



Shiatsu berührt

Das Motto des Österreichischen Dachverbandes für Shiatsu (ÖDS) auf seinem offiziellen T-Shirt erfasst die wesentlichen Aspekte von Shiatsu sehr gut: Shiatsu berührt.

Die physische Ebene der Berührung bezieht sich auf die Jahrtausende alte Tradition der chinesischen Medizin, deren bei uns bekanntester Zweig die Akupunktur ist und auf denselben Grundlagen und Prinzipien beruht wie Shiatsu. Hier ist vorrangig die Erkenntnis und Erfahrung einer Art von „Lebensenergie“ zu nennen. Die Chinesen sprechen von Qi, das alle Lebensvorgänge in uns ermöglicht und begleitet. Zirkuliert das Qi (japanisch Ki) ungehindert in uns und wird weder blockiert noch übermäßig verbraucht, dann erfreuen wir uns guter Gesundheit. Mehr noch: Dann sind wir auch in unserem emotionalen und geistigen Leben ausgeglichen und zufrieden – ganz wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1948 Gesundheit definiert hat, als Zustand vollkommenen physischen und psychischen Wohlbefindens.

Es ist ein großer Verdienst der chinesischen Medizin die Zusammenhänge zwischen Körperfunktionen und Körperregionen über die Jahrtausende hinweg systematisch erforscht zu haben. Dabei hat sie für die damalige Zeit revolutionäre und zukunftsweisende zeitliche Zusammenhänge im Organismus beobachtet – mehr als 2000 Jahre bevor ein solches Wissen in der modernen westlichen Medizin als Chronobiologie – und davon abgeleitet als Chronomedizin und Chronopharmakologie – Fuß gefasst hat.

Grundlage der Shiatsu-Behandlung bildet eine energetische Einschätzung oder Diagnostik, die ihren Ursprung in solchen Erkenntnissen und Erfahrungen der traditionellen

chinesischen Medizin hat, und unterscheidet sich von westlich ausgerichteter (ärztlicher) Diagnostik vor allem dadurch, dass hier ein energetisches Ungleichgewicht erfasst und in der anschließenden Behandlung ausgeglichen wird.

Grundprinzip der Diagnostik ist ein dynamisches Gleichgewicht, ein – über die Zeit betrachtetes – relatives Gleichgewicht von Yin und Yang (im Sinne von Anspannung und Entspannung, Ausdehnung und Kontraktion, Erwärmung und Kühlung ...), ein Gleichgewicht der inneren Organsysteme untereinander und eine harmonische Einbettung des Menschen in seinem physischen ebenso wie psychosozialen Umfeld. Ist die Balance auf einer dieser Ebenen beeinträchtigt, so geraten mit der Zeit auch alle anderen Bezugssysteme durcheinander. Erreicht die Dysbalance den physischen Körper, so spricht man auf dem Hintergrund der westlichen Medizin von Erkrankung und Krankheit. Ihr Ursprung aber liegt, so die fernöstliche Lehre, in einem energetischen Ungleichgewicht, das sich zunehmend auch strukturell und organisch auswirkt und verfestigt.

Druck auf bestimmte Punkte und Körperbereiche wie auch Mobilisierung von Gelenken und Dehnungen werden in der Shiatsu-Behandlung angewendet, um den Fluss der Energie zu bewahren und anzuregen – und so, über die oben angesprochenen Zusammenhänge, den Organismus und seine Funktionen in sich und in Bezug auf seine Umwelt zu harmonisieren.

Shiatsu setzt, wie schon gesagt, an der energetischen Basis an, sucht hier wieder eine Balance herzustellen und grenzt sich damit zugleich auch von einem medizinischen Anspruch auf Heilung oder „Gesund-Machen“ ab, der Ärzten und Psychotherapeuten vorbehalten ist. Dennoch erkennen immer mehr Menschen im Gesundheitssystem, die für einen ganzheitlichen Zugang offen sind, die positiven Auswirkungen von Shiatsu-Behandlungen und empfehlen sie zur Unterstützung von medizinischen Behandlungen.

Die medizinische Herangehensweise, die sich primär mit der Entstehung und Behandlung von Krankheiten beschäftigt, gleicht im Bild des Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923-1994) dem Versuch, Menschen mit hohem Aufwand aus einem reißenden Fluss zu retten, ohne sich Gedanken darüber zu machen, wie sie da hineingeraten sind und warum sie nicht besser schwimmen können. Die Salutogenese, die die Wichtigkeit von Ressourcen betont und damit in vielen Aspekten dem Ansatz des Shiatsu gleicht, hingegen sieht den Fluss des Lebens, in dem es immer wieder Gabelungen gibt, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Der Grundgedanke deshalb ist: „Wie wird man, wo immer man sich in diesem Fluss befindet, ein guter Schwimmer?“ Und genau das ist auch das Ziel von Shiatsu: Die Menschen zu stärken und Menschen so zu unterstützen, auf dass sie gute Schwimmer im Fluss des Lebens zu werden.

Isabelle Lancray

PARIS

Die zweite Ebene der Berührung, die im Shiatsu zentralen Stellenwert hat, ist die Berührung des Behandelten als „ganzen“ Menschen in seiner physischen, emotionalen und geistig-spirituellen Einheit. Nicht nur der Körper wird angesprochen, sondern durch die spezifische Art der Berührung wird auch ein energetischer Kontakt zwischen Shiatsu-Gebendem und Shiatsu-Empfangenden hergestellt, eine Art von „energetischer Achtsamkeit“, die einen nicht unwesentlichen Teil der Wirksamkeit des Shiatsu begründet.

Der grundsätzliche Geist von Shiatsu ist der offene, aufrichtige Kontakt und die liebevolle, ehrliche Begegnung zwischen zwei Menschen, zwischen dem Gebenden und dem Empfangenden. Achtsame Berührung bedeutet Entspannung tief in uns und ist Teil von Zuneigung und Geborgenheit. Berührung wird nämlich erst dann wirklich berührend, wenn sie nicht rein physikalisch, rein mechanisch ist, sondern die Qualität von Wertschätzung und Offenheit annimmt. Viele Menschen haben diese Selbstverständlichkeit und die Sprache der Berührung jedoch im Laufe ihres Lebens vergessen und verlernt – und können im Shiatsu (wieder) achtsame Begegnung erfahren und für sich im Dienste innerer Regulation nutzbar machen.

Achtsamkeit und Aufmerksamkeit dem Empfangenden und sich selbst gegenüber sind wesentliche Charakteristika der Shiatsu-Arbeit, die insbesondere durch Selbsterfahrung (Selbstreflexion, Erkennen der eigenen Grenzen und Möglichkeiten) innerhalb der Ausbildung und persönliche Reifung erlangt werden. Das ist Voraussetzung für Neutralität und bewertungsfreies Wahrnehmen eines Menschen und bildet einen wesentlichen Teil des Weges zum Shiatsu-Praktiker, zur Shiatsu-Praktikerin.

Die Shiatsu-Ausbildung wird durch die Massage-Verordnung (Bundesgesetzblatt Teil II Nr. 68/2003) vom 28. Jänner 2003 geregelt. Mit dieser Verordnung erhielt Shiatsu zugleich auch seine eigenständige Position innerhalb des Massage-Gewerbes.

Die Ausbildungsrichtlinien des Österreichischen Dachverbandes für Shiatsu gehen – in Hinblick auf eine qualitative Ausbildung für angehende Shiatsu-PraktikerInnen – über die Anforderungen der Massage-Verordnung hinaus und definieren beispielsweise auch Qualitätskriterien für Shiatsu-Unterrichtende und Shiatsu-Schulen (Informationen unter www.oeds.at).

Um Shiatsu kennen zu lernen, werden alljährlich – dieses Jahr vom 6. bis zum 14. Oktober – österreichweit Shiatsu-Tage veranstaltet, die auf die vielfältigen Angebote von Shiatsu aufmerksam machen (Programm und Informationen unter www.shiatsu-tage.at).

Zur Person

Dr. Eduard Tripp

Schulleiter in Wien,
Psychotherapeut und
berufsrechtlicher Vertreter im
Vorstand des Österreichischen
Dachverbandes für Shiatsu;
tripp@shiatsu-austria.at



Danken möchte ich an dieser Stelle im Namen des Österreichischen Dachverbandes für Shiatsu der Wiener Landesinnung für die gute Zusammenarbeit über all die Jahre.



Eine gepflegte Haut ist die Grundlage zeitloser Schönheit



In Paris zuhause, steht die exklusive Marke **Isabelle Lancray, Paris** seit über 65 Jahren für luxuriöse Pflege-Kosmetik mit elegantem französischem Flair. Die hochwertigen Pflegelinien bieten jedem Hauttyp eine einzigartige Verbindung aus gewachsener wissenschaftlicher Kompetenz und innovativer Wirkstoff-Technologie, die regelmäßig Maßstäbe für effektive Hautpflege setzt.



Aktuelle News:

Im April 2012 wurde die elitäre Anti-Age-Pflege **L'ÂGE D'OR MARIANNE** von einer Fach-Jury zum innovativsten Kosmetikprodukt gekürt!

Der neue Generalvertriebs-Partner in Österreich

HBeautylines e.U.
Döblinger Hauptstrasse 79 · A-1190 Wien
Telefon: +43 (1) 368 61 45 · Fax: +43 (1) 369 89 45
Internet: www.hbeautylines.at
E-Mail: office@hbeautylines.at