

von Dr. Verena Peters

## *Shiatsu aus der Sicht und Erfahrung einer Klientin*

*Nur Wellness/Luxus pur?*

*Oder: warum gehe ich regelmäßig zu einer Shiatsu-PraktikerIn?*

**Von Shiatsu hörte ich zum ersten Mal 2008 im Kloster Ahrenberg/Koblenz, wo ich 2 Wochen Geist und Körper „auftanken“ wollte. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich keine Ahnung, was ich mir darunter vorstellen sollte. Ausgestattet mit viel Zeit und Muße und neugierig auf diese neue Art von „Massage“, war ich schon sehr erstaunt, für Shiatsu nur noch mit „Ach und Krach“ einen Termin zu bekommen. Umso neugieriger wurde ich. Durch Yoga und Qi Gong Übungen ist mir Körpergefühl und Umgang mit meinem Körper vertraut. Neue Übungsvarianten nehme ich immer wieder gerne auf.**

Neu für mich war nun, dass ich oder besser an mir/ mit mir/ in mir rundum etwas in Bewegung versetzt wurde, ohne dass ich aktiv sein musste. Sich komplett fallen lassen/ loslassen war neu aber sehr angenehm. Direkt nach der Behandlung stellt sich zum ersten Mal seit Jahren und Monaten ein tiefer und entspannter Schlaf ein.

So wurde ich – ausgelöst von einer Behandlung – immer neugieriger und interessierter. Shiatsu sollte nicht nur auf ein einmaliges „Ferienerebnis“ beschränkt bleiben. Ich suchte und fand auch eine Möglichkeit der Shiatsu-Behandlung direkt vor Ort.

Es ist jedes Mal wieder neu. Wenn ich auf der Matte liege und die Augen geschlossen habe, fängt je nachdem ob ich mich zuvor stark körperlich angestrengt habe, z.B. mit dem Fahrrad zur Behandlung gekommen bin oder direkt von der schulischen Arbeit komme – mein Aktions- oder Ruhetremor in der linken Hand an, so dass ich die Hand zunächst lieber schließe oder wenigstens mit den Fingern Bodenkontakt brauche. Ich merke wie meine Praktikerin sich sammelt und warte sehnhchst darauf, dass es beginnt, sprich dass ihre Hände mich berühren. Ab diesem Moment fange ich jedes Mal unterschiedlich schnell bzw. langsam an loszulassen.

Im besten Fall hört jetzt schon der Tremor auf. Während der Behandlung gibt es immer wieder Stellen, die stark verhärtet und schmerzhaft sind. Unausgesprochen sendet mein Körper dann Signale aus, konkret: ganz plötzlich ist mein Tremor wieder da und lässt auch wieder nach. Am Ende der Behandlung sinke ich meist in tiefen Schlaf, wobei die Tiefe durchaus verschieden ist.

Nach der Behandlung tausche ich mich oft noch kurz mit meiner Praktikerin aus, vor allem, wenn mir etwas besonders aufgefallen ist. Bei direkten und intensiven Auswirkungen, meist besonders positiv, gebe ich auch schon vor der nächsten Behandlung Rückmeldung, in der vagen Hoffnung vielleicht ein weiteres Mal diesen positiven Kick noch einmal zu spüren oder gar zu vertiefen. Festhalten muss ich jedoch, dass die einzelnen Wirkungen nicht auf Knopfdruck jede Woche gleich sind. Der Körper reagiert nicht identisch. So kann es sein, dass es manchmal 24 Std. dauert, bis ich überhaupt eine Wirkung spüre. Meist fühle ich mich lockerer in der Muskulatur, oder ich liege wieder symmetrischer. Im besten Fall stellt sich das Gefühl ein (wenn auch nur für kurze Zeit): Parkinson, was ist das? Habe ich nicht!

Nicht ausschließen kann ich, dass es mir vielleicht auch direkt nach der Behandlung nicht so gut geht, der Körper sich zunächst schlapp und müde anfühlt – ich bin quasi geschafft. Da aber fange ich – vielleicht sogar endlich – an, nachzugeben und mich zu Hause hinzulegen. Der Drang unbedingt noch etwas erledigen zu müssen wird durchbrochen und das ist gut so.

Ich empfinde Shiatsu besonders durch das „Nichts-Tun-Müssen“ als eine Bereicherung und Ergänzung zur Physiotherapie und zu meinen sportlichen Aktivitäten, die ich nach meiner Diagnose von 2–3 Mal pro Woche bereits auf ein tägliches Üben erweitert hatte. Genau diese Kombination

tut mir gut, so dass „mein Shiatsu“ einfach dazugehört und mir dann – falls es mal terminlich nicht klappt – auch ein wenig fehlt.

Damit bin ich wieder bei meiner überspitzten Formulierung zu Beginn. Ja, es ist eine Art Luxus regelmäßig Shiatsu zu erfahren und sich zu gönnen, da es über das normale Budget hinausgeht.

Nein, es ist kein Luxus im Sinne von verschwenderisch oder nicht notwendig, da es absolut nicht mit irgendwelchen Wellness- und sonstigen Angeboten zu vergleichen ist. Es geht und arbeitet tiefer in mir und ist so für mich um viele Grade wertvoller.

Dr. Verena Peters, gebürtige Freiburgerin, Schulmusik und Geschichtsstudium/Gesangsstudium/Promotion in Musikwissenschaft/künstlerische Tätigkeit als Sängerin bei Konzerten in der Region/OSTR/in am Goethe-Gymnasium Freiburg/Lehrauftrag am staatl. Seminar für Didaktik u. Lehrerbildung FR für Stimmbildung. Ist Shiatsu-Klientin bei Anne-Katrin Soehlke, Gundelfingen

