


Bleibende

Eindrücke



Shiatsu – das ist Berührung, die bewegt. So beschreibt die Deutsche Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland diese fernöstliche Körperbehandlung mit jahrtausendealten Wurzeln. Dabei handelt es sich weder um eine Form der Massage noch um Akupunktur. Und doch hat Shiatsu von beidem etwas. **alverde** wollte es genau wissen und besuchte das Europäische Shiatsu Institut in Heidelberg.

Es ist still in dem 30 Quadratmeter großen, lichtdurchfluteten Raum. Keine sphärischen Klänge stören die Ruhe. „Nichts soll den Behandelten ablenken. Denn Shiatsu steht für achtsame, tiefgehende Berührungen, die innere Blockaden lösen und die Lebensenergie Ki wieder zum Fließen bringen können“, sagt Anna Christa Endrich, die zu den ersten Shiatsu-Lehrerinnen in Deutschland zählt und heute am Europäischen Shiatsu Institut in Heidelberg unterrichtet und behandelt – wie auch an diesem Nachmittag: Mit fließen-

den Bewegungen und weichen Handgriffen arbeitet sie sich vom Hara ihrer Klienten – dem Bauch und Zentrum des Körpers – bis zu den Füßen vor. Dabei berührt sie Klientin Dagmar Gebhardt mit beiden Händen, der sogenannten Mutter- und der Kindhand. „Während die verspielte Kindhand neugierig und erkundungslustig ist, arbeitet ihr die Mutterhand zu, indem sie in den Körper hineinfühlt und ihn stützt“, erklärt die 59-Jährige. „Ganz so als ob man etwas Kostbares in den Händen hält, bei dem man bis in

die Füße hinein eine gewisse Spannung verspürt.“ Wie in einem unsichtbaren Raum bewegt sich die Shiatsu-Therapeutin – so als wären beide unter einer Glasglocke. Nun versteht auch ein Laie, warum Shiatsu, wörtlich übersetzt „Fingerdruck“, als Berührung verstanden wird und nicht als Druck.

Mit den Händen lesen

Ihre Wurzeln hat die in Japan weiterentwickelte Körperarbeit in der Traditionellen

Chinesischen Medizin (TCM). Auch heute werden ihre achtsamen, tiefgehenden Berührungen im Reich der aufgehenden Sonne als Heilmethode geschätzt. Anders als Akupunktur und Akupressur konzentriert sich Shiatsu nicht allein auf einzelne Reizpunkte, sondern auf Energieleitbahnen – die Meridiane. Davon gibt es in der Lehre des Shiatsu insgesamt zwölf klassische Hauptlinien, die in Verbindung mit den Funktionen der inneren Organe stehen. So nennt sich ein Meridian beispielsweise Lungenmeridian, ein anderer Lebermeridian. Wissenschaftlich ist diese Verknüpfung noch nicht belegt. Anders als in der Schulmedizin geht man im Shiatsu davon aus, dass Stress, Schlaflosigkeit oder

zieht sich das immer auf den ganzen Menschen. Oft merken Klienten beispielsweise erst bei der Berührung, dass sie dort sehr empfindlich sind, oder spüren an einer ganz anderen Stelle in ihrem Körper eine Veränderung“, sagt Anna Christa Endrich. „Shiatsu kann somit ein Impuls sein, sich und seinen Körper bewusst wahrzunehmen.“

In sich hineinhorchen

Ihre erste Shiatsu-Behandlung bekam die gebürtige Heidelbergerin nach einem schweren Autounfall auf Empfehlung ihrer Heilpraktikerin. Sie war so davon überzeugt, dass sie an einem der ersten Ausbildungslehrgänge in

ches und geistiges Wohlbefinden das körperliche positiv beeinflussen kann, glauben mittlerweile immer mehr Menschen – auch Dagmar Gebhardt: „Ich fühle mich so lebendig und präsent. Dabei bin ich mir selbst ganz nah“, sagt die 51-Jährige nach ihrer einstündigen Shiatsu-Behandlung „Ich weiß nicht, wie ich es beschreiben soll, aber danach gehe ich mit mir selbst nach Hause.“ Für diese jahrtausendealte Körperarbeit lassen sich anscheinend nur schwer die richtigen Worte finden – aber trifft das nicht auf alle Berührungen zu? ■



Durch Stimulation von Druckpunkten (Tsubos) werden beim Shiatsu innere Blockaden gelöst und die Lebensenergie Ki wieder zum Fließen gebracht.



Der Shiatsu-Therapeut arbeitet nicht nur mit seinen Fingern und Handballen, sondern auch mit Ellbogen, Knien und Füßen.



Die fernöstliche Körperarbeit zeichnet sich durch eine besondere Nähe von Therapeut und Klient aus.

falsche Ernährung zunächst den Fluss der Lebensenergie stören. Bei anhaltender Störung kann dies beispielsweise zu Verspannungen, Kopfweh oder Rückenschmerzen führen. Durch die Shiatsu-Berührung kann die Energie wieder fließen. „Ich berühre nicht einfach nur Muskeln und Sehnen. Wenn ich einen bestimmten Punkt behandle, so be-

Deutschland teilnahm und 1986 ihren ersten Shiatsu-Kurs hielt. Fünf Jahre später gründete sie gemeinsam mit anderen Shiatsu-Lehrerinnen und -Lehrern die Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland, um „das Wissen von 4.000 Jahren fernöstlicher Medizin auch hierzulande auf gute Füße zu stellen“. Und das Interesse ist groß: Dass man über sein seeli-

**Informationen und Adressen von Shiatsu-Praktikern über die Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e.V.,
Telefon 040/85 50 67 36,
www.shiatsu-gsd.de**

Shiatsu kann ...

- Verspannungen lösen
- Alltagsstress abbauen
- Migräne und Kopfschmerzen lindern
- bei Schlaflosigkeit helfen
- neue Energie wecken
- bei Verdauungsproblemen helfen
- bei Schmerzen eine Hilfe sein
- die Gesunderhaltung unterstützen
- das Wohlbefinden fördern
- Selbstheilungskräfte anregen
- ausgleichend bei Krisen wirken
- helfen, sich selbst besser zu verstehen