

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.

Handys bleiben aus, für eine Stunde stört nichts von außen.

Ablauf einer Shiatsu-Behandlung

Vorgespräch

Im Vorgespräch werden das Anliegen und die Erwartungen geklärt. Die allgemeine Anamnese wird ergänzt durch Shiatsu-spezifische Befunde, beispielsweise eine Befragung nach dem chinesischen Konzept der fünf Wandlungsphasen, welches Aufschluss auf die energetische Situation des Menschen gibt, seine Schwächen und Potenziale.

Bewusst wird möglichst offen gefragt, um den Klient*innen den Raum zu geben, sehr fein in sich hineinzuspüren, wo und wie genau sich bestimmte Gefühle oder Schmerzen im Körper zeigen. Es wird ein Ziel vereinbart: Was möchtest du gerne, dass sich ändert?

Vorübungen

Um vor der eigentlichen Shiatsu-Behandlung leichter im Hier und Jetzt und bei sich anzukommen, helfen Achtsamkeitsübungen wie die „Übung der Vier Anker“ von Achim Schrievers: Im Liegen das Gewicht der einzelnen Körperteile und am Ende des ganzen Körpers spüren, den Atem erleben, Aufmerksamkeit in die eigene Mitte und schließlich in den ganzen Körperinnenraum lenken – schon können besondere Bereiche im Körper wahrgenommen und im Austausch mit den Klient*innen näher beleuchtet werden.

Eine solche Einstimmung hilft Klient*innen nicht nur, während der Behandlung in einen tieferen Zustand zu kommen – sie gibt ihnen auch die Möglichkeit, in regelmäßiger Übung zu Hause in einen Zustand von Ruhe und Entspannung zu finden und so die inneren Ressourcen zu pflegen.

Wesentlich für die Praktizierenden ist, sich selbst zu Beginn des Shiatsu zu zentrieren. Das macht jede auf ihre Art – ein bewusstes Spüren der Erdung, der eigenen Mitte, des Atems und der Kraft des Herzens. Das führt in einen meditativen Zustand der Absichtslosigkeit und zu klarer Wahrnehmung, weit und fokussiert zugleich.

Behandlung

Die Behandlung beginnt häufig am Hara (jap.) der Klient*innen – das ist der Bauch, ihre Mitte, ihr Kraftzentrum. Hier gibt es die

Möglichkeit einer energetischen Befunderhebung, da jeder Meridian (energetische Leitbahn) dort repräsentiert ist. Hier können sich Fülle- oder Leere-Zustände zeigen, die sich dann während der Behandlung ausgleichen können.

Dabei entspricht die Leere einer Art Stille oder Bedürftigkeit, die zu tieferem Einsinken und längerem Verweilen einlädt. Fülle-Zustände können sich in Verspannung, Härte und Schmerz zeigen oder in dem Wunsch, nicht berührt zu werden. Das gilt es zu respektieren. Die Shiatsu-Berührung ist ein Angebot, ein Impuls, der zur Selbstregulation einlädt. Das kann auch ohne konkrete Meridianarbeit geschehen.

Allein durch das Halten eines Bereiches oder eines Punktes kann sich eine energetische Blockade lösen. Dies geschieht auch oft, wenn zwei Punkte miteinander verbunden werden. Neben dem Berühren und Stimulieren der energetischen Schlüsselpunkte wird

das Ki, die Lebensenergie, auch durch passive Bewegungen und Rotationen der Gelenke eingeladen, in Fluss zu kommen. Ansonsten dienen die Handballen und Daumen, aber auch Knie und Ellbogen als Werkzeuge für ein sattes oder subtiles, leichtes senkrechtes Einsinken.

Die Behandlung findet zu großen Teilen in Stille statt. Fragen nach Veränderungen der Wahrnehmung des Körpers oder der Bilder, die vielleicht am Anfang der Behandlung gefunden wurden, helfen Klient*innen, das Erfahrene ins Bewusstsein zu heben. Auch sind sie stets eingeladen, sich mitzuteilen, wenn etwas sich ungut anfühlt oder wenn Bilder, Gefühle und Gedanken auftauchen, die geteilt werden möchten.

Oft vertieft sich die Atmung als unmittelbare Reaktion auf die Berührung und in der sich vertiefenden Entspannung stellen sich mitunter unwillkürliche Bewegungen ein, Weinen oder Lachen – alles darf sein.



Abb. 1: „Ich spüre mich wieder und weiß, was ich brauche.“

© Christine Schober

Warum ist Shiatsu bei Stress so wertvoll?

- Es schenkt unmittelbar Entspannung, Ruhe, Zeit für sich.
- Die Lebensenergie, das Ki, wird ins Fließen gebracht.
- Das vegetative Nervensystem wird harmonisiert.
- All das fördert die Selbstregulation.
- Die Selbstwahrnehmung und damit ein Erkennen der Stresssymptome werden geschult.
- Im Fokus stehen die Ressourcen und Potenziale der Klient*innen.
- Shiatsu bietet Werkzeuge, um zukünftig frühzeitig selbst einzugreifen.
- Eigernmächtigung und Selbstwirksamkeit werden dadurch erfahrbar.
- Eine längere Shiatsu-Begleitung unterstützt dabei, im Leben die Weichen neu zu stellen.

Transfer in den Alltag

Um das Erfahrene aus der Behandlung tatsächlich zu Veränderungen im Alltag führen zu lassen, werden im Anschluss beispielsweise unterstützende Übungen gefunden oder eine Ernährungsumstellung erwogen.

„Das Gefühl, mir auch mal Zeit für mich nehmen zu dürfen, ist geblieben. Nicht immer drei Dinge auf einmal tun zu müssen, sondern auch mal das in den Vordergrund zu rücken, was für mich jetzt wichtig ist und nicht immer auf andere zu hören, was noch zu erledigen ist. Ich habe ein Bewusstsein bekommen, dass es so nicht weiter gehen kann, alles und allen gleichzeitig gerecht zu werden.“

Shiatsu: Ursprung und Entwicklung in Europa

Shiatsu (jap. Shi = Finger, astu = Druck) hat sich in Japan entwickelt und wurzelt in der Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Die Philosophie des Tao, von Yin und Yang und das Konzept der Fünf Wandlungsphasen sind Modelle zur Veranschaulichung der Welt und des Menschen in all seinem Dasein und auf allen Ebenen.

In Europa haben sich eigene Shiatsu-Stile entwickelt. Praktizierende entwickeln ihre eigene Handschrift. Meridianfreies Shiatsu, multidimensionales Shiatsu, Seiki oder schamanisches Shiatsu erweitern das traditionelle Feld. Auch deshalb bleibt Shiatsu so spannend für die Praktizierenden – durch den eigenen Weg, das eigene Wachsen im Shiatsu.

Wie zeigt sich Stress mit Blick auf die TCM?

Stress kann entstehen, wenn im Zyklus der Wandlungsphasen eine Phase durch zu viel Aktivität die vorherige „aussaugt“ oder die nächste nicht ausreichend „ernähren“ kann.

Beispiele:

- Ist ein Mensch über einen längeren Zeitraum hinweg sehr aktiv durch ein starkes Nach-Außen-Agieren, Organisieren, Entscheiden (= Holzqualität), so kann dies das Wasserelement schwächen. Es mangelt ihm an Ruhe, Regeneration und Innenschau (Wasserqualitäten).
- Zeigt die Wandlungsphase Erde eine Überaktivität in ihrer Qualität des Sich-Kümmerns und Sorgens für andere, kann das im Zusammenhang mit einer Schwäche im Metall stehen, wodurch Abgrenzung schwerfällt und sich zu viel zugemutet wird. Die Wertschätzung der eigenen Person mag gering sein und deshalb wird die Selbstfürsorge vernachlässigt.
- Auch kann das Wasserelement sich durch ein übermächtiges Feuer erschöpfen. Der Mensch brennt, begeistert sich für viele Dinge und ist sehr im Außen, dadurch fehlen Konzentration und innere Ruhe.

Diese Zusammenhänge fließen auch in die Shiatsu-Behandlung mit ein. Eine Wandlungsphase kann durch das Tonisieren (Stärken) oder Sedieren (Verteilen) einer anderen harmonisiert werden.

Häufig zeigen sich die Meridiane des Wasserelements (Bl und Ni) auffällig bei Stress. Hier gilt es nach den Zusammenhängen zu forschen, da eine einfache Behandlung dieser Meridiane vielleicht entspannend und wohltuend wirken mag, es aber nicht zu einer umfassenden und dauerhaften Änderung verhilft.

Auch gibt es Akupressur-Punkte entlang der Meridiane, denen eine besondere Wirkung in Bezug auf Stress zugeschrieben wird. Es lohnt sich, diese zu behandeln. Dennoch arbeiten wir im Shiatsu weniger nach „Rezepturen“, sondern vielmehr in Resonanz mit



Abb. 2: Shiatsu (jap. Shi = Finger, astu = Druck) hat sich in Japan entwickelt und wurzelt in der Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).
© Christine Schober



Abb. 3: Durch den tiefgehenden Druck werden die Nervenzellen für Propriozeption, die uns unsere Stellung im Raum wahrnehmen lassen, angesprochen.
© Christine Schober



Abb. 4: „Nach Shiatsu habe ich das Gefühl, meine Einzelteile sind wieder zusammengesetzt. Ich fühle mich wieder ganz.“
© Christine Schober

dem, was sich zeigt und im Wahrnehmen des Prozesses der Selbstregulation.

Die Wirkung von Shiatsu aus westlicher, physiologischer Sicht

Stress, Angst und Trauma setzen im Körper eine Kaskade von Hormonausschüttungen in Gang. Diese wirken sich auf das Vegetative Nervensystem aus. Der Körper bleibt im erhöhten Sympathikotonus, einem Verharren im Kampf/Flucht-Modus. So ist es manchmal verblüffend, wie scheinbar entspannt jemand auf dem Futon liegen kann, aber in einer tieferen Schicht eine große Unruhe und Anspannung spürbar ist.

Mit der Berührung im Shiatsu stimulieren wir den Parasympathikus. Zudem werden durch den tiefgehenden Druck die Nervenzellen für Propriozeption, die uns unsere Stellung im Raum wahrnehmen lassen, angesprochen. Auch das verhilft zu verbesserter Eigenwahrnehmung.

Fazit

Gerade der heutigen Zeit mit ihren Herausforderungen bietet Shiatsu eine hervorragende Möglichkeit, uns selbst, unseren Klient*innen und allen Mitmenschen mit Achtsamkeit, von Herz zu Herz friedvoll zu begegnen und Stress vorzubeugen oder zu bewältigen.

Christine Schober

Keywords: Manuelle Therapie, Psychische Gesundheit, Shiatsu, Stressmanagement, Traditionelle Chinesische Medizin



Christine Schober

ist Heilpraktikerin für Shiatsu und Osteopathie und seit 30 Jahren auf dem Shiatsu-Weg. Seit 1999 führt sie eine eigene Praxis in Nürnberg. Sie ist Mitglied im Bundesverband Osteopathie e. V. – BVO sowie im Vorstand der GSD – Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland.

Kontakt:

christine.schober@shiatsu-gsd.de
<https://praxis-schober.net>

Literatur

- [1] www.dak.de/dak/unternehmen/reports-forschung/psychreport-2024_57364
- [2] Koers K. Shiatsu und lösungsorientierte Kurzzeit-Beratung bei stressbedingten Belastungen. GRIN, 2015.
- [3] Leyh-Dexheimer C. Hat Shiatsu einen positiven Einfluss auf die Stressverarbeitung? GRIN, 2018.
- [4] Schrievers J. Schätze des Shiatsu. Eigenverlag, 2017.