

Shiatsu

Kleiner Leitfaden für die praktische Shiatsu-Arbeit (für TherapeutInnen und PatientInnen)
von Michael Aulbach

Einführung:

Dieser Text ist gleichermaßen gedacht als Anleitung für Shiatsu-therapeuten, ihre Arbeit mit den Patienten, zu deren und zum eigenen Wohl, so effektiv wie möglich zu gestalten, sowie als Aufklärung für, an Shiatsubehandlung interessierten Patienten. Shiatsu ist, um es vorerst ganz einfach ausdrücken, eine Massageform. Demnach handelt es sich um eine Form der Körpertherapie. Im Gegensatz aber zur sog. klassischen Massagetechnik besteht die wesentliche Technik nicht aus Kneten oder Reiben sondern Dehnen und Drücken, wobei nicht mit Körperkraft im eigentlichen Sinne gearbeitet wird sondern mit dem Instrument des "Sich-Sinken-Lassens".

Kraft wird nicht angewendet sondern abgegeben, durch Abgabe des eigenen Körpergewichtes. Wie der Name schon vermuten lässt stammt sie aus dem japanisch-chinesischen Kulturraum.

Es heißt sie sei vor etwa 100 Jahren dort entstanden. Ihre Wurzeln aber reichen viel weiter in die Vergangenheit. Die Idee des Shiatsu, die dahinterliegende Philosophie, hat ihre Ursprünge in der chinesischen Weltanschauung, in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), im Denken über den Ausgleich polarer Kräfte die das Leben bestimmen. In den Lehren des Taoismus.

Diese beiden Kräfte werden als Yin und Yang bezeichnet und bilden ein sogenanntes Gegensatzpaar. Nach der Lehre des Taoismus kann alles Weltgeschehen, alles Leben auf Gegensätze und deren Kräfte-Wechselspiel "reduziert" werden. Andere Gegensatzpaare sind z.B.: hell - dunkel, warm - kalt, männlich - weiblich, Sommer - Winter, mild - rau/heftig, etc..

Jede Seite (Kraft) trägt immer auch den Keim zum Wandel in ihr Gegenteil in sich. Jedoch kann dieser Wandel, dieser Übergang, dieses Hin-und-Her ins Stocken geraten oder auch zu schnell geschehen. Auf der körperlichen Ebene entspräche dies den beiden Zuständen von Verstopfung und Durchfall. In das Wechselspiel dieser Kräfte (im Makrokosmos) ist der Mensch als Mikrokosmos eingebunden und wird von diesem beeinflusst.

Die fernöstliche Medizin ist eine Beobachtungsmedizin. Das meint, dass die alten Gelehrten die Natur und das Geschehen um sie herum beobachtet haben und daraus (ebenfalls aus reiner Beobachtung heraus) Zusammenhänge und Wirkungen auf die Menschen hergestellt haben. Sie haben also ein ständiges "Wenn-Dann" abgeleitet. Erst später folgte die Entwicklung und Aufstellung von Regeln und Verhaltensnormen nach dem Motto: "So sollte es sein" oder, "So sollte der Mensch sich verhalten". Diese Lebensanleitungen dienten immer dem Zweck, den Menschen in Einklang mit der Natur, mit dem übergeordneten Geschehen, zu bringen damit er/sie nicht krank würde. Krankheit wurde also als ein Abweichen des Mikrokosmos (des Individuums) vom Ablauf

im Makrokosmos gesehen. Dabei ist wichtig zu bemerken, dass immer "nur" das Erkennen des "Wie" und nicht so sehr das Ergründen des "Warum" (bis ins letzte Detail) im Vordergrund stand.

Es wurde angenommen, dass es eine Kraft gäbe (die nicht näher erforscht wurde, oder erforscht werden konnte) die das "Leben" erschafft und erhält. Diese Kraft, auf der Ebene des einzelnen Menschen, nannten (bzw. nennen) die Chinesen "Chi", die Japaner, ähnlich, "Ki". Und um diese Kraft, um diesen Kraftstrom, geht es, sowohl bei der TCM als auch beim Shiatsu.

Die fernöstliche Medizin war darauf ausgerichtet, diesen Kraftstrom zu lenken, bei Bedarf umzulenken, um im Gesamtsystem Mensch wieder einen gleichmäßigen Fluss der Lebenskraft zu erreichen.

Es existiert eine Geschichte, wonach dieses Fluss-System im Menschen, die Übertragene Beobachtung eines wirklichen, landschaftlichen Fluss- und Kanalsystems in China sei. Demnach habe die "Lebenskraft" des Menschen ebenso einen Ursprung, eine Quelle, und fließe in Kanälen, Bahnen, genauer gesagt in den sogenannten "Meridianen". Auch hier gibt es Stromschnellen, Stauungen, Dammbürche, Überflutungen ja sogar stehende Gewässer und tote Flussläufe. Der Ausspruch: "Das Leben ist ein Fluss" hat hier seinen Ursprung.

Wir nennen diese Steuerungsarbeit heute Harmonisierung, oder "In-den-Fluss" bringen. (Nebenbei bemerkt tauchen diese Vorstellungen von Lebenskraft auch/wieder im Sanskrit, bei Paracelsus, bei Hahnemann, bei W. Reich u.a. auf.) Wie wird diese Beeinflussung des Kraftflusses nun im bzw. mit Shiatsu erreicht?

Da es eine Massageart (art=Kunst) ist, eben durch Berührung. Durch Berührung auf und entlang der Meridiane, durch Berührung besonderer Punkte (Tsubos genannt; in der Akupunktur die "Akupunkturpunkte"). Diese Punkte werden auf eine spezifische Weise gedrückt, wobei man/frau das Wort "Drücken" nicht so wörtlich auslegen darf. Wie oben erwähnt, wird dabei Körpergewicht abgegeben; nicht etwa gepresst. Der Behandler beugt sich (je nach Position) über den Patienten und gibt langsam (behutsam!) seine Gewicht an den Behandelten ab.>BR> Zum Shiatsu bedarf es einer ganz bestimmten Geisteshaltung welche der der Meditation sehr ähnlich ist und welche ebenfalls wieder der chin.-jap. Philosophie entspringt.

Beim Shiatsu wird "aus dem Bauch heraus" gearbeitet, aus dem "Hara". Das hört sich einfach an, ist aber bei weitem das schwierigste Problem oder Phänomen des Shiatsu. Wenn ich genau beschreiben könnte was das bedeutet würde ich es tun. Ich habe bisher keine Stelle in der Literatur gefunden wo dieses Phänomen wirklich exakt in Worte gefasst werden konnte. Am ehesten, am treffendsten erscheint mir folgende Beschreibung: "Aus dem Hara, aus seiner Mitte heraus arbeiten und wirken bedeutet, in einem inneren Zustand zu sein wo nicht ICH etwas tue und bewirke sondern ES. Also ein Tun in nahezu völliger Verbundenheit mit der Umwelt (dem Patienten). Ein Handeln in Absichtslosigkeit" Aus dem Bauch heraus arbeiten meint, aus dem Zentrum arbeiten. Nur so wird Shiatsu nicht zur Anstrengung für den/die BehandlerIn. Nur wenn der Shiatsugebende leicht und frei aus seiner Mitte heraus arbeitet kann der/die Behandelte sich entspannen, gehen lassen, geschehen lassen und öffnen. Öffnen meint, aus seiner/ihrer Verkrampfung heraus kommen. Diese Art der Arbeit, wobei ein ständiges Wechselspiel zwischen "bei sich sein" und "bei dem Behandelten sein" stattfindet, ist das bei weitem wichtigste Moment des Shiatsu.

Ständig bei sich sein würde bedeuten, den Patienten nicht mehr wahrnehmen. Ständig beim Patienten sein würde bedeuten, aus dem Überwiegenden Interesse heraus dem Patienten nur Gutes zu tun, sich selbst zu überanstrengen, und womöglich zu verkrampfen ohne es (oder zu spät) zu bemerken. Während im ersteren Falle die Gefahr besteht dem Patienten unnötige Schmerzen zuzufügen besteht im zweiten Falle die Gefahr darin, erstens Symptome des Patienten zu übernehmen und zweitens zuviel zu tun und zu geben wenn eher weniger angebracht wäre. (Shiatsu kann schmerzhaft sein, und die Schmerzen, deren Art und Ort, machen eine Aussage über den Zustand des Patienten, muss es aber nicht sein!)

Es versteht sich von selbst, dass das Erlernen von Shiatsu ein, über Jahre dauernder Prozess ist. Die Meridianverläufe und wichtigen Druckpunkte sowie deren Indikationen sind relativ schnell zu erfassen und zu behalten. Der eigentliche Kern des Shiatsu aber, das Fühlen, das Spüren, um daraus die für den Patienten adäquate Behandlung zu kreieren dauert wesentlich länger.

Da ich hier lediglich eine Einführung ins Shiatsu schreiben möchte, einen kleinen Leitfaden für Patienten und Therapeuten, und kein Lehrbuch, gehe ich an dieser Stelle nicht auf Details wie Lage der Tsubos, exakte Meridianverläufe, Indikationen etc. näher ein. Hierzu gibt es genügend Literatur. (siehe Liste am Ende des Artikels)

Die Behandlung:

1. Der Raum

Der Raum in welchem Shiatsu ausgeübt wird sollte nach Möglichkeit gut temperiert sein und frisch belüftet. Abgesehen davon, dass das Temperaturempfinden von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist, ist eine Temperatur von 20-22 Grad Celsius in den meisten Fällen am geeignetsten. Ist die Raumtemperatur zu niedrig, ist es für den Patienten schwierig zu entspannen. Ist sie zu hoch kann leicht ein Ermüdungseffekt eintreten, vor allem dann, wenn in der Behandlung sedierende (entspannende, beruhigende) Techniken angewandt werden. Shiatsu wird auf dem Boden, auf Matten oder Futons gegeben. Daraus folgt, daß auch der Boden nicht kalt sein darf... Die Optimale Größe des Raumes beginnt bei ca. 4 mal 4 Metern. Ab dieser Größe und vorausgesetzt der Raum ist nicht mit Mobiliar voll gestellt, ist es für den Behandler möglich sich frei zu bewegen, ohne darauf achten zu müssen z.B. mit dem Rücken irgendwo anzustoßen. Jedes Mal wenn der/die BehandlerIn auf solche Dinge achten muss wird er/sie aus seiner/ihrer Mitte, seiner Konzentration auf den Patienten, genommen. Die Fläche auf der Shiatsu gegeben wird sollte mindestens 2,30 mal 2,30 Meter betragen, so dass beide Shiatsupartner (und das sind Behandler und Behandelte in einer Shiatusitzung tatsächlich!) darauf Platz haben. Die Fläche sollte auch nicht zu hart oder zu weich sein. Tatamimatten sind zwar als unterste Unterlage wegen ihrer günstigen klimatischen Eigenschaften sehr gut zu verwenden, als direkte Unterlage aber schon wieder zu hart. Ein Futon, 3-lagig bis 4-lagig ist ideal.

Darüber hinaus ist es ratsam ein großes, sauberes Laken, 1 bis 2 Decken und ein paar Kopffrollen bzw. Knierollen bereit zu halten um den Behandelten bequem legen zu können. Für viele Patienten ist das Liegen ohne Kopfunterlage sehr ungewohnt und sie verspüren dann Spannung im Halswirbelsäulenbereich.

Eine Knierolle bewirkt, dass die Bauchmuskulatur sich besser entspannen kann, was wiederum bei der Bauchbehandlung (Harabehandlung) und vor allem bei der Haradiagnose sehr wichtig ist. Der Raum sollte auch nicht zu hell sein, aber auch nicht zu dunkel. Wie überhaupt in der fernöstlichen Denk- und Lebensweise gilt es auch hier das bestmögliche Mittelmaß zu finden. Starke Gerüche (Stichwort: Aromatherapie) sind ungünstig. Warum?

Weil diese schon alleine eine Wirkung auf den Patienten haben und so kein echtes Feedback bezüglich der Shiatsu-massage vom Patienten zum Behandler stattfinden kann.

Es ist nicht genau zu bestimmen, ob die Wirkung nun von den Gerüchen oder von der eben erfolgten Behandlung kommt. Nach dem Gebrauch von Räucherstäbchen oder Raumölen sollte deshalb vor einer Shiatsubehandlung gut gelüftet werden.

2. Die Kleidung

Sie entscheidet ebenfalls mit über den Erfolg einer Behandlung. Kurz gesagt, in engen Jeans und in engen Röcken wurde selten gutes Shiatsu gemacht. Der Behandler muss sich, wie gesagt, frei bewegen können und dazu gehört eben auch lockere leichte Kleidung.

Kettchen die bei der Behandlung klappern oder dem Behandelten ins Gesicht fallen (man kommt sich nahe beim Shiatsu!) stören dessen Möglichkeit sich zu entspannen, sie lenken seine Wahrnehmung ab. Nebenbei bemerkt ist Sauberkeit (als ein Merkmal des Zen, dem Shiatsu sehr verwandt ist) unabdingbar.

Der/die Behandelte sollte ebenfalls locker bekleidet sein. Auch er/sie sollte nicht von engen Gürteln etc. eingeschränkt sein.

Am bestem macht sich Baumwollkleidung, z.B. in Form von T-Shirts, Sweat-Shirts oder Freizeithosen (aber keine engen!)

Es kann von Vorteil sein, immer ein paar frische, warme, dicke Socken für die Patienten zur Verfügung zu haben...

3. Die Begrüßung

Kommen wir nun zur eigentlichen Begegnung.

Am Beginn einer Shiatsubehandlung sollte immer ein kurzes Vorgespräch stattfinden. Es ist wichtig zu wissen (vor allem bei der ersten Behandlung) in welchem Zustand der Patient kommt. Welche Gefühle bringt er gerade mit, wie ist er in seinen augenblicklichen Gemütszustand gekommen, was hat er gerade erlebt, wie lebt er zur Zeit? Dieses zu hinterfragen kann dem/der BehandlerIn wichtige Informationen bringen wodurch sie ein erstes Bild erhalten und aus welchem ableitbar ist welche Meridiane zur Behandlung in Frage kommen. Hieraus lässt sich erkennen, ob der Patient eher in einem Zustand des Yin (Leere, zuwenig etc.) oder eher im Yang (Fülle, zu viel Energie etc.) sich befindet. Es ist somit erkennbar welches (welche) der fünf Elemente über- oder unterversorgt ist (sind).

Es hat sich bewährt solch ein Gespräch zu notieren (ähnlich einer homöopathischen Anamnese oder einer Akupunkturanamnese) und auch zu den folgenden Sitzungen, falls auffällige Dinge (Erlebnisse, Gefühle, etc.) berichtet werden, in einer Art Patiententagebuch zu notieren. So lässt sich der Behandlungserfolg besser erkennen und beobachten.

Da viele Menschen keine rechte Vorstellung davon haben, was und wie Shiatsu ist bzw. sein kann, kann es ratsam sein hier eine kurze Vorbereitung abzugeben auf das was gleich geschehen kann oder wird.

4. Die Verfassung des/der Gebenden

Der/die Shiatsugebende sollte sich in einem "klaren" Geistes- und Gemütszustand befinden. Das bedarf wohl näherer Erläuterung!

Unter Klarheit verstehe ich hier eine Form der inneren Ruhe und Gleichmäßigkeit. Diese ist notwendig um sich auf den Patienten einzulassen, sich auf ihn zu konzentrieren und Vertrauen zu ihm/ihr zu gewinnen. Stellen Sie sich vor, sicherlich ein extremes Beispiel..., sie hätten gerade Ihre Wohnung gekündigt bekommen, ihr(e) Lebenspartner/in will Sie verlassen und Sie erfahren, dass eines Ihrer Kinder drogenabhängig ist und seinen Arbeitsplatz etc. verloren hat. In dieser Situation wird es schwer fallen ganz für den Patienten da zu sein. Es sei denn Sie seien ein Meister der Meditation. Man könnte einwenden, dass gute Selbstbeherrschung da weiterhelfen könnte. Nun ja, Selbstbeherrschung ist Kontrolle und sobald ich mich kontrollieren müssen habe ich nicht die für Shiatsu notwendige Gelassenheit. Sicher ist es so, dass immer mal während einer Behandlung andere Gedanken auftauchen. Nehmen wir sie wahr und lassen wir sie wieder los! Dann können wir sofort weitermachen, bzw. "Es" macht weiter. Seien wir ehrlich, das geht nur wenn unsere augenblickliche Situation nicht durch schwerwiegende Ereignisse getrübt ist. Auch in körperlicher Hinsicht sollten Sie gesund sein. Eine ermattende Grippe oder Erkältung (mal abgesehen von der Ansteckungsmöglichkeit) ist kein Shiatsuzustand. Auch Schmerzzustände jedweder Genese sind störend da sie das Bewußtsein ablenken - schließlich wollen Ihre Schmerzen Ihnen ja etwas mitteilen. Und das tun sie auch während einer Shiatsubehandlung. Wohlgermerkt, es ist kaum möglich immer einen, in seiner Intensität gleichbleibenden Konzentrationszustand zu halten während einer Sitzung, aber wenn sich einige Störfaktoren vermeiden lassen, warum nicht?

5. Der/die Empfangende

Der Patient kommt sicherlich weil er Beschwerden und Symptome hat, aber nicht die sind es die wir behandeln sondern den Menschen der da zu uns gekommen ist. Was bedeutet das für den Behandler? Einen Patienten der gerade eine Grippe hat und 38,6 Grad Fieber mitbringt gilt es sehr vorsichtig zu behandeln (um sein inneres Feuer nicht noch mehr lodern zu lassen) oder gar nicht zu behandeln (weil Fieber bis zu einem gewissen Grad und einer gewissen Dauer eine gesunde Immunreaktion des Körpers ist die man nicht stören sollte!). Dies gilt es sorgfältig abzuwägen. Auch ist es wichtig, nach Erkrankungen im Bereich des Stützapparates zu fragen. Schließlich geben wir als Behandler mitunter viel Gewicht ab und üben Druck auf das Skelett des Patienten aus. Ist der Patient besonders aufgeregt, emotional aufgewühlt, aufgrund eines Ereignisses in seinem Leben? Dann gilt es auch hier vorsichtig zu sein.

Aus meiner eigenen bescheidenen Erfahrung weiß ich, dass das bloße Auflegen der Hand auf den Unterbauchbereich bei einer Patientin die eine Woche vorher einen unfreiwilligen Abortus hatte, heftigste Reaktionen auslösen kann. Warum? Schon alleine deswegen, weil dieses Auflegen der Hand an dieser Stelle das Bewusstsein der Patientin dort hin lenkt und dort festhält. Dies führt automatisch zu einer inneren Auseinandersetzung mit dem entsprechenden Problem. Eben gesagtes gilt auch für andere Problemzonen.

Nicht vergessen werden sollte auch, dass Shiatsu eine energetische Arbeit darstellt, bei der Energien beeinflusst werden. Dies spielt besonders bei der Behandlung von Krebspatienten eine Rolle. Wir sollten uns schon einigermaßen im Klaren darüber sein was wir wohin lenken und leiten.

Es ist (s.o.) also sehr wichtig den Patienten genau über seinen Zustand zu befragen.

6. Der Austausch

Die eigentliche Behandlung hat in der Regel meist eine Dauer von ca. 35-50 Minuten. Dies ist eine Zeit sehr intensiver Begegnung und Berührung. Mit intensiv ist nicht unbedingt intim gemeint. (Kleiner Tip: lassen Sie Finger von Therapeuten die Shiatsu an nackten oder beinahe nackten Patienten machen. Dies ist bisher von keinem der Shiatsu Meister praktiziert und propagiert worden. In einem solchen Fall ist meist etwas anderes im Spiel als Shiatsu.)

Der Patient, dem diese Behandlungsform oftmals sowieso neu ist, ist unsicher, noch verkrampft und es braucht einige Zeit bis er entspannen und vertrauen kann. Kleidung bedeutet Schutz, für beide Partner der Behandlung und das Wahrnehmen der Energien ist eine Sache der Übung und damit entstehenden Erfahrung. Diese Erfahrung wird durch Kleidung normalerweise nicht gehindert noch gefördert.

Je ruhiger und gleichmäßiger die Bewegungen des Therapeuten sind, desto eher wird dies geschehen können.

Es ist hilfreich so oft wie möglich die Reaktion des Behandelten, durch einen Blick auf dessen Gesicht etwa, nachzufragen. Bewegen sich die Augäpfel unter den geschlossenen Augenlidern? Sind die Augen offen oder geschlossen. Bei welcher Art von Berührung, an welcher Körperstelle, schließen sie sich? Hält der Behandelte bei den Bewegungen von Armen und Beinen fest, versucht er/sie die Bewegungen aktiv mitzumachen oder zu kontrollieren? Stöhnt er/sie? Wie verändert sich die Atmung? Legt sich die Stirn in Falten?

Dies sind nur einige beachtenswerte Dinge während dieser Austausch- und Begegnungszeit. Aber versuchen wir nicht vordergründig diese Reaktionen zu steuern, sondern nehmen wir sie nur wahr! Wenn ein Shiatsupartner immer wieder ein leises oder auch lauterer "Aua" von sich gibt, kann es gut sein, dass die Behandlung zu intensiv, der Druck auf die Meridiane, auf die Tsubos, zu stark ist. Wir werden dann dem Empfinden des Patienten nicht gerecht und überfordern ihn. Allerdings kann eine Reaktion in Form eines Stöhnens oder Seufzens ein Hinweis darauf sein, daß eine Blockade sich gerade löst oder gelöst hat. Dieses wahrzunehmen und darauf zu reagieren ohne selbst zu verkrampfen, das ist eben die sog. Kunst im Shiatsu die erreicht werden kann durch...

...6.1. die (innere) Haltung...

...des "nicht wollens", sondern des "Gebens und Geschehen-lassens"

Dieser Terminus mag für einen Laien schwer zu verstehen sein. Deshalb möchte ich versuchen dies zu verdeutlichen. Angenommen ein Patient kommt mit Schmerzen im rechten Arm in die Behandlung, so könnte eine innere Stimme des Therapeuten sagen: "Das mache ich jetzt weg" oder, "Ich werde den Patienten jetzt von seinen Schmerzen befreien". Diese innere Einstellung führt in der Regel zu Verkrampfung und Überanstrengung während der Behandlung. Der Behandler ist auf das (lokale) Problem fixiert und verliert die Fähigkeit den Patienten als Ganzes wahrzunehmen. Dies wäre also die gegenteilige Haltung, die des "Wollens". Hierbei läuft der Behandler unbewusst Gefahr zuviel Energie in bestimmte, für die Behandlung relevante, Shiatsupunkte zu geben.

Der Behandler tut gut daran sich gewahr zu bleiben, dass (obwohl er/sie aktiv etwas tut) nicht er/sie durch Willenskraft etwas beim Behandelten erreicht oder verändert, sondern "ES" macht und es geschieht. Wir als Behandler können, ob wir das wahrhaben wollen oder nicht, nur Bereitschaft erzeugen. Wege öffnen und anbieten. Das entbindet uns allerdings nicht von unserer Verantwortung dem Patienten gegenüber. Diese Verantwortung wäre z.B. dadurch verletzt, würden wir bei einem Patienten mit chronischer Magenschleimhautentzündung noch zusätzlich mit großem Druck auf dessen Oberbauchbereich arbeiten...

Eine Behandlung mit dem Wunsch oder Willen: "das mach ich jetzt weg" ist zum Scheitern verurteilt.

Der Patient entscheidet wie unsere Arbeit wirkt und ob ihm die Behandlung gut tut. Er bekundet uns das in der Regel durch sein Wiederkommen! Mehr ist es meist nicht.

7. Die (möglichen) Wirkungen

Eine Shiatsubehandlung bringt (begleitet) den Behandelten fast immer in einen entspannten, manchmal sogar tiefenentspannten, Zustand. Abgesehen mal davon wenn bewusst belebende, dynamische Techniken angewendet werden. In diesem Zustand haben die meisten Patienten Bilder vor ihrem inneren Auge, Gefühle werden ausgelöst, Emotionen aus naher oder ferner Vergangenheit kommen wieder hoch. Es können traumähnliche Bildsequenzen ablaufen. Das Gefühl für Raum und Zeit kann vorübergehend verändert sein.

Manchmal taucht während der Behandlung im Bewusstsein des Behandelten ein Satz oder Wort auf der/das wie ein Schlüssel für ein aktuelles, oder latentes, möglicherweise verdrängtes, Problem wirkt.

Auf körperlicher Ebene können Schmerzen auftreten. Schmerzen die ein Hinweis auf verspannte Zonen oder gestaute Meridianenergie sein können. Schmerzen die ein Hinweis darauf sind, dass in diesem Bereich bald Besserung eintritt. (Wir kennen ähnliche Phänomene aus dem Bereich der klassischen Massagetechniken. Da schmerzt es oft sehr, bevor eine Besserung/Entspannung eintritt). Auch die Dehnungen und Rotationen können von Schmerzen begleitet sein. (gemeint ist hier das sanfte Ziehen an Armen oder Beinen um die Gelenke zu dehnen bzw. zu strecken und/oder die Gliedmaßen zu drehen um Bewegungsfähigkeit in die Gelenke zu bringen) Aber, diese Schmerzen sind immer eine Botschaft!

Es kann passieren, dass z.B. eine herannahende Erkältung plötzlich ausbricht. Es kann sowohl ein Kältegefühl als auch ein Gefühl von Wärme beim Behandelten entstehen. Bei sedierenden Techniken z.B. zieht sich das Chi oft ins Innere zurück und der Behandelte hat ein entsprechendes Kälteempfinden.

Bei Frauen kann eine bevorstehende Menstruation ausgelöst werden. Eine Shiatsubehandlung kann müde machen, besser gesagt die Müdigkeit herauskommen lassen, kann aber auch (manchmal über Tage hinweg) zu einem erhöhten Energieniveau führen.

Es kann auch, sowohl beim Behandler als auch beim Partner ein erotisches, sexuelles Gefühl oder Verlangen entstehen bzw. auftauchen. Wenn dies beim Behandler/bei der Behandlerin geschieht gilt es (auch sich selbst gegenüber!) ehrlich zu sein und die Behandlung abubrechen. Eine Behandlung mit erotischen Gefühlen im Hintergrund ist nicht mehr frei und offen. Der Behandler hat einerseits nicht mehr die erforderliche Leere und andererseits nicht die adäquate Konzentration für den Behandelten.

Über einen längeren Zeitraum hinweg gesehen steigert Shiatsu das Körperempfinden der Empfangenden (und der Gebenden!) und führt zu einem erhöhten Grad an Ausgeglichenheit. Wobei Ausgeglichenheit nicht (völlige) Gleichmäßigkeit der Reaktionen und Empfindungen bedeutet sondern in dem Sinne verstanden werden will, dass es dem Behandelten immer leichter fällt seine, für ihn spezifischen, Gemütszustände auszugleichen; sprich: sie sich abwechseln zu lassen.

Auf körperlicher Ebene kann dies bedeuten, dass z.B. ein chronisch Kranker Mensch, der sich in einem ständigen Bergab befindet, erst mal wieder empfänglich wird für das Wechselspiel akuter (z.T. auch heftiger) Erkrankungen mit dem anschließenden Gefühl von Wohlbefinden. Solche Reaktionsweisen sind ein gutes Zeichen für den Erfolg der Behandlung. So betrachtet führt Shiatsu zu einer Bewusstseinsweiterung.

8. Die Verabschiedung

Auch sie ist ein wesentlicher Teil der Shiatsubehandlung. Es ist immer wieder zu beobachten, und das sehe ich auch hin und wieder bei mir selbst, dass die Behandlungen zum Ende hin immer unaufmerksamer und fahrig werden. Die letzten zu drückenden Punkte werden nur noch überflogen. Dies liegt manchmal daran, dass das Ende der Behandlung nicht bewusst gestaltet wird. Oder daran, dass der Behandlungslauf zu lange hinausgedehnt wurde und das Ende jetzt umso schneller angestrebt wird. Die Möglichkeiten diese Fehler zu umgehen mögen reichhaltig sein, jede(r) mag hier seine eigene Strategie entwickeln. Ich kann hier lediglich aus meiner Erfahrung heraus berichten. Es hat sich für mich bewährt, für das Ende einer Behandlung einen Ritus einzuhalten. Ich verabschiede mich vom Behandelten indem ich noch einmal eine Hand auf/an ihm oder ihr zur Ruhe kommen lasse. Oft lege ich dabei die Hand noch mal für 3-5 Minuten auf dessen Hara. Es kann aber auch ein Halten der Füße oder des Kopfes sein. Oder ein sanftes Auflegen der Hände auf die Augen. Die Hände werden sodann langsam vom Körper des Shiatsupartners genommen. Manche Therapeuten setzen sich danach in einem Abstand von ca. 60cm - 1 Meter vom Behandelten entfernt hin und warten bis er aus seinem Zustand zurück kommt. Es gibt auch Therapeuten die nach der Behandlung leise den Raum verlassen um nach einiger Zeit wiederzukommen und zu sehen, ob der/die Behandelte wieder "da" ist. Ich selbst bevorzuge diese Möglichkeit. Es ist allerdings ratsam dieses vor Beginn der Behandlung schon zu erwähnen bzw. mitzuteilen.

Für manche Patienten ist das mitunter sehr befremdlich, wenn sie wieder die Augen öffnen und feststellen, dass sie alleine im Raum sind. Manch einer denkt womöglich: "Der Therapeut hat es nicht mit mir ausgehalten hier, er ist geflohen".

Wenn ich draußen bin wasche ich mir die Hände, eine ebenfalls rituelle Handlung. Es ist wichtig, dem Patienten, wenn er nicht gerade eingeschlafen ist (was ja auch vorkommen kann), die Zeit zu geben von sich aus wieder in den vollen Wachzustand zu kommen. Dies unterscheidet ja gerade die Shiatsu-Massage von vielen anderen herkömmlichen Massagearten, dass eben mehr Zeit gegeben und genommen werden kann.

Würde man den Patienten sofort zum Aufstehen bewegen, wäre der Entspannungseffekt und die Tiefenwirkung des Shiatsu wieder zerstört. Diese Zeit ist von Patient zu Patient und von Behandlung zu Behandlung verschieden lang; in der Regel so etwa 3 - 7 Minuten.

Jetzt sollte der Patient die Möglichkeit haben sich auch verbal zu äußern und zu öffnen wenn er es will. Vielleicht will er/sie über bestimmte Bilder reden die erschienen sind, sagen wo es schmerzhaft war, wo es angenehm war, Gedanken mitteilen die während der Behandlung kamen.

Es ist nicht nötig und auch gar nicht sinnvoll, die Behandlung nun zu "zerreden" aber meist ist das was in diesen Momenten berichtet wird sehr aufschlussreich und rundet die ganze Behandlung ab. Es bestätigt die soeben vollführte Behandlung (oder auch nicht!) und/oder gibt Anhaltspunkte für die nächsten Termine.

Es geht allerdings nicht darum nun eine Wirkung der Behandlung "herbeizureden", nein, die Behandlung sollte nun, so weit als möglich, für sich sprechen und wirken. Einige, wenige erklärende Worte des Therapeuten sind ausreichend und man kann sich nun wirklich verabschieden.

9. Die Weiterbehandlung...

Wie geht es nun weiter? Wie oft soll der Patient kommen?

Die Vereinbarung von wöchentlichen Terminen hat als empfehlenswert herausgestellt. Am Anfang einer Behandlungsreihe können aber auch, je nach Zustand des Patienten zwei Termine pro Woche vereinbart werden. Zum Ende einer Behandlungsreihe (zum Ende der Behandlungsbedürftigkeit hin) ist es durchaus angebracht auch einen 14-tägigen Rhythmus anzusetzen. Behandlungszwischenräume darüber hinaus sind erfahrungsgemäß ineffizient.

Der weitere Behandlungserfolg hängt, wie bei anderen Therapien auch, davon ab was der Patient daraus macht, besser gesagt was er/sie für sich macht. Wie er/sie sich pflegt. Auch dies möchte ich etwas verdeutlichen. Angenommen ein Patient erkennt während der Behandlung wie sehr er des Öfteren im Alltag eine schlechte Körperhaltung einnimmt oder wie oft er sich falsch und zu hastig ernährt, dann ist er aufgerufen dies in Zukunft zu ändern. Hier kann der Therapeut Anregungen geben und aufmunternd wirken, ausführen muss der Patient selbst. Dies bestimmt den Behandlungserfolg wesentlich mit.

Weiterführende Literatur

1. Eugen Herrigel: Zen in der Kunst des Bogenschießens; Scherz Verlag/Otto Wilhelm Barth Verlag, 1951
2. J.R. Worsley: Was ist Akupunktur?; Plejaden Verlagsgesellschaft Berlin, 1986
3. Wilfried Rappenecker: Yu Sen - Sprudelnder Quell, Shiatsu für Anfänger; Goldmann, 1990
4. Sukie Colegrave: Yin und Yang; Otto Wilhelm Barth Verlag, 1982
5. Dianne M. Conelli: Traditionelle Akupunktur: Das Gesetz der fünf Elemente; Verlag Anna-Christa Endrich, Heidelberg, 1987
6. Wataru Ohashi: Körperdeutung, Östliche Diagnose und Therapie; Verlag Hermann Bauer KG, Freiburg, 1993
7. Chris Jarmey / Gabriel Mojay: Das große Shiatsu-Handbuch; Scherz Verlag/Otto Wilhelm Barth Verlag, Bern, München, Wien, 1995

© Michael F.G. Aulbach, Berlin, 3/97