicht heilen und keine Heilung versprechen. Wir wissen nicht, wie das Ergebnis einer Behandlung bzw. einer Behandlungsserie genau aussehen wird. Mitunter kommen diese ausgesprochen überraschend daher, und manchmal zeigt es sich, dass andere Aspekte wichtiger sind als das erhoffte Verschwinden von Beschwerden. Und: die aktive Mitarbeit der KlientIn ist von großer Bedeutung; ohne die eigene Initiative wird sich mitunter gar nicht viel verändern.

Wie aber wirkt Shiatsu bzw. was sind seine wichtigsten Wirkmechanismen? Als ich 2007 den DozentInnen des 2. Europäischen Shiatsu Kongresses die Frage stellte, ob es neben der spezifischen Arbeit nach Kyo-Jitsu-Befund noch weitere unspezifische Wirkungen des Shiatsu gäbe, haben so glaube ich die meisten diese Frage nicht verstanden. Es herrschte generell noch jenes Denken vor, welchem ich selber zu Beginn meiner Shiatsu-Zeit folgte: der Ausgleich von Kyo und Jitsu bringe die Heilung. Seither jedoch hat sich Shiatsu in Europa deutlich weiter entwickelt. Immer weniger wird die heilende Wirkung von Shiatsu im Sinne einer aktiven Beseitigung von Ungleichgewichten verstanden. Die Wirkmechanismen sind komplexer.

Wie oben angesprochen verstehe ich heute die Grundlage der Shiatsu-Wirkung als ein Mehr an Freiheit, das KlientInnen – durch uns begleitet – in ihrem Körper und in ihrem Leben finden. Verschiedene kraftvolle Faktoren bereiten diesem Mehr an Freiheit den Weg.

Von diesen Faktoren möchte ich in diesem Artikel schreiben:

1. Der Resonanzraum
2. Tiefenkontakt und Tiefenrhythmus
3. Die spezifische Arbeit mit den energetischen und physischen Mustern und Strukturen des Körpers
4. Das begleitende Gespräch

### 1. Die Wirkung des Resonanzraumes

Dies ist vielleicht der wichtigste Wirkfaktor in unserer Arbeit.

Alle lebenden Wesen sind resonanzfähig, alle Körper sind Resonanzräume. Wenn zwei resonanzfähige Wesen zusammen kommen, bilden sie automatisch einen gemeinsamen Resonanzraum, in welchem sie sich gegenseitig erfahren, beeinflussen und mehr oder weniger verstehen, vielfach unbewusst. Diese Dynamik wirkt auch in der therapeutischen Praxis: KlientIn und TherapeutIn kreieren einen gemeinsamen therapeutischen Raum, in dem sich zu einem großen Teil die Wirkungen der Behandlung entwickeln.

Die Beeinflussung durch andere Resonanzfelder erfahren wir alle auch in unserem Alltag: wenn wir einer entspannten Person begegnen, fällt es uns leichter, unsere Anspannung loszulassen und gleichfalls zu entspannen – insofern wir Interesse daran haben. Das gleiche geschieht umgekehrt, wenn eine gestresste und angespannte Person den Raum betritt; dann nehmen tendenziell Stress und Anspannung der anderen Menschen zu. Im Shiatsu erleben wir dieses Phänomen beispielsweise dann, wenn die behandelte Person in eine tiefe Entspannung gleitet: dann fällt die Shiatsu-Arbeit leichter, macht mehr Freude, es fließt mitunter wie von selber. Umgekehrt nimmt reflektorisch im Körper der TherapeutIn die Spannung zu, sobald sie beispielsweise ein deutliches Jitsu berührt. Shiatsu-PraktikerInnen müssen oftmals richtig gehend lernen, diesen Reflex umzukehren und bei Kontakt mit einem Jitsu zu entspannen, weich und weit zu werden, was in der Begegnung mit Jitsu erfolversprechender ist.

Das was hier im gemeinsamen Resonanzraum geschieht, erleichtert es beispielsweise der behandelten Person, sich in diesen Raum hinein zu entspannen und zu vertrauen. Es ist Aufgabe der TherapeutIn, die Entspannung im Raum durch ihre eigene entspannte Berührung quasi vorzuschlagen oder anzustoßen. Die Entspannung der KlientIn wird – wie wir weiter unten sehen werden – noch durch andere Faktoren induziert. Wenn diese wirken, kann die zunehmende Entspannung auf Seiten der behandelten Person auch umgekehrt die Entspannung der behandelnden Person fördern. Die Resonanzräume beider beteiligten Menschen beeinflussen sich gegenseitig.

Im therapeutischen Raum ist allerdings nicht nur eine zunehmende Entspannung, sondern auch eine zunehmende Anspannung möglich. Dies kann unsere Arbeit deutlich erschweren. Es ist wichtig, dass die PraktikerIn solche Veränderung bemerkt, beispielsweise indem sie zunehmenden Stress und Anspannung bei sich selber wahrnimmt und sich fragt, warum dies

jetzt geschieht. So mag die Arbeit sie in Kontakt mit einem schwierigen/schmerzhaften seelischen Thema im Leben der KlientIn geführt haben, was zu einer zunehmenden Spannung in Körper und Psyche der KlientIn führt. Wenn die PraktikerIn versteht, dass die eigene Anspannung möglicherweise durch die Spannung der KlientIn ausgelöst wurde, kann sie bei sich selber gegensteuern und entspannen und dadurch und ggf. durch Ansprache oder die Art der Berührung die KlientIn in einer schwierigen Situation unterstützen.

Es wird verstehbar, wie wichtig in der therapeutischen Situation eine achtsame und entspannte Präsenz der behandelnden Person ist. Die Wahrnehmung der eigenen Situation wie auch die der KlientIn läuft dabei nur zu einem Teil über die fünf klassischen Sinne, deren Bedeutung keineswegs infrage gestellt werden soll. Der Resonanzraum bietet jedoch noch einen weiteren Sinn: Wahrnehmung bzw. Erleben über Resonanz.

### Wahrnehmung und Erleben im Resonanzraum

Ein Großteil der Wahrnehmung anderer Menschen geschieht auch in unserem Alltag auf dem Wege der Resonanz. Wenn ein gestresster Mensch den Raum betritt, nehmen wir seinen Zustand nicht nur über Haltung, Gestik und Mimik wahr, sondern können diese auch direkt spüren, insofern wir offen dafür sind. Erfahrene Shiatsu-PraktikerInnen wundern sich nicht über die Vielzahl an Eindrücken, Empfindungen und Informationen von dem anderen Menschen, die sie während der Behandlung erreichen. Was im Shiatsu häufig als „energetische Wahrnehmung“ oder „Intuition“ bezeichnet wird, sind meiner Ansicht nach Informationen, welche sich besonders deutlich zeigen, wenn wir im Resonanzraum mit dem anderen Menschen verbunden sind.

Diese Eindrücke und Empfindungen sind einfach da, plötzlich wissen resp. ahnen wir etwas. Wenn wir genau hinschauen, erkennen wir, dass wir die Informationen im Resonanzraum im ersten Augenblick als ein Gefühl, eine Empfindung erleben. Erst in einem zweiten Schritt interpretieren wir diese Empfindungen und geben ihnen vielleicht einen Namen.

Eine solche Wahrnehmung ist essentiell subjektiv. Wir erhalten kein objektives Wissen über den anderen Menschen. Wir erleben ihn, und was wir erleben, ist durch die Stärken ebenso aber auch durch die potentielle Fehlerhaftigkeit des Subjektiven ausgezeichnet. Entsprechend achtsam müssen wir mit diesen Informationen umgehen und sie mit unserem anderen Wissen über diesen Menschen abgleichen. Was zu Beginn einer Shiatsu-Tätigkeit eher zufällig und oft überraschend geschieht, kann mit zunehmender Erfahrung zu einer



© Ulrike Haffke

wesentlichen Informationsquelle werden, die wir systematisch nutzen können.

Gleichzeitig ermöglicht das entspannte Verbunden-Sein im therapeutischen Resonanzraum die Tiefenentspannung auf Seiten des Klienten und erlaubt eine unterschiedlich stark ausgeprägte Öffnung seines Resonanzraumes. Bildhaft gesprochen öffnen sich Türen und werden Trennwände durchlässiger, so dass das zu Beginn des Artikels angesprochene Mehr an Freiheit zur Selbstregulation entsteht und zu wirken beginnt. Weitere Informationen zum Thema Resonanz im Shiatsu finden sich in meinem kurzen Artikel „Resonanz“.

### **Bedeutung der Resonanzfähigkeit der TherapeutIn**

Wegen der sich im Resonanzraum entfaltenden Möglichkeiten ist auf Seiten der TherapeutIn im Shiatsu ein zunehmendes Vertraut-Werden mit dem eigenen Körper und der eigenen Resonanzfähigkeit sehr wichtig. Dies kann durch die Shiatsu-Praxis selber, wesentlich aber auch durch Übungssysteme wie Yoga oder Qi Gong gefördert werden. Auch in der Praxis der Meditation können wir lernen, uns im eigenen Körperraum zu erfahren und anzunehmen.

In der Shiatsu-Praxis gewinnt die Position und Ausrichtung der BehandlerIn eine überragende Bedeutung. Eine Position, welche die entspannte Aufrichtung und Ausrichtung ihres Körperraumes und damit die Präsenz

im eigenen Resonanzraum erleichtert, ist eine gute Behandlungsposition; Positionen, die das nicht fördern, sind grundsätzlich ungünstig. In meinem Artikel „Die Innere Technik der Aufrichtung und Ausdehnung“ habe ich dies ausführlicher beschrieben.

Je vertrauter wir mit unserer inneren Öffnung und Aufrichtung werden, um so mehr begegnen wir unseren eigenen Themen – den schönen ebenso wie den unangenehmen und schwierigen. Letztere können unaufgelöste und unbewusste seelisch-körperliche Komplexe sein, die erkannt und angenommen werden wollen. Unerkannt können sie zu ernsthaften Hindernissen werden und die eigene Resonanzfähigkeit erheblich einschränken. Dies gilt auch für den Leistungsdruck, in der Behandlung erfolgreich sein zu müssen. Professionelle Shiatsu-Praxis bedeutet, sich solchen eigenen Themen zu öffnen und damit auseinanderzusetzen. Wenn wir auf diesem Weg beharrlich an unserer eigenen Resonanzfähigkeit arbeiten, stellt sich früher oder später ein angenehmes Gefühl der entspannten Präsenz in uns selber ein. Auch Haltungen gegenüber den Anforderungen des Lebens entspannen und ändern sich. Erfahrene Shiatsu-PraktikerInnen kennen und schätzen diese Veränderungen, die es ermöglichen, der KlientIn den eigenen offenen Resonanzraum anzubieten, so dass diese leichter in den Zustand der verstärkten Resonanz treten kann. Auch in kritischen Behandlungssituationen sind TherapeutInnen dann in der Lage, den eigenen

Resonanzraum für die Klienten offen zu halten und verfügen über ein effektives Instrument, um die Wirkung ihrer Arbeit zu fördern und zu sichern.

### **2. Die Bedeutung von Tiefenkontakt und Tiefenrhythmus**

Ebenfalls wichtig für die Wirkung unserer Arbeit ist die Arbeit im Tiefenkontakt und Tiefenrhythmus. Physisch tiefes Einsinken und kurzes oder längeres entspanntes Verweilen in der Tiefe stellt eine dem Shiatsu eigene Technik dar.

Unser Körper hat zwei Oberflächen: die physische Oberfläche, die durch die Haut dargestellt wird, und eine tiefere Oberfläche, die wir erreichen, wenn wir durch Bindegewebe und Faszien gesunken und auf festerem Grund angekommen sind, sozusagen „am Boden des Tsubo“.

Die obere Oberfläche grenzt uns physisch von der Umgebung ab, während die tiefere Oberfläche das Tor zu unserem eigenen tieferen Raum darstellt. Die tiefere Oberfläche bezeichne ich gerne als „Kommunizierende Ebene“, weil die Verbindungen in andere tiefe Körperbereiche leichter stattzufinden scheinen, wenn ich in der Behandlung in Kontakt mit ihr bin.

Im Stress des Alltags befinden wir Menschen uns mit unserer Aufmerksamkeit tendenziell im Bereich der äußeren Oberfläche, mit unseren Gedanken, Befürchtungen und Wünschen häufig sogar im Raum jenseits unseres Körpers.

Oft sind wir darin gefangen, haben uns dort verhakt. Unsere emotionalen und mentalen Konstruktionen haben sich in einer Weise verknotet, dass wir sie ggf. nicht mehr lösen können und nicht mehr sehen, was wir wirklich brauchen. In einem solchen Zustand ist es schwierig, Lösungen für bestehende Probleme zu finden. Es ist der Zustand, in welchem viele unserer Klienten unsere Praxis aufsuchen.

In der Entspannung der Behandlung kommen unsere Klienten wieder mehr bei sich und in ihrem Körper an. Neben der oben beschriebenen Wirkung des Resonanzraumes wird dies vor allem durch den für Shiatsu typischen entspannten Tiefenkontakt gefördert. Berührt die TherapeutIn die Tiefe des Körpers der KlientIn, so folgt früher oder später die Aufmerksamkeit der EmpfängerIn der Berührung in diese Tiefe.

Jede Berührung durch die TherapeutIn führt dann Empfinden und Bewusstsein der KlientIn heraus aus dem stress-geprägten Raum jenseits der Oberfläche des Körpers und hinein in die überwiegend angenehme und ruhige Erfahrung des eigenen Körperraumes. Tiefenrhythmus bedeutet, dass sich ein Tiefenkontakt an den anderen reiht, ohne dass die Aufmerksamkeit der TherapeutIn sich aus der Tiefe entfernt, auch wenn

der Körperkontakt vorübergehend gelöst werden muss, um physisch zum nächsten Punkt zu gelangen. Diese kontinuierliche Präsenz der Aufmerksamkeit der BehandlerIn auf der tiefen Ebene führt die KlientIn noch zuverlässiger in die Erfahrung der Tiefe des eigenen Körpers.

An diesem Punkt lässt sich ein interessantes Phänomen beobachten: der ganze Stress „da draußen“, all der Druck, all die Ängste, Wünsche, Anstrengungen und Vermeidungen sind unverändert da. Sie scheinen in diesem Moment jedoch nicht mehr so wichtig zu sein, haben einen Teil ihrer Macht über Denken und Empfinden des Menschen verloren. Statt dessen erfährt er sich in seinem Körperraum bewusster und gelöster, eine Erfahrung, die selbst wenn mit Schmerzen verbunden überwiegend angenehm ist (hier gibt es Ausnahmen). Der Körper entspannt – oft auf eine tiefe Weise, wie er es seit Jahren oder gar Jahrzehnten nicht mehr erlebt hat. Vertrauen in die Situation und den eigenen Körper können wachsen; das Leben wird lebenswert, wenn wir uns in unserem Körper wohlfühlen. Das macht es leichter, sich und die eigene Situation anzunehmen, oft eine Voraussetzung für positive Veränderungen. Die Welt wird übersichtlicher, Lösungen sind leichter zu finden oder kommen scheinbar wie von selbst. Eine solche Entspannung ist vielleicht in der ersten Behandlung noch nicht wirklich tief möglich. Jedoch lernen Körper und Seele des Menschen im Laufe einer Behandlungsserie zunehmend zu vertrauen, sich Schritt für Schritt zu öffnen und immer tiefer zu entspannen. Wenn die Rahmenbedingungen stimmen, gilt das auch für Menschen unter einer posttraumatischen Belastung, die möglicherweise eine tiefere Entspannung als Bedrohung ihres instabilen Gleichgewichts erleben. Später jedoch können sie die Sicherheit ihres eigenen Raumes als verlässliche Größe erfahren.

### **Tiefenkontakt hat eine sehr physische und eine sehr energetische Dimension.**

Damit der Tiefenkontakt im Shiatsu diese Entwicklung unterstützen kann, ist es wichtig, dass er achtsam geschieht. Von Bedeutung ist jetzt, dass die BehandlerIn spürt, was sie in der Tiefe berührt, und sich dann entscheidet, genau hier in dieser Tiefe für einen Augenblick zu verweilen. Erleichtert wird die Entscheidung durch die bewusste Wahrnehmung der Qualität des berührten Gewebes wie auch der energetischen Beschaffenheit (Kyo und Jitsu) des Raumes an dieser Stelle.

In dieser Weise sollte der bloße physische Kontakt um die aufmerksame Präsenz der behandelnden Person in der Tiefe erweitert werden. Die energetische Dimension wird durch die Durchlässigkeit in Schultern und Armen der TherapeutIn sowie potentiell in ihrem ganzen Körper



© Ulrike Haffke

entscheidend verstärkt. (Siehe meine Ausführungen zu Präsenz und Resonanzfähigkeit weiter oben.) Dies geschieht unabhängig davon, ob mit sehr leichtem oder mit stärkerem Druck berührt wird.

Wird die Oberfläche des Körpers nur leicht berührt, so ist eine solche Durchlässigkeit mit ein wenig Übung relativ einfach zu erreichen. In vielen Spielarten der Körpertherapie, beispielsweise in der Craniosacralen Osteopathie, wird das so eingesetzt. Neben dem wertvollen leichten Kontakt an der Oberfläche bietet Shiatsu jedoch auch die Möglichkeit, physisch tief zu berühren, und dies bei Bedarf auch mit größerem physischen Druck. In der Tat ist der Tiefenkontakt in Verbindung mit physischem Druck und einem offenen und durchlässigen Körper des Therapeuten eine spezifische Shiatsu-Technik. Sie stellt ein wertvolles Potential in der Berührung des Shiatsu dar und unterscheidet Shiatsu von anderen Therapieformen.

Gleichzeitig ist es eine der großen Herausforderung der Shiatsu-Praxis, zu lernen Tiefe, Druck und Durchlässigkeit gleichzeitig zu halten, eine Fähigkeit, die in beharrlichem Training immer weiter entwickelt werden sollte. Gelingt dies, so wird klar, dass Tiefe und Druck im Kontakt zwei unterschiedliche Größen darstellen: Häufig erreichen Shiatsu Praktizierende die erwünschte Tiefe vor allem durch Druck, den sie beispielswei-

se durch Einsatz ihres Körpergewichtes erzeugen. Reflektorisch verdichten sich dabei meist Schultern und Arme; der Solar Plexus und andere Bereiche des Körpers spannen sich an.

Es ist jedoch auch möglich, entspannt und ohne großen Druck physisch tief zu berühren; möglich wird dies durch die klare Ausrichtung und leichte Ausdehnung des Therapeuten. Zusätzlich kann dann bei Bedarf auch Druck aufgebaut werden, vor allem durch Ausdehnung, ggf. auch durch Einsatz des Körpergewichtes.

(Druck wird beispielsweise wichtig, wenn einem großen Druck im Inneren des Körpers der empfangenden Person begegnet werden soll. In dem wir einem großen inneren Druck mit einem ebenso großen Druck von außen quasi auf Augenhöhe begegnen, wird der innere Druck neutralisiert, was als sehr entlastend und befreiend erlebt werden kann.)

Gelingt es, in der hier beschriebenen Weise in den Tiefenkontakt zu gehen und diesen zu halten, so unterstützt das wirksam die essentiellen positiven Wirkungen von Shiatsu.

Fortsetzung auf Seite 45.