

# Shiatsu

## Bewegende Berührung

**Körpertherapie** Die japanische Heilmethode kennt eine Vielfalt an Griffen, um Leib und Seele zu entspannen und Beschwerden zu lindern

**N**ach einer Stunde Shiatsu fühle ich mich meist leichter, entspannter so wieso und voller Energie“, berichtet Gundula Gerlach. „Nicht dass ich Bäume ausreißen wollte. Doch ich arbeite anschließend konzentrierter oder spüre eine innere Ruhe, sodass ich nicht mehr das Gefühl habe, mehrere Dinge gleichzeitig erledigen zu müssen“, sagt die 42-Jährige. Zweimal im Monat geht sie in die Berliner Schule für Zen Shiatsu, um etwas für ihre Gesundheit zu tun und Stress abzubauen.

### Die Lebensenergie ausbalancieren

Vor knapp 40 Jahren kam Shiatsu, eine aus Japan stammende Heilmethode, über die USA nach Europa. Wörtlich übersetzt bedeutet der Begriff „Fingerdruck“. Damit wird allerdings nur ein Aspekt erfasst, denn die Ausführenden arbeiten zusätzlich mit Handballen und -flächen, Ellbogen, Unterarmen, Knien, und nicht zuletzt setzen sie auch ihre Füße ein. Sie tun es entlang den Meridianen, jenen zwölf Leitbahnen, die nach fernöstlichem medizinischem Verständnis unseren Körper durchziehen und in denen das „Qi“ fließt, die Lebensenergie. Diese gerät leicht aus dem Gleichgewicht: Entweder fließt sie zu schnell, oder, was häufiger vorkommt, sie staut sich. Dann versucht der Behandler die Energie auszubalancieren, um zu verhindern, dass ►

### Hüftrotation

Sanft dehnt und dreht Shiatsu-Praktikerin Paula Heruth das Hüftgelenk von Gundula Gerlach, löst Verspannungen darin und macht es beweglicher



Foto: W&B/Andreas Friese. Illustration: W&B/Birkhäuser Verlag Basel 1990



Energiebahn:  
Historische  
Darstellung des  
Lungenmeridians



Mit den Fingerkuppen arbeiten: In diesem Fall bei Nasennebenhöhlen-Problemen

etwa Verspannungen oder ständiges Gehetztsein schließlich körperlich und seelisch krank machen.

Um herauszufinden, wie stark oder schwach die Energie durch den Körper strömt, legt der Therapeut zu Beginn jeder Stunde seine Hände auf Bauch oder Rücken des Klienten und fühlt, wo dieser eher belebende oder

beruhigende Anwendungen braucht. „Das Besondere am Shiatsu ist, dass wir uns bei der Arbeit aus der Körpermitte heraus an den Klienten lehnen“, erklärt Paula Heruth, Shiatsu-Praktikerin und Leiterin der Berliner Schule für Zen Shiatsu. Dabei gibt sie Gewicht an ihn ab – je nachdem, wie viel die jeweilige Stelle benötigt. Setzt sie dabei zum Beispiel die Fingerkuppen ein, entsteht ein punktueller, sanfter Druck, mit dem Ellbogen gerät er intensiver, und kommt das Knie zum Einsatz, führt das zu einer großflächigen Berührung. Viel Muskelkraft braucht Paula Heruth bei den verschiedenen Griffen nicht.

### Körper und Seele verbinden

Dieses Vor- und Zurücklehnen, kombiniert mit unterschiedlichen Berührungen einschließlich Rotationen der Gelenke, gibt dem Liegenden das Gefühl, gedehnt zu werden. So lassen sich etwa Blockaden auflösen. Zudem wirkt die Behandlung auf Körper und Psyche ausgleichend. Sie regt unter anderem die Durchblutung und den Lymphfluss an und beeinflusst die Emotionen.

„Unsere Arbeit besteht nicht aus aktivem Ziehen oder Drücken, sondern ist eher ein passives Vorgehen. Das macht es den Patienten leicht, loszulassen und sich dem hinzugeben,

was mit ihnen passiert“, erläutert Isi Becker, Shiatsu-Praktikerin in der Klinik am Steigerwald in Gerolzhofen. „Entspannt kann ich zulassen, dass die Bewegung nicht nur die Haut berührt, sondern viel tiefer geht. Sie wird in den Muskeln, Sehnen, in den Gelenken und Knochen spürbar“, sagt Gundula Gerlach.

Hilft die klassische Schulmedizin allein nicht mehr weiter, kann Shiatsu – in der Klinik am Steigerwald mit traditioneller chinesischer Medizin kombiniert – bei chronisch Kranken gute Erfolge vorweisen.

Diese Art der Behandlung unterscheidet sich deutlich von der westlichen Medizin, weil dabei nicht die Symptome einer Krankheit im Vordergrund stehen. „Je nach körperlichem und seelischem Zustand müssen andere Meridiane behandelt werden“, erklärt Becker. Wenn drei Patienten mit dem gleichen Problem kommen, etwa chronischen Rückenschmerzen, können bei jedem von ihnen unterschiedliche Leitbahnen betroffen sein. Welche das sind, findet ein erfahrener Shiatsu-Praktiker heraus.

„Shiatsu behandelt den ganzen Menschen und ist damit eine Methode, die uns hilft, immer wieder die Verbindung zwischen Körper und Seele herzustellen“, sagt Dr. Christian Schmincke, Leiter der Klinik am Steigerwald. „Allein das richtige Anfasen kann schon eine stark lösende und auf beruhigende Weise stimulierende Wirkung haben.“

Während der Behandlung bleibt die Aufmerksamkeit des Patienten

stets bei den Händen des Therapeuten. Das schärft seine Wahrnehmung. So mancher merkt nach der ersten Stunde vielleicht erstmals in seinem Leben, wie angespannt er war – körperlich und seelisch.

Eine neue europaweite Studie der Universität Leeds (England) zeigt, dass vor allem Frauen ab 40 Shiatsu-Behandlungen schätzen. Ihre Gründe: Sie möchten insbesondere ihre Gesundheit erhalten und stärken oder durch die Anwendungen Stress besser bewältigen. Doch auch Rücken- und Muskelschmerzen sowie



Einsatz des Ellbogens: Damit lassen sich tief liegende Spannungen im Rücken lösen

Haltungsprobleme gingen bei den Teilnehmerinnen zurück. Zudem veränderten viele von ihnen ihren Lebensstil. Durch ein gewandeltes Körperbewusstsein stellten sie ihre Ernährung um, nahmen sich mehr Zeit für Muße und machten Übungen, die ihnen die Shiatsu-Praktiker gezeigt hatten, um bestimmte Meridiane gezielt zu dehnen. Rund ein Fünftel der Frauen nahmen nach einer sechsmonatigen Behandlung weniger herkömmliche Medikamente ein und gingen seltener zum Arzt.

Für alle, die Berührungen mögen, ist Shiatsu geeignet. Eine Behandlung dauert rund eine Stunde und kostet ab 50 Euro. Interessierte sollten sich gut ausgebildete Praktiker suchen – die Gesellschaft für Shiatsu (Adresse siehe links) hilft dabei.

Gundula Gerlach fühlt sich nach jeder Stunde gelockert und rundum wohl. „Ich spüre, dass mein Körper und meine Psyche dann wieder im Lot sind.“

Christine Wolfrum

Fotos: W&B/Andreas Friese



Rotation des Schultergelenks: Danach kann die Energie wieder freier fließen

### Adresse

Gesellschaft für Shiatsu  
in Deutschland e.V.  
Eimsbütteler Straße 53-55  
22769 Hamburg  
Telefon: 0 40/85 50 67 36  
[www.shiatsu-gsd.de](http://www.shiatsu-gsd.de)