



Quelle: F. Jungmann

Im stillen Dialog

SHIATSU bei Kindern und Jugendlichen im psychosomatischen Kontext ✎ Elke Werner

KURZ GEFASST

- 1 Shiatsu wurzelt als eine sanfte, konkrete und meridianorientierte Körperarbeit in der japanischen Tradition und basiert vor allem auf Ki-Arbeit und Erfahrungswissen.
- 2 Durch einen nonverbalen, berührungsvermittelten Dialog tritt der Patient mit seinem Körper in tiefen, stillen Kontakt, sodass sich Vertrauen, Entspannung und Selbstregulation entwickeln können.
- 3 Auch bei psychosomatischen Erkrankungen eignet sich Shiatsu, so auch im vorgestellten Fall, in dem eine 12-jährige Patientin aus ihrer Anorexie und Zwangsstörung begleitet wurde.

„Danke, das war sehr erlösend“, erklärt eine 16-jährigen Patientin nach ihrer ersten Shiatsubehandlung. Erkrankt an einer Depression und sozialen Phobie, erfährt sie beim Shiatsu inneren Zuspruch und heilsame Zuwendung.

Nach ihrer Rückmeldung scheint das Verfahren etwas Befreiendes und Entlastendes zu vermitteln.

Kontakt, Raum, Miteinander: Es geht mehr um Sein als Funktion

Mir begegnete die Therapieform erstmals im Anerkennungsjahr zur Ausbildung als Physiotherapeutin. Im ersten Shiatsu-Kurs erlebte auch ich so etwas wie eine Befreiung – insbesondere von eng fokussiertem Denken und Handeln. Beim Shiatsu geht es um Kontakt, Raum lassen und ein Miteinander auf Augenhöhe. Dabei steht die Begegnung über „Berührung in Stille“ im Mittelpunkt. Sehr schnell wurde mir klar: Hier geht es mehr um Sein als um Funktion.

Heilsamer Dialog über wortlose Berührung

Shiatsu wurzelt als eine sanfte und konkrete energetische Körperarbeit in der japanischen Tradition. Übersetzt bedeutet „Shi-atsu“: Finger-Druck. Mit Druck, wie wir es in unserem Kulturkreis verstehen, hat dies jedoch nichts zu tun. Am bekleideten Körper wird über eine Lehnbewegung (im Gegensatz zum Drücken oder Massieren) aus dem Hara, also dem Energiezentrum des Praktizierenden, Kontakt hergestellt: tief und leicht, klar und fein. Ergänzend erfolgen Dehnungen und Rotationen. Hara bezeichnet nicht nur das Zentrum der Schwerkraft, wie es oft im Westen übersetzt wird, sondern vor allem das Zentrum von Körper, Geist und Seele. Es definiert das Menschsein an sich. In seinem Hara zu sein, bedeutet, in der richtigen Beziehung zu sich selbst und der Welt zu stehen [1].

Shiatsu bedeutet Kommunikation ohne Worte, Berührung als Sprache in unterschiedlicher Tiefe, Rhythmik und Geschwindigkeit. Körperliche, seelische und mentale Prozesse werden begleitet, gefördert und harmonisiert. Die menschliche Berührung kann als Grundlage der Medizin gesehen werden. In den richtigen Händen ist sie die einfachste Ausdrucksform und vermittelt am besten das Gefühl, ganz zu sein [1].

Ausgeübt wird Shiatsu traditionell auf einem Futon am Boden. Auch auf einer Liege, im Patientenbett oder auf einem Stuhl ist diese Körperarbeit anwendbar. Der Shiatsupraktizierende lehnt sich mit seinem entspannten Körpergewicht an sein Gegenüber an. Dabei kommen Hände, Daumen, Ellenbogen und Knie als Werkzeuge zum Einsatz. So unterscheidet sich Shiatsu von Massagen, da es nicht um das Lockern und Lösen von Muskeln und Gewebestrukturen geht.

Als Zugang zum Patienten dient das Meridiansystem als Ausdruck der Vitalität und Selbstregulation. Dieses durchzieht den Körper und verbindet jedes Organ und jede Zelle. Das freie, ungehinderte Schwingen in den Meridianen, die auch als Resonanzräume zu verstehen sind, begünstigt Lebendigkeit und Selbstheilung.

Die Methode beruht vor allem auf Ki-Arbeit und Erfahrungswissen

Die Wirkungsweise beruht auf konkret angesprochener Bewegung der Lebenskraft Ki in Verbindung mit Erfahrungswissen. Ki ist die japanische Bezeichnung für Lebenskraft. Solange es in uns atmet, schwingt das Ki in unseren Zellen. Je freier es in der grobstofflichen und feinstofflichen Materie schwingen kann, desto vitaler fühlen wir uns [1], [2]. Die raumgebende Berührung ermöglicht Kontakt und Kommunikation in Stille. Wann sonst werden Menschen absichtslos und doch so persönlich 50 Minuten aufmerksam berührt? Dabei gestalten sich Form und Ablauf als Begegnung zweier Menschen in jeder Sitzung frisch, individuell und neu.

In den letzten Jahren wurde die Bedeutung der zwischenmenschlichen Berührung gut erforscht. Die Biochemie des Gehirns verändert sich unter diesem Einfluss auf positive Weise durch Ausschüttung eines Cocktails von Botenstoffen wie

Oxytocin, Endorphinen und Dopamin. Gleichzeitig reduzieren sich Stresshormone wie Kortisol und Adrenalin.

Pur und urteilsfrei dem Jetzt einen Raum bereiten

Die Berührung lässt Raum für das, was jetzt ist. Ohne Urteil, ohne Anspruch auf Selbstoptimierung, ganz pur und unmittelbar. Denn sie impliziert keinen Appell, etwas verbessern zu wollen. Über diese Qualität kommen die Menschen in ein inneres Empfinden, das die Ressourcen und Potenziale stärkt. Die Unterstützung der Lebenskraft löst eine veränderte Körperpräsenz und Körperwahrnehmung aus.

Diese nehmen wiederum Einfluss auf unser Bewusstsein. Wege der Selbstregulierung werden in diesem Zuge erkannt und geöffnet. Der Mut, Eigenverantwortung zu übernehmen, wächst. So bewegt sich vieles in der Tiefe und kann Anstoß geben, unser Leben zu verändern. Die Anwendung ist in allen Lebensphasen unterstützend, begleitend und therapeutisch wirksam.

Unter anderem überlieferten die Japaner Shizuto Masunaga, Wataru Ohasi und Akinobu Kishi die Philosophie und Heilkunst in den Westen. Ihr Hauptanliegen war dabei die Kombination akademischer und praktischer Ausbildung. Shiatsu hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einer eigenständigen manuell-energetischen Form der Körperarbeit entwickelt.

”

In der Stille können wir uns selbst wieder zuhören lernen.

Innere Stille unterstützt den Dialog mit dem eigenen Körper

Das Besondere an Shiatsu ist also, dass Menschen in der Tiefe ihres Seins erreicht werden. In der Stille können wir uns selbst wieder zuhören lernen. Der Körper sendet zwar immer Signale, doch oft ist es in unserer Welt zu laut und reizüberflutet. Kleine Botschaften werden überhört, und Ratschläge von außen scheinen bedeutsamer zu sein als körpereigene Signale. Die Behandlung unterstützt die innere Stille und damit den Dialog mit dem eigenen Körper und der Seele.

Falls nach der Behandlung das Bedürfnis besteht, sich verbal auszutauschen, kann das den Prozess der Erkenntnis vertiefen. Dabei braucht es eine Sprache, die verständlich und klar ist. Das hilft dem Empfangenden, bei sich selbst zu bleiben, ohne analytisch verstehen zu wollen. Die Welt der Sprache ist oft mit unserem Denken verwoben, die Welt der Wahrnehmung mit dem Fühlen. So bildet Shiatsu eine Brücke zwischen der konkreten und subtilen Realität.

Vom altgriechischen Holismus zum westlichen Dualismus

Bereits Hippokrates (ca. 440–377 v. Chr.) war davon überzeugt: Körper, Seele und Geist sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich wechselseitig. Kirche und abendländische Philosophie trennten diese Einheiten, bis hin zum Leib-Seele-Dualismus von René Descartes im 17. Jahrhundert. Es erschien einfacher, einen mechanischen Körper zu reparieren und den Geist zu separieren. Dieser Dualismus hat bis heute weitreichende Folgen. Erst im 20. Jahrhundert besann sich die Medizin wieder stärker auf das Zusammenspiel zwischen Seele und Körper und schuf die Psychosomatik als eigenen medizinischen Ansatz. Obgleich immer mehr Menschen psychosomatisch erkranken, bleibt dieses Fachgebiet ein Stiefkind unter den medizinischen Disziplinen. So sind viele Betroffene regelrecht froh, wenn diagnostisch etwas „Richtiges“ in Form einer körperlichen Ursache gefunden wird. Gibt es keine eindeutige Diagnose, fällt der Begriff Psychosomatik.

Bessere Kontaktfähigkeit zu sich selbst und anderen

Als ich 1997 Shiatsu in der Kinder- und Jugendpsychosomatik am Uni-Klinikum Münster vorstellte und einführte, waren einige Ärzte und Therapeuten zunächst befangen. Heute denke ich, dass meine Zurückhaltung und gleichzeitige innere Klarheit, also meine Haltung, Shiatsu in dieses Therapiekonzept einzubringen, ein wertvoller Schlüssel zum Erfolg war. Fortbildungen für die Mitarbeiter und Rückmeldungen der Jugendlichen an ihre Therapeuten bahnten ein Zusammenwirken an. Wie sich zeigte, erhöhte Shiatsu die Kontaktfähigkeit zu sich selbst und anderen deutlich. Dies erleichtert in der gesprächsorientierten Therapie den Zugang zu den Jugendlichen.

Jugendliche wollen mit ihren Sinnfragen gehört werden

Psychosomatisch erkrankte Kinder und Jugendliche sind unterbewusst bedürftig für eine erforderliche und gewünschte Unterstützung in ihrer Lebensphase. Sie sind teilweise extrem empfindsam und durchlässig und nehmen wahr, dass irgendetwas im System unstimmig ist. Selten liegt eine (psychosomatische) Problematik ausschließlich im Wirkungsfeld des Betroffenen. Es braucht einen weiten Blick auf die gesamten Lebensumstände. Diese erstrecken sich von der Familie über Erfahrungen in der Schule weiter bis zu unserer gesellschaftlichen Lebensweise. So wenden sich einige Jugendliche spürbar gegen das Erwachsenwerden. Der drohende „Ernst des Lebens“ trübt das visionäre Denken eines jungen Menschen. Zudem stellen sich Heranwachsende in der Pubertät häufig die Frage nach dem Sinn des Lebens. Sie wollen mit ihren Fragen und Entwürfen gehört werden. Aspekte wie Leistungsdruck, Konsumdenken und Konfliktunfähigkeit in Familien begünstigen zusätzlich psychosomatische Erkrankungen.

Shiatsu schafft Verbindung innerhalb des Körpers

Shiatsu vermittelt tiefe Entspannung, innere Ruhe und eine Verbindung zu sich selbst. Anorexiepatienten erleben zum Beispiel oft, dass die Gedanken ruhiger werden. In der Regel kontrolliert bei ihnen der „laute Geist“ das Geschehen und bestimmt das Verhalten – neben der Körperschemastörung ein zentral zu beobachtendes Phänomen. So wird der Körper in seinen Bedürfnissen überhört. Shiatsu schafft Verbindung innerhalb des Körpers und auch zwischen Körper, Seele und Geist.

Jugendliche mit einer somatoformen Störung (körperliche Beschwerden, die nicht hinreichend auf eine organische Erkrankung hinweisen) denken, sie seien körperlich krank. Das zeugt einerseits von einer feinen Wahrnehmungsfähigkeit, andererseits von der fehlenden Erfahrung, dass körperliche Beschwerden seelische Ursachen haben (können). Shiatsu stärkt das Vertrauen, sich wieder mehr auf den Körper zu verlassen und positiv zu erleben. Junge, traumatisierte Patienten machen auf diese Weise neue Erfahrungen. Alte Muster werden im Gehirn nach und nach überschrieben, wie auch Erkenntnisse aus der Epigenetik zeigen. So bestimmt nicht nur unser Erbgut die Zellentwicklung. Das soziale Umfeld und konkrete Erfahrungen beeinflussen unsere Zellen und unser Bewusstsein.

Fallbeispiel: Anorexie und Zwang durch Vertrauensblockaden

Emma (Name von der Redaktion geändert), 12 Jahre, leidet an einer Anorexie und Zwangserkrankung. Sie hat beispielsweise Angst, dass die schlechten Noten von jemandem, der zuvor auf ihrem Stuhl saß, auf sie abfärben würden. Seit Beginn der Pandemie im Frühjahr 2020 kam ein Waschzwang dazu. Sie scheint im familiären Kontext viel Kontrolle und Verantwortung zu übernehmen und erhält Psychotherapie unter Einbezug der Familie. Dort geht es neben der Symptombehandlung um die Stärkung ihres Umfelds. Emma ist eine kleine, äußerlich kindlich wirkende Person. In ihrem Verhalten und ihrer Haltung reagiert sie jedoch sehr reif. Insgesamt ist sie ein sehr aufmerksames und umsichtiges Mädchen. Ihre Fröhlichkeit wirkt ansteckend. Doch ist sie natürlich oder aufgesetzt?

Als ich Emma zum ersten Mal begegne, ist sie bereits seit sechs Wochen auf der Station und kann mit Shiatsu wenig anfangen. Sie äußert sich eher skeptisch, da „so Entspannungssachen“ für sie schwierig seien. Umso erstaunter ist sie, wie leicht sie sich einlassen kann und von der Behandlung profitiert. Wie sieht das konkret aus?

„Ich wollte gesünder essen und verlor dann die Kontrolle“

Vor der Behandlung erfolgt ein kleines Gespräch: Wie ist die aktuelle Befindlichkeit, was gelingt gut, wo sieht sie Schwierigkeiten? Bereits dieser Dialog findet im Shiatsu-Sinn statt: auf Augenhöhe, raumgebend und zuhörend. Emma sagt, sie sei in die Magersucht „reingeschlittert“. Sie wollte gesünder essen und verlor

dann die Kontrolle. Die Zwangserkrankung sieht sie selbst als nicht so gravierend an. Für die erste Stunde äußert sie kein konkretes Anliegen. Emma legt sich auf den Rücken und schließt bald die Augen. Ich starte am Hara, dem Bauch-Becken-Zentrum, und ertaste zwei entgegengesetzte Qualitäten der Meridiane. Beispielsweise fühlt sich eine Qualität voll und pulsierend an, die andere Qualität müde und zurückgenommen. Anhand dieser Wahrnehmung wähle ich den für diesen Moment bestmöglichen Zugang zu ihr. Der Blasen- und Herzmeridian melden sich. Das heißt nicht, dass etwas mit den Organen unstimmig ist. Es geht vielmehr darum, über die Unterstützung dieser Aspekte den Menschen in seinem gesamten energetischen System zu stärken. Daher ist der Begriff Diagnose unpassend: Er beschreibt eher einen manifesten Zustand.

Vertrauen stärken und nach innen hören

Für die erste Stunde ergibt sich das Thema „Vertrauen stärken“ und „Unterstützung, auf das eigene Innere zu hören“. Woher weiß ich das? Antworten bekomme ich einerseits aus dem Erfahrungswissen, dem Resonanzgeschehen, der Wahrnehmung aus dem Gespräch, der Berührung und meiner Intuition. Andererseits gibt es

eine Theorie zu dem „Innenleben“ der Meridiane. Sie stützt sich sowohl auf die Wandlungsphasen der TCM und der von Masunaga Shizuto (1925–1981, japanischer Psychologe und Shiatsu-therapeut) entwickelten, erweiterten Meridianlehre als auch auf die physiologischen Organfunktionen. Hier treffen sich Orient und Okzident. Jeder Meridian trägt den Namen eines Organs und indiziert eine Funktion, welche die Körper-Geist-Seele-Einheit, also den Menschen in seiner Gesamtheit meint. Man spricht von den Lebensbewegungen der Meridiane. Am Beispiel Lungenmeridian: Physiologisch steht dieser für die Versorgung mit Atemluft, psychisch für den Ausdruck von Trauer und Erleben von Nähe – und mental für klare Struktur und Grenzen. Außerdem verleiht uns diese Kraft ein weites Empfinden und Verbundensein mit dem Universum.

Entspannung und Vertrauen durch tiefe Resonanz

Mit sanften und einfühlsamen Lehnbewegungen behandle ich zunächst den Rumpf und die Arme. Dabei ist Emma innerlich hellwach, während sich ein anderer Anteil mehr und mehr in den Boden sinken lassen kann. Die Qualität der Herzenergie am Arm fühlt sich zurückgenommen an, das heißt, dass ich zunächst nur

Anzeige

www.thieme.de/osteothek-testen

OSTEOTHEK. DIE OSTEOPATHIE IM GRIFF.



Das aktuelle Wissen der Osteopathie – auf einer Plattform, multimedial und aus vielen Blickwinkeln: E-Books von Thieme, Haug und Jolandos und die Fachartikel der DO Deutschen Zeitschrift für Osteopathie.

Dazu fast 50 osteopathische Korrespondenzen und über 300 Videos zur Diagnostik und Behandlungstechniken. Lernen Sie von anerkannten Experten und holen Sie sich neue Ideen für die Therapie. Mit der schnellen Suchfunktion in nur wenigen Klicks.

Osteothek. Alles auf dem Schirm. Jederzeit und überall.

NEU:
Jetzt mit
PROMETHEUS
Anatomie
Atlanten

Gleich testen. 14 Tage kostenlos.
www.thieme.de/osteothek-testen

 **Thieme**

wenig innere Bewegung wahrnehme. Mit einem inneren Angebot meinerseits von Frische und Lebendigkeit spüre ich entsprechende Resonanz. An den Beinen bewahrt Emma bei der Hüftrotation die Kontrolle, und ich bekomme wenig Zugang zum Meridian. So bitte ich sie in die Bauchlage und komme dort mit klaren, offenen Händen einfach und tief mit ihr in Kontakt. Unter anderem reguliert die Blasenenergie die Balance zwischen Ruhe und Antrieb. Diese hat viel mit unserem Vertrauen ins Leben zu tun. Bei der abschließenden Kopf-Nacken-Behandlung, bei der speziell der Bereich des Schädels in meinen weichen Fingern Raum und Entspannung erfährt, atmet sie immer wieder tief, und ihr Ausdruck ist gelöst. Sie hat die Berührung genossen und strahlt mich an. Dabei wirkt sie authentisch und sehr entspannt. Im Laufe der wöchentlichen Sitzungen fällt zunehmend auf, dass Emma gelernt hat, sich zu entspannen und dem Moment hinzugeben.

Eltern als wichtiger Teil des Systems – und der Therapie

Im interdisziplinären Gespräch mit der Psychotherapeutin überlegen wir, auch den Eltern ein Shiatsu-Angebot zu machen. In der Familientherapie zeichnet sich immer wieder die Belastung der Eltern ab. Gefühle wahrzunehmen und diesen Ausdruck zu verleihen, kristallisiert sich zunehmend als Familienthema heraus. So spiegelt Emma mit ihrer Erkrankung das komplette familiäre System.

In der Behandlung des Vaters kommen eigene ungelebte Wünsche hoch. Er sieht Emma als seinen Sonnenschein an und wünscht sich, dass sie sich ihre Fröhlichkeit immer bewahren kann. Dass auch er (wieder) mehr auf sich achten darf, war ihm verloren gegangen. Die Shiatsubehandlung kann ihm den Kontakt zu sich selbst erleichtern. Die Mutter wirkt im Gespräch und in der Behandlung ausweichend und wenig präsent. Auf Anraten der Psychotherapeutin wird sie in Zukunft selbst eine Therapie in Anspruch nehmen.

„Ich bin nicht (mehr) für familiäre Konflikte verantwortlich“

Emma ist mit ihrem angestrebten Zielgewicht von 42 kg entlassen worden. Die Zwangsstörung hat sich komplett gelegt, und der Bezug zur Nahrungsaufnahme hat sich reguliert. Sie kann wieder beherzter – und befreiter von einer eigenen Kontrolle – beim Essen zugreifen und das essen, was ihr schmeckt. Wenn man auch in Emmas Fall zu diesem Zeitpunkt noch nicht von vollständiger Heilung sprechen kann, so spielt die Krankheit zumindest nun eine deutlich geringere Rolle. Emma konnte verinnerlichen: Sie muss sich nicht mehr für die innerfamiliären Konflikte verantwortlich fühlen.

Letztlich hat sie als Symptomträgerin Bewegung in das familiäre System gebracht. In ihrer Rückmeldung bedankt sie sich für die gemeinsame Zeit. Shiatsu habe sie sehr unterstützt. Sie konnte sich entspannen und die Gedanken fließen lassen. Der innere Körper sei „durch die Behandlung viel entspannter geworden“.

Resümee: Durch raumlassende Begegnung Erfahrungsräume erschließen

Shiatsu erschließt einen Erfahrungsraum, in dem Menschen zu sich selbst finden können. Das geschieht in einer offenen Begegnung und Berührung. Das Maß und die Intensität bestimmt dabei die empfangende Person, die damit in einen zunehmend entspannten und bewussten Dialog mit ihrem Körper tritt. So können eigene Bedürfnisse erkannt werden.

Nähe, Kontakt und Berührung sind wesentlich für die Unterstützung von Genesungsprozessen. Oder, wie Gerald Hüther es verdeutlicht: „Weil jeder Heilungsprozess, auch wenn er von der modernsten Medizin unterstützt wird, letztlich immer ein Selbstheilungsprozess des Körpers ist.“ [3]

☞ Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/a-1469-3228>

Literatur

- [1] Sei-Ki AK. Das Verborgene in der Kunst des Shiatsu. Krefeld: Pirmoni; 2015
- [2] Reder C et al. Die 12 Meridiane nach Masunaga. Ein Shiatsu Handbuch. Wien: grenzen erzaehlen; 2018
- [3] Hüther G. Liebslosigkeit macht krank. Freiburg: Herder; 2021



HP ELKE WERNER

Elke Werner ist Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Shiatsu-therapeutin. Als Lehrerin bildet sie am Europäischen Shiatsu Institut aus. Sie praktiziert Shiatsu in eigener Praxis und am Uni-Klinikum Münster (UKM), in der Psychosomatik und anderen Fachbereichen. Sie bereitet eine Shiatsustudie und das Projekt „Bewusst bewegt im UKM“ vor, ein Angebot körperorientierter komplementärer Ansätze für Patienten und Mitarbeiter.

Ihre Botschaft: „Wandel in der Medizin ist möglich, es braucht eine klare Vision und einen langen Atem.“ Erste große Schritte dazu sind bereits erfolgt. So fand im November 2018 das Symposium „Hochleistungsmedizin trifft Selbstheilung“ mit über 500 Teilnehmern statt.

E-Mail: shiatsu-e.werner@gmx.de