



## Die tiefe Berührung

Entspannen, loslassen, bewegt werden: So ist Shiatsu. Die fernöstliche Entspannungstechnik schafft in der hektischen westlichen Welt Freiräume und lehrt eine Form von Achtsamkeit, die guttut. Eine Reportage.

Karin Pollack

Wer von der lauten Margaretenstraße zu Roberto Preinreich in eine Shiatsu-Stunde kommt, wechselt die Welten. Draußen ist es heiß und laut, drinnen leise und kühl. Am Eingang fordert ein Schild zum Schuheausziehen auf. In Schlapfen geht es in einen spartanisch eingerichteten Behandlungsraum. Da liegt eine breite Matte auf dem Boden, darauf ist eine weiche Decke gebreitet, sonst nichts. Sich in den mitgebrachten bequemen Kleidern auf den Boden zu setzen und auf den Shiatsu-Praktiker zu warten ist beim ersten Mal vielleicht ein bisschen ungewohnt, denn wann sitzt man schon mit Fremden auf dem Fußboden. Doch dieses Gefühl lässt sich schnell abschütteln. „Haben Sie irgendwelche Beschwerden?“, will Preinreich wissen. „Wir behandeln nicht, sondern unterstützen das gesunde Potenzial der Menschen“, fügt er erklärend hinzu.

Dann legt man sich hin, schließt die Augen. „Versuchen Sie sich zu entspannen“, sind seine letzten Worte, und dann spürt man ei-

gentlich nur noch mit innerer Aufmerksamkeit, wie der eigene Körper durch fachmännische Griffe gebeugt und gedreht – eben in der Tiefe berührt wird.

So viel vorweg: Shiatsu ist sehr angenehm, vorausgesetzt, der nahe Körperkontakt ist kein Problem. Manchmal spürt man den Atem des Lehrers auf der Haut, dann wieder liegen die eigenen Unterschenkel auf dem seines aufgestellten rechten Beins. Preinreich arbeitet den Magen- und Blasenmeridian durch, folgt Linien am Körper, die einem selbst vollkommen unbekannt sind. Manchmal durchzucken kleine Blitze den Körper. Es fühlt sich gut an.

Später wird Preinreich das fernöstliche Verständnis des Menschen erklären: „Die zwölf Meridiane und ihre Zuordnung zu Organen folgen nicht einem anatomischen

Verständnis im schulmedizinischen Sinn, sondern einem energetischen“, erklärt er. Ein Beispiel dieser Denkweise: Der Magenmeridian an der Körpervorderseite ist für die Verdauung zuständig, allerdings nicht nur für die der Nahrung, sondern damit sind auch Ge-

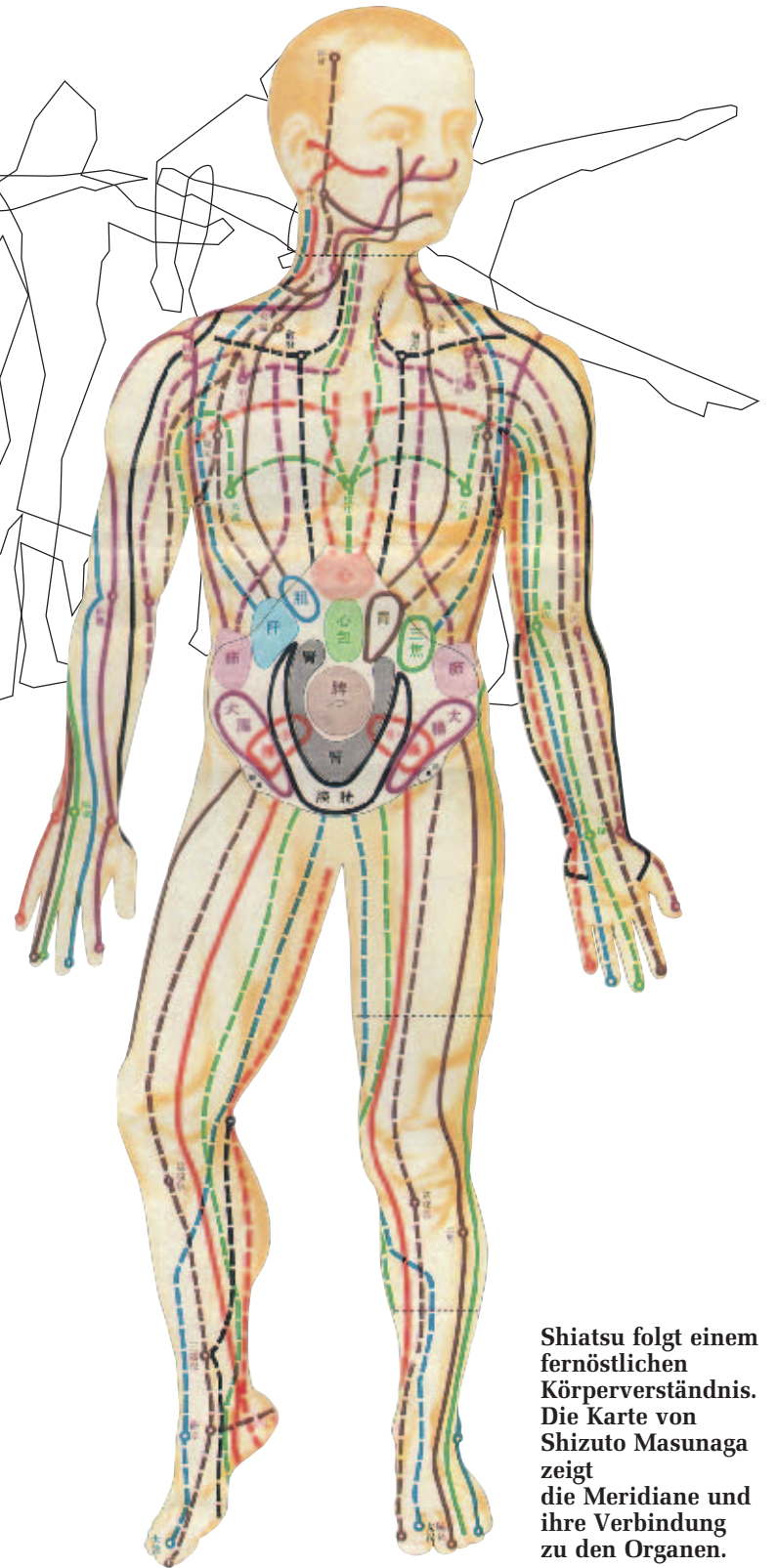
fühle und Emotionen gemeint. Seine Funktion ist, sie aufzunehmen, ihre Energie zu verwalten, zu verteilen und zu verarbeiten. Die Leber wiederum ist ein Speicherorgan. Sie ist für Fettverbrennung verantwortlich, spielt aber auch eine große Rolle, wenn es darum geht, impulsiv zu sein. Mit einem westlichen Verständnis von Körperfunktionen hat Shiatsu also wenig zu tun, doch das, was Preinreich erzählt, folgt einer in sich schlüssigen Logik. Das Schöne an Shiatsu sei, „dass es den Menschen in seiner unmittelbaren Lebensbewegung erfasst“.

### Eine Vertrauenssache

So sieht es auch Eduard Tripp, der so wie Preinreich Shiatsu-Praktiker und Ausbilder mit langjähriger Erfahrung ist. „Als Erwachsene sind wir stark optisch orientiert, unsere basalen Sinne wie etwa Spüren durch Berührung kommen zu kurz“, weiß er. Shiatsu setzt genau da an, wolle „Geborgenheit in der Berührung“ vermitteln, ein „Sich-fallen-lassen-Können“ ermöglichen. Das Vertrauen zu einem Shiatsu-Lehrer sei insofern auch eine unbedingte Voraussetzung, sagt er. Als Psychotherapeut weiß er, dass Körperarbeit wie eben Shiatsu bei Menschen mit Befindlichkeitsstörungen aller Art, für die es keine organisch feststellbaren Ursachen gibt, überaus positive Effekte haben kann. „Viele Menschen spüren ja gar nicht, wie es ihnen geht, oder wissen nicht, was gut oder schlecht für sie ist“, sagt er. Berührung, davon ist er überzeugt, setzt Prozesse in Gang, und Shiatsu sei eine Option, sich in „kritischen Lebensphasen“ begleiten zu lassen.

Shiatsu hängt dabei stark auch vom Praktiker ab. Bei Tripp spielt Musik im Hintergrund, und obwohl er an denselben Akupressurpunkten wie Preinreich drückt, fühlt es sich anders an. Auch das sei eines der Charakteristika von Shiatsu: Die Persönlichkeit des Praktikers spielt eine entscheidende Rolle – und ja, das lässt sich auf jeder Shiatsu-Matte weltweit feststellen, es gibt eine Reihe unterschiedlicher Schulen.

Dann ist die Stunde vorbei. Man soll aber nicht sofort aufstehen, sondern erst einmal liegenbleiben. Erstaunlich: Plötzlich ist man eingeschlafen, wird aufgeweckt. „Wie geht es Ihnen, wie haben Sie die Stunde erlebt?“ – lautet die Abschlussfrage. Und irgendwie wünschte man, man hätte bereits die zehnte Stunde hinter sich, würde schon Veränderung spüren und mit mehr Lebensenergie die Anforderungen draußen, den täglichen Stress zu bewältigen gelernt haben.



Shiatsu folgt einem fernöstlichen Körperverständnis. Die Karte von Shizuto Masunaga zeigt die Meridiane und ihre Verbindung zu den Organen.

**ENTSPANNT MIT METHODE**

Gesund und gelassen mit Shiatsu

3. Teil

### WISSEN

## An der Quelle der Energie

Shiatsu (Japanisch für „Fingerdruck“: von „shi“ Finger und „atsu“ Druck) ist eine Form der ganzheitlichen manuellen Körperarbeit, die in Japan entwickelt wurde, ihre Wurzeln aber in der traditionellen chinesischen Philosophie und Medizin hat. Eine zentrale Bedeutung in dieser Denkweise hat der Fluss der Lebensenergie, des „Qi“ (im Japanischen „Ki“), das sich über ein Meridiansystem im ganzen Körper verteilt. Zu viel, zu wenig oder ein gestautes Qi verursacht ein energetisches Ungleichgewicht, das individuell unterschiedlich als Müdigkeit, Erschöpfung, Nervosität oder Verspannung wahrgenommen werden kann.

Ziel von Shiatsu ist es, das in Ungleichgewicht geratene System auszugleichen und den Organismus zu unterstützen, seine Funktionen im vollen Umfang wiederherzustellen. Durch Druck mit Fingern, Ellenbogen, Knien und Füßen auf bestimmte Akupressurpunkte am Körper, aber auch durch Dehnungen und sanfte Berührungen werden die Energiekanäle und die tieferliegenden Energiestrukturen beeinflusst, und damit wird die Balance wiederhergestellt. Insofern entspricht es dem fernöstlichen Verständnis davon, den Körper, noch

bevor Probleme entstehen, gesund zu erhalten.

Shiatsu wird auf dem Boden auf einer großen Matte ausgeübt. Der Shiatsu-Praktiker nutzt eine Reihe von Techniken, zu denen auch Dehnungen, Rotationen oder Schaukeln gehört. Es geht darum, sich mit Vertrauen in die Hände eines Shiatsu-Praktikers zu begeben und in einen Zustand von Entspannung zu kommen.

Obwohl viele Berührungen stattfinden, kann man Shiatsu nicht als Massage bezeichnen. Es wird nicht mit Öl gearbeitet, auch die Art der Berührung unterscheidet sich. Ebenso ist die Antwort auf die Frage, wie oft eine Shiatsu-Stunde sinnvoll ist, individuell. Zwischen den Sitzungen liegt üblicherweise eine Woche. Die Shiatsu-Ausbildung findet in Österreich gemäß

**氣**

Das Schriftzeichen für Qi, die Lebensenergie, die mit Shiatsu im Fluss gehalten wird.

den Richtlinien des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu (ÖDS) statt. Sie dauert drei Jahre, umfasst 650 Ausbildungsstunden und wird mit einem Diplom abgeschlossen. Die positive Wirkung von Shiatsu wurde 2007 in einer Drei-Länder-Studie belegt. (pok)

www.shiatsu-esf.org/deutsch/german.pdf

www.shiatsu-austria.at

www.oeds.at

www.esi-austria.at

## Die eigene Kraft aktivieren

Wie Shiatsu Körper und Geist beeinflussen kann

Es klingt schön, wenn Karin Gsöllpointner von der Intelligenz des Gewebes spricht und davon, dass sie als Shiatsu-Praktikerin hilft, Selbstheilungskräfte zu aktivieren, zum Beispiel bei einer Frau, die mit durch Narben verursachten Schmerzen zu ihr kam. „Bei Operationen wird Gewebe zerschnitten, das beeinträchtigt die Meridiane und den Energiefluss“, sagt sie und hat oft gesehen, wie gut sich verhärtete Stellen in wenigen Stunden lösen lassen. Auch bei Menstruationsbeschwerden oder Rückenproblemen sei Shiatsu sehr hilfreich.

Ganz generell seien Schmerzen, für die es keine organischen Ursachen gibt, einen Versuch mit Shiatsu wert, sagt Eduard Tripp, der sich etwa an eine Klientin mit Morbus Crohn erinnert, der die Shiatsu-Stunden guttun. Bei Menschen, die Missbrauch erlebt haben, könne Shiatsu neben Psycho-

therapie eine Option sein, wieder Vertrauen in den Körper zu gewinnen, „ein sehr langsamer, behutsamer Prozess“, fügt der Psychotherapeut hinzu.

Optimal sei es, ist man sich einig, Shiatsu als Prävention zu sehen: Entspannung als Burnout-Prophylaxe oder beim Wechsel der Jahreszeiten, da diese Zeit „für das Immunsystem immer wieder eine Herausforderung ist“, sagt Roberto Preinreich. Shiatsu repariert nicht, sondern beugt etwaigen Anfechtungen vor und fördert körpereigene Ressourcen.

Karin Gsöllpointners ältester Klient ist übrigens 80 Jahre alt und leistet sich einmal in der Woche eine Stunde. „Es tut ihm gut, erzählt er, weil es seine Gelenke beweglich hält und es verhindert, dass sich Verspannungen festsetzen“, berichtet sie. „Er macht es einfach, um fit zu bleiben.“

www.amoeba.at

www.shiatsu-institut.at