

## Zertifikatsrelevante Shiatsu-Kompetenzen unter Berücksichtigung der Mindestanforderungen der GSD

### Berufliche Grundlagen Shiatsu

#### Menschenbild

Shiatsu stützt sich auf ein Menschenbild mit folgenden Merkmalen ab:

- *Ganzheitlichkeit* – Der Mensch ist eine Einheit von Körper, Seele und Geist, die untrennbar miteinander verbunden sind und mit dem Umfeld der Person in Wechselwirkung stehen.
- *Individualität* – Jeder Mensch ist in seiner Art einzigartig. Seine Lebensgestaltung, sein Erleben von Gesundheit und Krankheit und seine Selbstregulation sind individuell.
- *Gemeinschaftlichkeit* – Der Mensch ist eingebunden in Beziehungen, Gemeinschaft und Umwelt. Er ist darauf angewiesen, in einem relativ sicheren Umfeld zu leben, sein Potenzial in die Gesellschaft einzubringen und Liebe, Anerkennung, Respekt und Würde zu erfahren.
- *Heterostase* – Der Mensch ist sich laufend verändernden Einflüssen, Stressoren und Risikofaktoren ausgesetzt. Beschwerden, Schmerzen, Krankheiten, Schicksalsschläge und seelisches Leid, sowie Freude, Liebe und Euphorie sind untrennbar mit dem Leben verbunden und sind Herausforderungen, denen sich jeder Mensch zu stellen hat. Dies erfordert von ihm, sich belastenden Umständen anzupassen.
- *Homöostase* – Der menschliche Organismus ist darauf ausgerichtet, auch bei wechselnden äußeren Einflüssen in einem lebensfähigen, dynamischen Gleichgewicht zu bleiben. Diese fortlaufende Regulation geschieht unbewusst wie auch bewusst über Denken, Fühlen und Handeln, in Wechselwirkung mit dem damit verbundenen körperlichen Geschehen.
- *Selbstkompetenz* – Der Mensch verfügt über ein ihm innewohnendes Potenzial zur Persönlichkeitsentwicklung und sinnstiftenden Gestaltung seines Lebens. Er ist bestrebt, seine körperlichen, seelischen und geistigen Möglichkeiten zu entfalten und zu verwirklichen und Selbstbestimmung zu erlangen. Der Mensch ist aktiver Mitgestalter seines Lebens, seiner Gesundheit und seines Wohlbefindens.

#### Ziele

Shiatsu sieht Gesundheit als ein individuelles und ganzheitliches Geschehen, welches Körper, Seele, Geist und Umfeld betrifft. Shiatsu strebt daher das gezielte Stärken folgender Bereiche an:

- *Stärkung der Selbstregulation* – Auflösen von Ungleichgewichten und Störungen der Selbstregulation als Ursachen von Beschwerden, Gesundheits- und Leistungsbeeinträchtigungen.
- *Förderung der Selbstwahrnehmung* – Anleitung zu einer differenzierten Körperwahrnehmung, die Bewusstseinsprozesse auslöst und krankmachende bzw. gesundheitsfördernde Verhaltensweisen und Lebensbedingungen erkennen lässt.
- *Stärkung der Genesungskompetenz* – Unterstützen der Klientinnen und Klienten im Umgang mit Beschwerden und Krankheit und im Entwickeln, sowie Festigen der Fähigkeit, die eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte optimal zur Genesung einzusetzen.
- *Die Prävention* – als Erfahrung zur Erhaltung und Bewahrung des gesunden, energetischen Gleichgewichtes; über die frühzeitige Regulierung von Ungleichgewichten.

#### Handeln mit Shiatsu

Handeln mit Shiatsu erfolgt methoden-, körper- und prozesszentriert und ist interaktiv ausgerichtet:

- *Methodenzentriert* – *Shiatsu Praktiker:innen* stützen ihr Handeln auf ihre methodenspezifische Kompetenz ab. *Körperzentriert* – *Shiatsu Praktiker\*innen* nehmen den Körper, dessen Form, dessen Ausdruck und Erleben zum Ausgangspunkt. Sie arbeiten mit *Berührung, Bewegung, Atem und Energie* und lassen körperliche Zustände erfahrbar und beeinflussbar machen.
- *Prozesszentriert* – *Shiatsu Praktiker:innen* reflektieren und integrieren über *Anleitung* und *Gespräch* die körperlich ausgelösten Prozesse in Verbindung mit dem gezielten Erweitern und Stärken der Ressourcen und dem Initiieren und Festigen von nachhaltigen Veränderungsprozessen.
- *Interaktiv* – *Shiatsu* ist gemeinsames Handeln; das Geschehen entwickelt sich im nonverbalen und verbalen Dialog in der Beziehung zwischen *Shiatsu Praktiker:in* und *Klient\*in*.

#### Grund-Haltung der Shiatsu Praktiker:in

- ist während der gesamten Dauer des Klient:innen-Kontakts innerlich und äußerlich ausgerichtet und zentriert, um empathisch auf die Klientin/den Klienten eingehen zu können.
- verfügt über eine verfeinerte Wahrnehmungsfähigkeit, Auffassungs- und Beobachtungsgabe, um die Klientin/den Klienten und das gesamte energetische Geschehen wahrnehmen und einschätzen zu können.

- ist von einer wertschätzenden, offenen und empathischen Grundhaltung getragen, welche die Lebensweise und insbesondere das Lernverhalten und Entwicklungsvermögen der Klient:in respektiert
- nimmt sich und die eigenen Ressourcen wahr und achtet auf angemessenen Lebensstil und die eigene Gesundheit.

### ***Kernkompetenzen der Shiatsu Praktiker:in***

- Die Shiatsu Praktiker:in hat ein tiefgehendes Verständnis von Shiatsu, kann dessen Möglichkeiten und Grenzen vermitteln und besitzt die Fähigkeit, über dieses Verständnis zu reflektieren und zu kommunizieren.
- Die Shiatsu Praktiker:in ist mit ihrem eigenen Körper wie auch mit dem menschlichen Körper und seinem energetischen Ausdruck im Allgemeinen vertraut und weiß den Menschen in der besonderen Art des Shiatsu zu berühren.
- Die Shiatsu Praktiker:in hat die Fähigkeit über eine ganzheitliche Befundung die mentale, physische und seelische Situation eines Menschen in wichtigen Zügen zu erfassen und diesen Eindruck in eine spezifische Behandlung umzusetzen.
- Die Shiatsu Praktiker:in hat die Fähigkeit bei längeren Behandlungsserien die Entwicklung menschlich zu begleiten.

### ***Erworbene Kenntnisse der Shiatsu Praktiker:in***

- **45 Stunden Medizinisches Grundwissen (Auswahl)**
  - Anatomische und physiologische Grundlagen allgemein und im Zusammenhang mit shiatsuspezifischen Inhalten. Kontraindikationen, Grundkenntnisse der Traditionell Chinesischen Medizin, Grundkenntnisse über medizinische Krankheitsbilder (Pathologie), vergleichende Krankheitslehre
- **55 Stunden Shiatsu-unterstützender Unterricht (Auswahl)**
  - Diätetische Grundkenntnisse der TCM, energetische Körperübungen (DoIn) / Kenntnisse über die wichtigsten Akupunkturpunkte / Gesprächsführung/ Befunderhebung ...
- **400 Stunden Shiatsu-spezifischer Unterricht (hier eine mögliche Auswahl)**
  - Philosophien und Theorien der Gesundheitslehre und ihre zeitgemäße, lebensnahe und alltagsrelevante Bedeutung für die Arbeit im Shiatsu
  - Fernöstliche Lebensphilosophie und ihre Bedeutung für die Arbeit im Shiatsu
  - Das Konzept von Yin & Yang
  - Meridiansysteme und die psychischen und physischen Meridianfunktionen

- Die Fünf Wandlungsphasen und ihre Dynamik
- Die Hara- und Rückenzone Befundungen
- Die Theorie von Kyo & Jitsu
- Yu- und Bo-Punkte
- Geschichte, Theorien und Systeme des Shiatsu (z. B. die Wurzeln des Shiatsu und die verschiedenen Shiatsu-Stile)
- Anatomische und physiologische Grundlagen im Zusammenhang mit shiatsu-spezifischen Inhalten
- Meridianverläufe
- Funktionen der Organsysteme aus fernöstlicher Sicht
- Ki-Verständnis
- Lokalisation und Bedeutung von spezifischen Tsubos/Punkten

### ***Kompetenzen der ShiatsuPraktiker:in in der Begegnung***

- Gesprächskompetenz im Erstgespräch, sowie vor, während und nach den Behandlungen
- Besprechen der Gründe des Kommens, der Bedürfnisse und der Wünsche der Klient:in in Bezug auf Shiatsu
- Über das Gespräch vorhandene Ressourcen erkennen und benennen können
- Bei Bedarf angemessen Informieren über die dem Shiatsu zugrunde liegenden Aspekte energetischer Prinzipien
- Bei Bedarf anschauliches Vermitteln der Inhalte und Wirkungsweise von Shiatsu und der Behandlungsausrichtung (z.B. in Bezug auf die Fünf Wandlungsphasen oder andere)
- Besprechen möglicher, ganzheitlicher Vorgehensweisen innerhalb der Methode Shiatsu (und Einholen des Einverständnisses der Klient:in)
- Besprechen der Lagerungswünsche, Berührungsgrenzen und Bekleidung mit der Klient:in
- Durchführen einer shiatsu-spezifischen energetischen Befundung, basierend auf Gespräch, Beobachtung und Berühren der energetischen Zonen
- Beherrschen von shiatsu-spezifischen Befunderhebungen durch geschulte, verfeinerte Wahrnehmungsfähigkeit auf der Basis energetischer Bezugs-Systeme

### ***Kompetenzen der ShiatsuPraktiker:in in der Behandlung***

- Die shiatsu-spezifische Qualität der Berührung
- Bewusstes Einsetzen von Techniken der inneren Ausrichtung, um mit der Klient:in und deren Prozess in Resonanz zu treten: offene Haltung, entspannte Fokussierung, Achtsamkeit, Präsenz, Zentriertheit (Achse zwischen Himmel und Erde/Kontakt zu Wirbelsäule und/oder Hara)
- Aufbau und Ablauf einer Shiatsu-Behandlung aufgrund einer energetischen Befunderhebung

- Behandeln in aufmerksamer Verbindung mit dem energetischen Geschehen
- Techniken der shiatsu-spezifischen Bewegung und Berührung
- shiatsu-spezifische Positionen, Behandlungstechniken und Abläufe: Positionierung der Klient:in in Bauch-, Rücken-, Seitenlage und im Sitzen
- Positionen der Shiatsu Praktiker:in: Körperhaltung und Körpereinsatz in shiatsu-spezifischen Positionen
- Techniken des Arbeitens mit Mutter-Kindhand, mit Handballen, Daumen, Fingern, Knie und Ellbogen mittels senkrechtem Einsinken unter Berücksichtigung des shiatsu-spezifischen Lehnens und den dadurch entstehenden Tiefenkontakt
- Dehnungen, Rotationen, Mobilisierungen
- Behandlung der Meridianverläufe und/oder der energetischen Körper- und Wahrnehmungs-Räume
- Behandeln können auf der Basis der shiatsu-spezifischen energetischen Befundung und den Erkenntnissen und Anliegen aus dem Gespräch.

### ***Integrierende Kompetenzen der Shiatsu Praktiker:in während der Behandlung***

- Integrieren des Erfahrenen auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene über die Behandlung der Meridiane (und Organe), unter Berücksichtigung ihrer Funktionen
- Einladen zu energetischen Erfahrungen, zur Imagination, zur Vermittlung energetischer Erfahrungen, (oder einfach: Einladen zum Spüren und Wahrnehmen)
- Laufendes Anpassen der shiatsu-spezifischen energetischen Befunderhebung und Umsetzung während des Behandlung-Prozess
- Nutzen der meditativen Stille und Achtsamkeit für den energetischen Shiatsu-Prozess und Begleiten des/der Klient:in um »in-sich-hineinzuhorchen« und sich selbst zu begegnen oder Begleiten dessen, das im Verlauf der Sitzung entsteht
- gegebenenfalls Unterstützen der Klient:in, um das im Shiatsu unbewusst ablaufende Geschehen bewusst wahrzunehmen und zu verbalisieren, um innenwohnende, unbewusste Ressourcen ins Bewusstsein zu bringen und nutzbar zu machen.

### ***Transferieren – Nachhaltigkeit im Alltag nach der Behandlung***

- Shiatsu Praktiker:innen geben gezielte Unterstützung, damit ihre Klientinnen und Klienten die positiv erfahrenen Veränderungen und Verhaltensweisen im Lebens- und Berufsalltag selbstkompetent weiterführen und verankern.
- Shiatsu Praktiker:innen reflektieren mit der Klient:in die Bewegung des Geschehens und fragt nach, wie die Klient:in in ihren Lebens- und Berufsalltag die neuen Erkenntnisse transferieren kann; erfasst, was

sie dabei als förderlich oder hinderlich empfinden, was ihnen gut bzw. weniger gut gelingt.

- Die Shiatsu Praktiker:in unterstützt die Klient:in bei der Entfaltung ihrer Ressourcen; unterstützt die Klient:in beim Umsetzen von möglicherweise neu gewonnenen Handlungsspielräumen im Alltag und Beruf; wertschätzt neue Herangehensweisen und verdeutlicht deren Wirkung auf die Entwicklung; spiegelt der Klient:in ihre zugewonnenen Kompetenzen im Denken, Fühlen und Handeln; stärkt bei der Klient:in ein positives Selbstbild und das Vertrauen in die eigenen Ressourcen; unterstützt bei der Klient:in die Erfahrung, dass sie positive Veränderungen auch in ihrem Berufs- und Lebensalltag weiter führen und festigen können.

### ***Allgemeines***

- Die Shiatsu Praktiker:in reflektiert ihren persönlichen Entwicklungsstand. Sie gestaltet ihre stetige persönliche Entwicklung in Verbindung mit ihrer beruflichen Tätigkeit.
- Die Shiatsu Praktiker:in ist in ihrem beruflichen Handeln berufsethischen Grundsätzen verpflichtet. Sie hält sich an die rechtlichen Rahmenbedingungen ihrer Berufstätigkeit. Sie arbeitet fachkompetent und respektiert fachliche und persönliche Grenzen.

### ***Die Autoren:***

Das Kompetenzpapier der GSD ist ein Gemeinschaftswerk von einigen Schulleitenden. Gunter Seibel hatte zusammen mit Karina Nölp die Federführung übernommen und es nach Vorschlägen zur Überarbeitung aus der Schulleiterrunde letztendlich auf den letzten Stand gebracht. Als Vorlage diente das Schweizer Kompetenzschreiben.



© Ulrike Schmidt