

Mit Shiatsu dem Ki auf der Spur – und damit sich selbst

Für Veränderung braucht es zuerst den Kontakt mit sich



© Christine Schöber

Es spiegelt sich in unseren Praxen wider, dass zunehmend mehr Menschen unter den Folgen von Stress leiden und infolgedessen physisch und psychisch erkranken. Die Zeit der Pandemie und der andauernden Krisen verstärken dieses Phänomen zudem. In den letzten zehn Jahren haben sich die Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen um über 50 Prozent erhöht [1]. Bietet Shiatsu hier möglicherweise einen Ausweg aus der Krise?

Zeichen wie dauerhafte Anspannung, Reizbarkeit, Ruhelosigkeit, Ängste und Schlafstörungen können bereits darauf hindeuten, dass das hohe Maß der Anforderungen die Fähigkeit zur deren Bewältigung übersteigt. Anspannung, Stress und Erschöpfung werden häufig als Beweggründe genannt, weshalb Menschen zum Shiatsu kommen und hier eine hilfreiche Begleitung finden.

Da Sie vielleicht selbst noch keine Gelegenheit hatten, Shiatsu zu erfahren, werden in diesem Artikel Ablauf und Wirkung einer Behandlung genauer beschrieben.

Warum kommen Menschen in die Shiatsu-Praxis?

Manche Menschen sind sich ihrer begrenzten Ressourcen bewusst und stärken sich

mit regelmäßigem Shiatsu für eine anspruchsvollen Beruf oder einen Alltag mit hoher psychischer Belastung. Andere nutzen Shiatsu, um dauerhaft besser mit Erschöpfung oder Depression umgehen zu können.

Nach einem Burnout mit Shiatsu zur Ruhe kommen und Raum für Neuorientierung finden, kann ein weiterer Beweggrund sein. Besonders geschätzt wird Shiatsu auch von Menschen, die damit eine achtsame Begleitung während ihrer Krebstherapien erfahren und die sich im Shiatsu als ganzer Mensch gesehen fühlen.

Schulkinder mit Ängsten oder diffusen vegetativen Symptomen wie Bauchschmerzen, ebenso Jugendliche, die an Orientierungslosigkeit oder unter Leistungsdruck leiden, lassen sich gerne auf eine Shiatsu-Begleitung ein. Und für einsame Menschen, besonders Ältere, die kaum berührt werden, mag es das Highlight der Woche sein.

Generell kommen Menschen zum Shiatsu, deren Maß an Stress und Hektik im Alltag ihre Anpassungs- und Leistungsfähigkeit übersteigt. Manchmal werden im Shiatsu auch tieferliegende Ursachen wie negative Glaubenssätze oder unbewusste Gefühle ins Bewusstsein geholt und in den Veränderungsprozess integriert.

Zum Weiterlesen

Weitere Informationen rund um Shiatsu finden Sie auch auf der Seite der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland: www.shiatsu-gsd.de

Was wirkt im Shiatsu?

Die Präsenz der Praktizierenden und deren innere Ausrichtung spielen eine wesentliche Rolle. Die tiefe, achtsame Berührung ermöglicht Klient*innen, in ihren Körper zu reisen, mit sich und ihren Bedürfnissen in Kontakt zu kommen. Im Shiatsu öffnet sich ein Raum für innere Bewegungen, Erfahrungen und Einsichten. Das begleitende Gespräch holt das Erfahrene auf eine bewusste Ebene und verhilft zu einem Transfer in den Alltag.

Schon das Shiatsu-Setting wirkt: Shiatsu findet in der Regel in einem hellen, warmen und ruhigen Raum, mit klarer, aufgeräumter Ausstrahlung statt. Meist liegen die Klient*innen bekleidet auf einem Futon am Boden und haben Platz, die Arme ausgebreitet abzulegen. Hier ist ein sich Getragen-Fühlen vom Boden, von der Erde spürbar. Shiatsu kann aber auch auf einer Liege gegeben werden.