

Ausgabe 17/2024

SHIATSU



SHIATSU 

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

Schwerpunktthema in diesem Heft
Shiatsu als komplementäre und integrative Methode

Editorial

LIEBE LESERINNEN UND LESER

Die Artikel in unserer diesjährigen Publikation malen ein buntes Bild des Wesens von Shiatsu.

Als ich von der Arbeit Raviv Pelegs für krebskranke Kinder in Israel hörte, nahm ich sofort Kontakt mit ihm auf und hoffte, dass er Zeit fände, einen Artikel zu schreiben. Wie die Tätigkeit von ihm und seinem Team konkret aussieht, wie es zur Zusammenarbeit mit der Klinik kam und über die berührenden Schicksale, die ihnen täglich begegnen, lest ihr auf den folgenden Seiten. Raviv selbst bezeichnet seine Arbeit als ein Bauen von Brücken der Heilung und Hoffnung. Mögen noch an weiteren Orten solche Brücken errichtet werden!

Shiatsu-LehrerInnen besitzen nicht nur langjährige Erfahrungen in der therapeutischen Tätigkeit, sie üben sich auch ständig darin, ihre Arbeit zu reflektieren. Dies, um sie in einen theoretischen Bezug setzen und verständlich vermitteln zu können. Gerade im Shiatsu, wo viele Eindrücke und Geschehnisse auf non-verbalen Ebenen ablaufen, kann es manchmal schwierig sein, Worte zu finden und Erfahrungen stimmig einzuordnen. Die Artikel der LehrerInnen Pascale Jacot-Descombes, Karin Kalbantner-Wernicke, Oskar Peter und Nick Pole bieten hier Hand.

Seit 56 Jahren behandelt er Menschen, fast genauso lange unterrichtet er: Wataru Ohashi ist Shiatsu-Lehrer mit Leib und Seele. Shiatsu ist sein Leben. Ich durfte ihn in einem dreitägigen Kurs in Luzern hautnah erleben. Was denkt ihr, ist es Shiatsu, das ihn auch noch mit 80 Jahren so fit hält?

Viel Freude beim Lesen wünscht

Andrea Pfisterer
Redaktion Shiatsu



04 | SHIATSU IN EINER KLINIK

04 Integrative Medizin in der pädiatrischen Onkologie:
Brücken der Heilung und Hoffnung bauen – Raviv Peleg

10 | PRAXIS

10 Baby-Shiatsu oder wie finde ich meine Mitte? – Karin Kalbantner-Wernicke
16 Umgang mit Tabu-Themen in der KomplementärTherapie – Pascale Jacot-Descombes
22 Trauma: Heilung im Hier und Jetzt. Shiatsu und körperorientierte
Prozessbegleitung – Oskar Peter
26 Warum Shiatsu wie das Dirigieren eines Orchesters ist – Nick Pole

30 | RUND UM SHIATSU

30 Wataru Ohashi: der Tänzer mit dem Klangstab – Andrea Pfisterer
34 Shiatsu Summit: Trauma und Hoffnung – Mike Mandl
37 Forschungspublikation auf verständlich: Shiatsu bei
Rückenschmerzen – Andrea Pfisterer

40 | INSERATE

44 | IMPRESSUM

Integrative Medizin in der pädiatrischen Onkologie: Brücken der Heilung und Hoffnung bauen

Im Jahr 2004 führte eine persönliche Bekanntschaft des Leiters der hämato-onkologischen Abteilung von Israels grösstem Kinderkrankenhaus mit einem Therapeuten für Shiatsu und chinesische Medizin zu einer Zusammenarbeit. Deren Ziel war es, allen Kindern der onkologischen Abteilung Behandlungen mit Shiatsu und chinesischer Medizin anbieten zu können.

Heute, 20 Jahre später, ist das CIM (Programm für komplementär-integrative Medizin) das älteste integrative Programm Israels und vielleicht sogar der Welt, das in einer onkologischen Abteilung Shiatsu und TCM als Bestandteil der Standard-Therapie anbietet. Als Shiatsu- und TCM-Therapeut und seit 12 Jahren Leiter von CIM möchte ich hier über das Programm berichten.



von Raviv Peleg

DAS CIM-PROGRAMM

Ziel des CIM-Programms ist es, die Lebensqualität der Kinder, die sich einer langen und anstrengenden Behandlung unterziehen müssen, zu verbessern. Response und Compliance sollen erhöht und die Resilienz der Kinder in allen Phasen der Behandlung gestärkt werden.

Die komplementärtherapeutischen Behandlungen sind integrierter Bestandteil der Therapie – neben Chemotherapie, Bestrahlung, Physiotherapie und psychologischer Begleitung. Komplementärmedizin ist weder eine Alternative noch eine Option, sondern ein Element einer gemeinsamen und offiziellen Sprache. Es werden etwa 145 Kinder pro Jahr in rund 1800 Sitzungen behandelt.

Derzeit sind fünf TherapeutInnen und ein Forschungskordinator im Programm für Komplementärmedizin tätig. Die Behandlungen umfassen Shiatsu, geführte Imaginationen, chinesische Medizin, Shonishin, Reflexologie, Kurse für Bewegung (Tai-Chi, Yoga, Qi-Gong und mehr) sowie einer spielerischen Berührungstherapie.

Das CIM-Programm ist vielfältig und multidisziplinär. Es beinhaltet einerseits Bewegungstherapie, deren Ziel es ist, die Kinder zu motivieren und ihre Gelenke, Gliedmassen und Körpermitte zu kräftigen (z.B. Spiele, Aktivierungsübungen, physikalisch-manuelle Therapie). Auf der anderen Seite werden eher passive Behandlungen zur Beruhigung und Linderung von Ängsten und Nebenwirkungen angeboten. Diese ermöglichen es den Kindern, auch etwas Gutes und Angenehmes zu erfahren.

Die Zusammenarbeit von ÄrztInnen, Pflegepersonal, LehrerInnen, PsychologInnen, SozialarbeiterInnen, Hilfskräften, Eltern und Kindern in der Form einer

«besonderen Familie» in der Kinderonkologie ist wunderbar. Die TherapeutInnen sind die Lieblingspersonen, sowohl der Kinder als auch ihrer Eltern und der medizinischen Fachkräfte. Leider müssen wir infolge der grossen Nachfrage auch täglich entscheiden, wer die Behandlungen nicht bekommt.

BRÜCKEN SCHLAGEN

Die wichtigste Verbindung in der Therapie entsteht durch Berührung und über die Kommunikation von Herz zu Herz. Als TherapeutIn übe ich keinen Druck aus, ich habe weder Erwartungen noch Interessen, ich begegne den PatientInnen direkt auf Augenhöhe. Ich baue eine Brücke des Vertrauens. In diesem Rahmen lernen die Kinder, dass sie die Macht und die Fähigkeit haben, eine Veränderung herbeizuführen. Sie erfahren, dass ich dabei stets an ihrer Seite bin, voller Einfühlungsvermögen und liebevoller Ermutigung. Dank dieser Haltung können wir KlientInnen jeden Alters und die meisten Gesundheitszustände behandeln – mit wenigen Risiken und Kontraindikationen.

Eine weitere Brücke wird zwischen Körper und Geist geschlagen. Die starke Verbindung im Shiatsu eröffnet eine Tiefe und einen Raum der Möglichkeiten im Umgang mit KlientInnen sowie Anpassungen an verschiedene Bedürfnisse und Gegebenheiten. Viele Kinder in der Abteilung sprechen kein Hebräisch, einige sprechen aufgrund ihres Alters oder aus anderen Gründen überhaupt nicht. Die Sprache der Berührung bricht das Eis, sie ist universell und kulturübergreifend.

Wir CIM-TherapeutInnen begleiten die Kinder und ihre Familien ab den ersten Stunden nach der Diagnose, über die gesamte Behandlungszeit und danach während den Monaten der Pflege. Es liegt uns viel an der Rehabilitation der Kinder, zu der die CIM-Behandlungen einen grossen Beitrag leisten können.

DIE FRAGE DES GELDES

Von Beginn an war es Ziel des CIM-Programms, die integrative Behandlung als festen Bestandteil des Therapiekonzepts allen Kindern kostenlos zur Verfügung zu stellen. Die meisten israelischen Krankenhäuser sind Krankenversicherungen angeschlossen, welche keine integrativen Therapien finanzieren. Das bringt wirtschaftliche Herausforderungen mit sich. Es ist wichtig, Brücken zu den EntscheidungsträgerInnen (ÄrztInnen, WissenschaftlerInnen und Geschäftsleute) zu schaffen, ihnen die Vorteile der Implementierung von Komplementärmedizin in einem Krankenhaus verständlich zu machen und sie davon zu überzeugen.

Ein Grossteil unserer Mittel stammt aus Spenden. Dennoch muss ich ständig nach Wegen suchen, um unser Budget zu sichern. Mein Ziel ist es zudem, die uns zur Verfügung stehenden Mittel zu erhöhen, damit wir unseren Dienst auf mehr Orte ausdehnen und mehr TherapeutInnen einstellen können.

VORTEILE KOMPLEMENTÄRTHERAPEUTISCHER METHODEN

Hier sind einige Beispiele, welche für die Vorteile einer Integration von komplementärtherapeutischen Methoden in die schulmedizinische Behandlung sprechen:

Verbesserung der Kooperation der Kinder

In vielen Fällen sind wir CIM-TherapeutInnen die Brücke zwischen einem Kind und dem medizinischen Team. Oft werden wir gerufen, um zu helfen, wenn ein Kind Widerstand gegen die Behandlung oder das Personal zeigt und nicht bereit ist zu kooperieren. Manche Kinder zeigen sich gleichgültig und verschliessen sich, andere sind feindselig, wütend und reizbar allem und jedem gegenüber. Aufgrund unserer Nähe und unserer Verbindung zu den Kindern ist es uns oft möglich, ihnen verständlich zu machen, dass ihnen die medizinische Behandlung und das Team helfen werden. Damit können viele Kinder von sich aus die Zustimmung zur Be-

handlung geben und die weitere Zusammenarbeit akzeptieren. Letztes Jahr haben sich auf diese Weise 42 Kinder damit einverstanden erklärt, Medikamente einzunehmen, wodurch Unterbrechungen und Verzögerungen in der Behandlung vermieden werden konnten. Damit haben wir einen bedeutenden Einfluss auf die Therapie-treue (Compliance), ein Bereich, der heute im Mittelpunkt der medizinischen Forschung steht.

Elternberatung

Wir bemühen uns in fast jeder Sitzung darum, den Eltern nahezulegen, die integrative Behandlung fortzusetzen, um damit die Kontinuität der Behandlung zu fördern und die Beziehung zwischen dem Kind und seinen Eltern zu stärken.

Förderung von Resilienz und Behandlung von Burnout beim medizinischen Team

Die komplementärtherapeutischen Behandlungen stehen auch dem medizinischen Team sowie den Eltern zur Verfügung und können eine einzigartige Unterstützung sein. Denn auch das Wohl der Eltern ist für dasjenige des Kindes wichtig: Schmerzgeplagte, müde und ängstliche Eltern sind oft nicht in der Lage, ihr Kind angemessen zu betreuen.

Ab diesem Jahr werden die ersten Qi-Gong-, Yoga- und Pilates-Kurse für das Krankenhauspersonal angeboten. Hinzu kommt ein bedeutendes Projekt zur Selbstfürsorge für Eltern, welches durch eine von uns konzipierte Studie begleitet werden soll.

DIE EINZIGARTIGKEIT VON SHIATSU

Meiner Erfahrung nach eignet sich die Methode Shiatsu ausgezeichnet für einen integrativen Ansatz. Shiatsu kann im Krankenhaus und am Bett angewendet werden und verträgt sich gut mit den medizinischen Behandlungen. Zudem gibt es kaum Risiken oder Kontraindikationen. Erfahrene TherapeutInnen wissen, wie sie die Behandlung an jeden Gesundheitszustand und alle Arten von KlientInnen anpassen können, seien dies ein wenige Wochen altes Baby, ein krebskrankes Kind oder ein alter Mann.

Noch etwas habe ich gelernt: Je schwieriger die Situation, je grösser das Leid und die Not der PatientInnen, desto grösser ist die Wirkung der integrativen Behandlung. Wir sagen den Eltern und Kindern meist: «Wir kommen gerne, wenn es euch gut geht, aber besonders gerne kommen wir, wenn alles schlecht geht. Wenn es schmerzt oder unangenehm ist, wenn ihr traurig seid oder keine Lust habt – dann ruft uns an». In solchen Situationen hat die Behandlung ihre grösste Wirkung auf das Kind und sein Umfeld.

EMOTIONEN UND ERFÜLLUNG

Viele Menschen, die von meiner Arbeit auf der Kinderkrebstation hören, sind tief berührt und fragen sich, wie man den Blick, die Stimme, überhaupt die Erfahrung des Abschieds von einem Kind ertragen kann, das nach zwei Jahren Behandlung im Sterben liegt.

Ich selbst empfinde es als eine grosse Ehre, diese bedeutsame Rolle übernehmen zu dürfen, zu wissen, dass ich ein wichtiger Begleiter in einem langen Kampf auf einem herausfordernden Weg bin. Die Tätigkeit in der Abteilung für pädiatrische Onkologie erfüllt uns mit grossem Sinn und Segen. Die tiefgreifende Wirkung unserer Behandlungen, von der wir immer wieder ZeugInnen sein dürfen, lässt uns jeden Morgen mit einem Lächeln und grosser Freude im Herzen zur Arbeit kommen. Viel mehr als auf die Linderung von Schmerzen oder Übel-

keit, viel mehr als auf jede symptomatische oder sonstige Reaktion sind wir stolz darauf, wie positiv wir auf die Resilienz der Kinder einwirken, auf ihre Fähigkeit, die gesamte medizinische Behandlung zu bewältigen.

Wir sind in den ersten Tagen nach Erhalt der Diagnose einer lebensbedrohlichen Krankheit, in Momenten von Stress und Angst, da. Wir begleiten das Kind während der gesamten Behandlungszeit, die oft viele Monate oder Jahre dauert. Wir unterstützen, fördern Bewegung, lindern Symptome, stärken und beruhigen. Wir sind auch in der Rehabilitation, nachdem die Behandlung beendet ist, da und begleiten die langsame Rückkehr in den Alltag oder auch die letzten Momente des Lebens.

Wir lernen jedes Kind tief und wahrhaftig kennen. Wir wissen, wie sein Hund heisst, wie sein Zimmer aussieht, welche Hobbys es hat, was es gerne isst, welche Fussballmannschaft es mag, wie es ihm an jenem Tag geht und an welchem Tag es ihm voraussichtlich nicht so gut gehen wird. Und wir wissen, wie wir ihm jedes Mal, wenn es uns begegnet, eine auf es zugeschnittene Behandlung geben können und wie wir mit ihm und seinen Eltern kommunizieren können. Das Kind weiss, dass wir für es da sind, dass wir es unterstützen und ihm in guten wie in schlechten Zeiten zur Seite stehen.

Begleitung von Monica*

Monica war 13, als sie mit einem dritten Rückfall der Krankheit innerhalb von fünf Jahren in die Behandlung kam. Sie war gebrochen, erschöpft, sehr reizbar und wütend. Sie übte sogar verbale und körperliche Gewalt gegen alle in ihrer Umgebung aus und brachte jeder Art von Behandlung starken Unwillen und Widerstand entgegen. Das Pflegepersonal, die ÄrztInnen und die Eltern waren verzweifelt. Bei unserem ersten Treffen brachte ich mein Mitgefühl zum Ausdruck und zeigte den aufrichtigen Wunsch, zuzuhören und zu verstehen. Gleichzeitig stellte ich ihr meine Behandlung als etwas Einladendes dar und versprach ihr, dass ich es respektieren würde, wenn sie am Ende der ersten Behandlung wünschte, dass wir uns nicht mehr sähen. Zu Beginn der Behandlung spürte ich starken Widerstand – einen verschlossenen und festgehaltenen Körper und das Fehlen des Wunsches, etwas zu erzählen. Im Verlauf der Behandlung entstand allmählich ein Zauber im Raum. Monica begann zu verstehen, dass ich für sie und ihr Wohlbefinden da war, und die wohltuende Zuwendung brachten bei ihr Gefühle hervor, die bis vor kurzem noch gar nicht im Raum standen. Monica konnte loslassen und sich öffnen. In einem langen Gespräch einigten wir uns auf eine langfristige Begleitung. Von diesem Moment an

begann sie, mit dem Team zu kooperieren und sich auf einen beeindruckenden und spannenden Weg einzulassen. Ich hatte das Privileg, sie während ihrer gesamten Therapie eng zu begleiten. Ich war für sie da als Vertrauensperson, als Fels in der Brandung, Ort der Ruhe und Entspannung und als Ansprechperson für Emotionen in allen Schattierungen des Regenbogens.

An ihrem letzten Tag, kurz bevor sie zum letzten Mal in ihrem Leben einschlief, bat sie mich, an ihrer Seite zu sein und ihr noch eine Shiatsu-Behandlung zu geben. Im Raum herrschte neben der tiefen Traurigkeit auch ein Gefühl der Vollendung nach einem mutigen Kampf.

Auf Wunsch ihrer Eltern blieb ich noch eine weitere Stunde im Zimmer, mit der Hoffnung und im Glauben, dass ich Monica geholfen hatte, sich auf ruhige Weise und ohne Angst zu verabschieden.

In Momenten wie diesen bin ich dankbar für das Privileg, Kinder auf ihren beeindruckenden Bewältigungswegen voller Kühnheit und Mut begleiten zu dürfen und ihnen eine wichtige Bezugsperson zu sein, ein Partner auf ihrem Weg.

* Name geändert



Raviv Peleg, seit 25 Jahren Shiatsu-Therapeut, leitet seit 12 Jahren das Programm für komplementär-integrative Medizin (CIM) im Schneider Hospital. Er hat in drei verschiedenen Krankenhäusern in Israel gearbeitet und so ein umfassendes Verständnis für die Integration von Shiatsu in den schulmedizinischen Rahmen erworben.

Baby-Shiatsu oder wie finde ich meine Mitte?

Was ist eigentlich «Mitte» und wie erwerben wir sie?
Welche Bedeutung hat das erste Lebensjahr für die Entwicklung eines Babys und für sein späteres Leben?
Was können Stolpersteine sein, welche die Entwicklung behindern? Und was hat der dritte Lebensmonat mit Problemen in der Schule zu tun?

von Karin Kalbantner-Wernicke

Bevor du den Artikel weiterliest, starten wir mit einem kleinen Experiment:

Stell dich aufrecht hin, überkreuze die Arme vor der Brust, so dass deine rechte Hand auf dem Bereich des linken Schlüsselbeins liegt und deine linke Hand auf dem Bereich um das rechte Schlüsselbein. Nun verlagere dein Gewicht auf dein rechtes Bein und hebe das linke Bein um circa 90 Grad. Und jetzt wird es herausfordernd: Schliesse die Augen und zähle bis «10». Dann wiederholst du das mit dem anderen Bein.

Wie hat es geklappt? Gab es einen Unterschied zwischen rechts und links? Wenn das für dich problemlos möglich war, super, dann bist du in deiner Mitte.

Wenn nicht, dann ist dieser Beitrag für dich genau das Richtige.

Kennst du KlientInnen, die sich in Rückenlage auf den Futon legen und eher einem «C» als einer geraden Linie gleichen? Und wenn du sie geradelegst, sagen sie, «jetzt liege ich aber schief» – auch das ist ein Zeichen, dass die empfundene Mitte nicht da ist, wo sie anatomisch eigentlich hingehört.

Was verstehen wir unter Mitte und wie entwickelt sich diese? Warum fehlt heutzutage so vielen Kindern und auch Erwachsenen die Mitte? Um diese Fragen zu beantworten, ist es erforderlich, die kindlichen Ent-

wicklungsschritte genauer zu betrachten – und zwar sowohl aus westlicher Entwicklungssicht wie auch aus der japanischen Sicht der Meridianentwicklung.

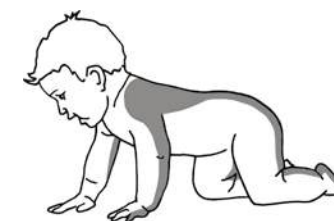
AUCH MERIDIANE MÜSSEN SICH ENTWICKELN

Wie die Motorik und Sensorik müssen sich auch die Meridiane entwickeln. Daher ist die Vorstellung, Shiatsu für Erwachsene auf Babys und Kinder zu übertragen, nicht zielführend. Denn die zwölf Hauptmeridiane gibt es beim Baby erst in der Anlage, d.h. noch nicht in ihrer entwickelten Form.

Wir gehen von der Vorstellung aus, dass innerhalb des ersten Lebensjahres die späteren Hauptmeridiane noch in einer Art Familienverbund eng zusammenarbeiten. Erst mit zunehmender Vertikalisierung des Kindes schreitet die Ausdifferenzierung für die nun anstehenden Entwicklungsthemen immer weiter fort. Bis zur Schulfähigkeit sollte die volle Entfaltung der Meridiane mit ihren zugehörigen Verschaltungen untereinander erfolgt sein. Das bedeutet, dass im ersten Lebensjahr vier der späteren zwölf Hauptmeridiane eine Gruppe bilden. Diese Gruppen nennen wir Meridianfamilien. Hier wird noch nicht der Einzelmeridian abgebildet, sondern ein breites energetisches Areal, innerhalb dessen die jeweils vier Meridiane heranreifen. Das Zusammenwirken einer jeden Meridianfamilie besteht ein Leben lang. Man kann sich das ähnlich der Funktion einer intakten Familie vorstellen – daher sprechen wir hier von Meridianfamilie.



Die Areale der vorderen Meridianfamilie



Die Areale der hinteren Meridianfamilie



Die Areale der seitlichen Meridianfamilie

Innerhalb des ersten Lebensjahres arbeiten die späteren Hauptmeridiane noch in einer Art Familienverbund zusammen.



LEBENS- UND ENTWICKLUNGSTHEMEN

Jeder Meridianfamilie werden Lebens- und Entwicklungsthemen zugeschrieben. Das sind bestimmte Wirkprinzipien, die den Taktgeber für die weitere Entwicklung bilden.

- Vordere Familie: Finden der Mitte, Wahrnehmen der eigenen Grenzen, taktils System
- Hintere Familie: Aufrichtung und in Bewegung kommen
- Seitliche Familie: Rotation, Eroberung des Raumes

Selbstverständlich beginnt die Meridianentwicklung bereits intrauterin. Im Baby-Shiatsu betrachten wir aber die Meridianentwicklung ab dem Zeitpunkt, an dem das Baby der Schwerkraft ausgesetzt ist. Denn erst ab da bilden sich die Bewegungsmuster der drei Meridianfamilien heraus und können dann auch – wenn erforderlich – behandelt werden.

Das erste Lebensjahr bildet die Grundlage für diese Entfaltung und ist taktgebend für die sich entwickelnde Eigenwahrnehmung. Dazu gehört auch, wie die innere Haltung eines Menschen seine äussere prägt und umgekehrt und die Art, wie er später durchs Leben geht. Im ersten Lebensjahr erhält der Mensch sein Rüstzeug für sein späteres Leben. Unsere Erwachsenensicht der Welt ist in diesem ersten Lebensjahr begründet. Sehen wir das Glas als halb voll oder halb leer an? Fühlen wir uns in einer Gruppe von Fremden willkommen oder gehen wir von der Annahme aus, diese hätten sowieso kein Interesse an uns? Kann ich mich auf Beziehungen einlassen oder schwingt sogleich die Angst mit, wieder verlassen zu werden? Somit sind die drei Meridianfamilien ein Leben lang für unsere Ressourcen zuständig. Mit den Behandlungstechniken aus dem Baby-Shiatsu können diese Ressourcen altersunabhängig unterstützt werden.

Hier sollten wir uns bewusst machen, dass viele Probleme in der Schule ihren Ursprung im ersten Lebensjahr

haben. Oft werde ich gefragt, weshalb es für die Arbeit mit Kindern eine Baby-Shiatsu-Ausbildung braucht. Die Antwort liegt auf der Hand: Weil wir an der Wurzel beginnen und nicht Symptome reparieren. Heute wenden wir bei vielen Kindern in der Grundschule Baby-Shiatsu-Techniken an, um fehlende Entwicklungsschritte aus dem ersten Lebensjahr nachzuholen.

Da das Thema in diesem Artikel «Mitte finden» lautet, konzentrieren wir uns hier auf die vordere Meridianfamilie.

FINDEN DER MITTE

Nach der Geburt ist die vordere Meridianfamilie besonders aktiv, da mit ihrer Hilfe die Grundbedürfnisse befriedigt werden. So kann Nahrung (hierzu gehört auch die Atmung) aufgenommen und das, was der Körper nicht mehr benötigt, ausgeschieden werden. Damit ist gut nachvollziehbar, dass sich aus dieser Meridianfamilie die späteren Hauptmeridiane Lunge, Dickdarm, Magen und Milz entwickeln.

Für ein Baby sind Mund, Brustwarze und liebende Umarmung eins und schenken ihm die Sicherheit, dass für es gesorgt wird. Hier nimmt das Gefühl von Geborgenheit, Sicherheit und Behaglichkeit seinen Anfang. Allerdings auch in Verbindung mit süß, denn das ist die Muttermilch. Mit dem viel verbreiteten Gang zum Kühlschrank oder Griff zur Schokolade soll später diese Geborgenheit wieder wachgerufen werden.

Um nach und nach eigene Widerstandskräfte entwickeln zu können, ist das Baby auf einen kontinuierlichen Zufluss an Nahrung, Liebe und Geborgenheit angewiesen. Damit bildet sich die Grundlage für das Urvertrauen, die Quelle, die gerade in schwierigen Zeiten im Leben Kraft und Sicherheit schenkt und uns nicht den Boden unter den Füßen verlieren lässt.

Mit der Bildung eines Sicherheitsgefühls nimmt ein Baby auch die erste Form der Abgrenzung wahr. Die Verbindung mit der Nabelschnur existiert nicht mehr und mit dem ersten Atemzug hat der Prozess der Loslösung von der Mutter begonnen.

MOTORISCHE ENTWICKLUNG

Im Laufe der ersten Lebenswochen findet eine zunehmende Orientierung Richtung Körpermittellinie statt, bis sich schliesslich im Alter von etwa zwölf Wochen die Hände des Babys in der Mitte über der Brust zum sogenannten Hand-Hand-Kontakt finden. Dieselbe Entwicklung findet bei den Beinen statt. Die Beinchen werden immer mehr angehoben, bis ebenfalls, über der Mittellinie, die Fussinnenseiten miteinander in Berührung kommen.

Hingebungsvoll spielt nun das Baby mit seinen Händen und betrachtet diese ausgiebig. Ist dieses Stadium um den dritten Monat herum erreicht, sprechen wir davon, dass das Baby seine Mitte gefunden hat. Dies ist die Grundlage für die lebenslange Fähigkeit, in herausfordernden Situationen immer wieder in die eigene Mitte zurückzufinden.

Leider meistern immer weniger Kinder diesen Entwicklungsschritt. Oft liegt das an mangelndem Wissen seitens der Eltern. Viele Babys verbringen zu viel Zeit in der Wippe oder im Maxi-Cosi. Doch die Mitte können sich Babys nur flach auf dem Boden liegend erarbeiten. Und diese Bodenzeit findet zu wenig statt.

Nachdem das Baby seine Mitte gefunden hat, beginnt es, damit zu experimentieren. Es liegt sicher und stabil in der Rückenlage und beginnt, sich etwas nach rechts und links zu bewegen. Das kann darin enden, dass das Baby auch mal zur Seite plumpst und anschliessend wieder in die Mittellage zurückkehrt.

Nun können seine nächsten Entwicklungsschritte folgen: Hand-Fuss-Kontakt, Ein-Ellenbogenstütz, Drehen und Hochkommen in den Vierfüsslerstand.

WIE MACHT SICH DAS FEHLEN DER MITTE BEMERKBAR?

Mütter kommen oft mit ihrem zwölf Wochen alten Baby und erzählen ganz begeistert: «Mein Kind dreht sich schon». Ein zwölf Wochen altes Baby kann sich noch nicht physiologisch drehen. Vielmehr kann es auf dem Bauch liegend seine Mitte noch nicht halten und kippt langsam auf die Seite. Hier fehlt eine stabile Mitte.

Beim Fehlen der Mitte können die oben genannten nachfolgenden Schritte (Hand-Fuss-Kontakt, Einzelellbogenstütz, usw.) nicht vollständig durchlaufen werden. Später, im Kindes- oder Erwachsenenalter, sind einige der typischen Herausforderungen für die Betroffenen, dass es ihnen beispielsweise schwerfällt, ihre Emotionen zu regulieren.

Wo die Mitte fehlt, wird auch die Überkreuzung schwierig. Das zeigt sich besonders im Schulalter: Das Kind hat Probleme beim Lesen und Schreiben, da Augen und Hände die Mittellinie nicht überkreuzen. Zudem beginnen viele Kinder nicht am Zeilenanfang, sondern in der Mitte des Blattes zu schreiben. Weiter zeigen sich Schwierigkeiten mit der Stifthaltung, schlechte Körperkoordination und Schwierigkeiten beim Anziehen. Ein roboterähnliches Gangbild und Konzentrationsprobleme sind weitere Auffälligkeiten, die Ausdruck einer fehlenden Mitte sein können.

Im Alltag überkreuzen wir unsere Körpermitte ständig, vollkommen unbewusst und ohne Probleme. Wir müssen nicht darüber nachdenken, da es sich um einen gut trainierten und integrierten Prozess in unserem Gehirn handelt. Das erfordert eine gute Zusammenarbeit unserer beiden Gehirnhälften und genau dazu brauchen wir die Entwicklungsschritte:

- *Finden der Mitte* im dritten Monat
- *Überkreuzen der Mitte* im sechsten Monat

In meiner Shiatsu-Ausbildung in Tokio war ein wichtiger Merksatz: Ki kommt zuerst und Bewegung folgt. Aus unserer Sicht ist Ki der Taktgeber für Entwicklung und Bewegung und Bewegung wiederum regt die Reifung der Meridiane an. Diesen Prozess zu unterstützen, ist das Ziel von Baby-Shiatsu.

UND DAS IST BABY-SHIATSU

Das Konzept Baby-Shiatsu beinhaltet neben den sanften Berührungen aus dem Shiatsu auch Ratschläge für die Eltern, Wissensvermittlung sowie Übungen zur Stärkung des elterlichen Meridiansystems. Baby-Shiatsu kommt als Einzelanleitung wie auch in Eltern-Kind-Gruppen zur Anwendung. Eine besondere Wirkung entfalten die Übungen vor dem Hintergrund, dass Eltern die Möglichkeit haben, das Erleben ihres Kindes direkt positiv zu beeinflussen. Diese besondere Qualität des Miteinanders vermeidet Stress für Eltern und Kind, unterstützt die Babys in der Entwicklung der Selbstregulation und bestärkt Eltern in ihrer Selbstwirksamkeit. Somit ist dieses Konzept auch als Beitrag im Sinne des Kinderschutzes zu verstehen.

Zudem ermöglicht die klare und bestimmte Berührung dem Baby, seine eigene Grenze zu spüren und sich dadurch im eigenen Körper zuhause zu fühlen. Aus dieser Sicherheit heraus kann es die noch fremde Welt erforschen. Eltern sind immer wieder erstaunt, wie sehr ihr Baby diese Art von Berührung liebt und auch eine bestimmte Druckstärke einfordert.

Auch bei Befindlichkeitsstörungen kann die Behandlungsmethode eine Hilfe sein. Oft genügen kleine Anregungen, um den Prozess der Selbstregulation in Gang zu setzen – etwa, wenn das Baby nicht gut schläft, unruhig ist oder Bauchweh hat.

Mit diesen speziellen Berührungstechniken auf Meridianarealen fördert Baby-Shiatsu vom Baby bis zum Erwachsenen eine gesunde Entwicklung.

Karin Kalbantner-Wernicke ist Shiatsu-Therapeutin in Deutschland und Wegbereiterin des BabyShiatsu.



Umgang mit Tabu-Themen in der KomplementärTherapie

Unausgesprochen und doch allgegenwärtig, oft längst vergangen und doch mit tiefgreifendem Einfluss auf physische und mentale Gesundheit. Wie können TherapeutInnen Tabus erkennen und behutsam ansprechen?



von Pascale Jacot-Descombes

DEFINITION TABU

Ein Tabu ist eine gesellschaftliche oder kulturelle Regel, die stillschweigend bestimmte Verhaltensweisen strikt verbietet oder gebietet. Diese Regeln sind allgegenwärtig und werden oft nicht hinterfragt. Und sie sind unausgesprochen, was sie besonders schwer fassbar macht. Das Wort «Tabu» stammt aus dem polynesischen Sprachraum, abgeleitet von «tapu» (etwas Heiliges). Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde es in die deutsche Sprache übernommen.

WELCHE TABU-THEMEN TREFFEN WIR IN DER PRAXIS AN?

Klassische Tabu-Themen, die wir regelmässig in der Praxis antreffen können, sind z.B. Tod und suizidale Gedanken, unerfüllter Kinderwunsch und Abtreibung, Sexualität, Intimität und Fremdgehen, Süchte und Gewichtsprobleme, psychische Erkrankungen, Missbrauch und Gewalt, religiöse Überzeugungen, Covid und Impfungen, Finanzen und Schulden.

Auch Themen, die in der Kern-Familie nicht angesprochen wurden, diese aber prägten, sind energetisch präsent, z.B. unerwünschte Kinder, Überleben eines versuchten Abortes, das falsche Geschlecht haben, psychische Probleme oder Suizid in der Familie.

WESHALB IST ES WICHTIG, DIESE THEMEN ANZUSPRECHEN?

Tabu-Themen sind oft unterbewusst, Teil unserer gesellschaftlichen oder familiären Kultur und in die Erziehung mit eingeflossen. Obwohl oder vielleicht gerade weil sie nicht erkannt oder ausgesprochen werden, beeinflussen sie uns stark. Sie binden das Ki, verhindern ungestörtes Fliessen und hemmen die persönliche Entwicklung. Dadurch entsteht das Gefühl, nicht die volle Lebenskraft zur Verfügung zu haben und sein volles Potenzial nicht zu leben.

Aus Angst vermeiden wir diese Themen unbewusst und suchen die Fehler bei uns selbst: «Ich bin gehemmt, nicht liebenswert oder gut genug.» Oder wir sehen uns als Opfer: «Wegen dir oder dem kann ich mein Leben nicht führen, wie ich es möchte.» Das Ansprechen von Tabu-Themen in der Therapie kann Blockaden lösen und die KlientInnen dabei unterstützen, ihr volles Potenzial zu entfalten.

WIE KÖNNEN THERAPEUTINNEN TABU-THEMEN ANSPRECHEN UND DAMIT UMGEHEN?

Wichtig ist der persönliche Eigenprozess: Bin ich mir meiner eigenen Tabus bewusst, habe ich mich damit auseinandergesetzt und erkenne ich, wenn ich durch ein Thema, eine Situation oder eine Person getriggert werde? Habe ich den Mut und das Vertrauen, Tabus anzusprechen?

Oft hilft das Normalisieren: KlientInnen denken meist, nur sie seien betroffen oder könnten nicht mit einem Thema umgehen. Zu erkennen, dass es anderen auch so geht, erleichtert und mindert das Gefühl der Isolation. Eine häufige Erkenntnis ist: «Ich bin nicht die Einzige, die sich so hilflos fühlt mit diesem Thema!»

Neben dem Eigenprozess ist die Beziehung zwischen TherapeutIn und KlientIn entscheidend. Wenn diese aufgebaut ist und der/die TherapeutIn authentisch ist, hat jedes Thema Platz, auch ein Tabu.

WORAN ERKENNE ICH EIN TABU-THEMA UND WIE GEHE ICH DAMIT UM?

An körperlichen Reaktionen der KlientInnen wie Anspannung oder veränderter Atmung, kann ich erkennen, ob ich auf ein Tabu-Thema gestossen bin. Ich spreche das Wahrgenommene behutsam an und gebe dem Gegenüber Zeit und Raum, seine Gefühle auszudrücken, ich bleibe präsent und bewerte nicht.

ICH HABE FOLGENDE MÖGLICHKEITEN:

- Ansprechen: «Kann es sein, dass deine Grenze einmal nicht respektiert wurde?»
- Direkt fragen: «War je jemand dir gegenüber übergriffig?»

Dabei gebe ich der Person Zeit und halte den Raum, egal welche Reaktion kommt. Ich bleibe bei dem, was ist, und mache keine Interpretationen oder Annahmen.

- Das Offensichtliche benennen: «Ich sehe, dass das ganz viel in dir bewegt.»
- Wenn Tränen kommen: «Gib den Tränen Raum und Zeit, es darf sein, ich bin mit dir.»

Wir dürfen unsere Betroffenheit zeigen und präsent bleiben, während wir schauen, wie es weitergeht und was für die KlientIn hilfreich ist. Was wir nicht tun sollten: abwerten, hochschaukeln oder eigene Reaktionen überstülpen.

Kommt ein konkretes Thema auf, frage ich: «Kennst du dieses Thema bereits? Hast du in der Vergangenheit damit gearbeitet? Wie, mit wem, mit welchem Therapieansatz?» So kann ich sehen, ob die KlientIn auf gemachte Erfahrungen zurückgreifen und diese als Ressource nutzen kann.

Ich arbeite mit Ansätzen wie: «Was war damals hilfreich? Was taucht jetzt auf?» Wie beim Zwiebelprinzip wurden vielleicht schon Schichten bearbeitet, und wir schauen, wo wir jetzt ansetzen und weiter vertiefen können.

Zeigt sich dieses Thema heute zum ersten Mal, dann gehe ich es behutsam an. Welchen ersten Schritt können wir heute machen? Was braucht es jetzt von mir zur Unterstützung der Regulation?

WELCHE TOOLS HELFEN IN DER PRAXIS?

Das, was wir als KT- und Shiatsu-TherapeutInnen täglich in unserer Praxis tun, können wir unseren KlientInnen wunderbar anbieten:

Ressourcen aufbauen und Resilienz stärken. Eigenwahrnehmung fördern und Grenzen etablieren. Den Parasympathikus stärken, um Ruhe und Sicherheit zu fördern.

In diesen drei Bereichen unterstützen wir unserer KlientInnen auch im Transfer in den Alltag.

DIFFERENZIEREN, WAS EIGENE UND WAS FAMILIÄRE THEMEN ODER GLAUBENSsätze SIND

Glaubenssätze oder Tabus werden von Kindern oft übernommen. Nun gilt es zu erkunden, wo der Ursprung ist. Hilfreich kann in dieser Arbeit sein, mit der inneren oder äusseren Stimme zu arbeiten. Ich kann nachfragen: «Wo hörst du die Stimme? Wie nimmst du sie wahr? Wessen Stimme könnte es sein? Entspricht es deiner ureigenen Überzeugung? Was möchte gehört und anerkannt werden?» Erst wenn die Botschaft klar benannt wird, kann sich die KlientIn dafür bedanken und sie dann ziehen lassen mit den Worten: «Danke, du warst hilfreich in der Situation xy. Nun bin ich erwachsen, kann handeln und Verantwortung für mich übernehmen. Ich benötige dich nicht mehr, lasse dich weiterziehen. Ich lasse dich bei der Person, von der du kommst.» Hier kann ein Ritual durchgeführt werden mit etwas Konkretem (Erinnerungs-Gegenstand, Brief, Stein) oder einer Energie, die zurückgegeben wird.

SCHULD UND SCHAM

Kinder fühlen sich oft unbewusst schuldig für Tabu-Themen, was häufig auch viel Scham mit sich bringt. Beispielsweise fühlt sich ein Kind von alkoholabhängigen Eltern (mit-) schuldig. Aus Loyalität und Liebe aber auch aus Scham verschweigt es gegenüber Aussenstehenden die belastende Situation. Kinder tragen jedoch nie die Schuld!

Wichtig ist, gesunde Bewältigungsstrategien zu unterstützen und dem inneren Kind zu helfen, Selbstliebe und Selbstmitgefühl zu entwickeln. Der Weg zur Selbstakzeptanz und Selbstversöhnung kann mehrere Jahre dauern – er lohnt sich aber immer!

Gesunde Bewältigungsstrategien können beispielsweise mit folgenden Fragen unterstützt werden: «Was hätte das Kind damals gebraucht? Wer wäre ihm zu Hilfe gekommen? Was hätte diese Person gesagt oder getan? Wenn du als Erwachsene-r diese Situation siehst, wie würdest du reagieren? Was würdest du tun?» Dabei muss jeweils der Teil unterstützt werden, der in die Handlung kommt, der sich wehrt, der aktiv wird und die Situation verändert und/oder das Kind stärkt.

Als TherapeutInnen anerkennen wir jedes Tabu-Thema als das, was es ist, so wie es ist. Wir trösten, bagatellisieren oder relativieren nicht.

FALLBEISPIEL

Daniel stürzte ungebremst mehrere Meter hinunter in einen Schacht. In meine Praxis kommt er eher aus Zufall mehrere Wochen nach diesem Sturz. Von einer befreundeten Therapeutin bekam er einige Shiatsu-Behandlungen, bevor sie ihn an mich überwies. Er kommt nur für diese eine Sitzung zu mir, da er im Ausland lebt.

Die Lähmungserscheinungen vom Gesäss an abwärts treten zu diesem Zeitpunkt nicht mehr auf. Er hat jedoch noch immer Nervenschmerzen in Beinen und Füßen, nachts Muskelkrämpfe in Hüfte und Beinen sowie Schweissausbrüche.

Nachdem wir die schwierigsten Stationen und Momente seines Unfalls und die lange Zeit der Regeneration angesprochen und mit Somatic Experiencing begleitet haben, kommt er immer mehr zur Ruhe. Ich gebe ihm Zeit zum Integrieren.

Nach einer Weile sagt er:

«Meine grösste Angst ist, dass ich keine Sexualität mehr leben kann, dass **er** mir nicht mehr steht.»

Wow, mutig, damit hätte ich nicht gerechnet. Wie reagiere ich? So, wie oben beschrieben: authentisch, geerdet, das Offensichtliche benennend: «Ja, ich kann gut nachvollziehen, dass dir das Angst macht.» Pause. «Das macht dich betroffen.» Pause. «Wir wissen zum jetzigen Zeitpunkt nicht, wann und wie du die Sexualität leben können wirst.» Pause. Wirken lassen. Raum geben, damit die Anerkennung seiner grössten Angst in seinem System ankommen kann.

Was denkst du, als LeserIn, was in ihm vorgeht in diesem Moment? Fühle einen Moment nach, was du in deinem eigenen System wahrnimmst, wenn du dies liest. Ich kann dir nicht sagen, was genau in ihm vorgegangen ist, ich konnte nur sehen, wie sich eine Emotion gelöst hat, wie ein paar Tränen geflossen sind und wie er noch ruhiger wurde. Für mich war das ein Schlüsselmoment.

Seine Rückmeldung (später per WhatsApp) lautete «Mir geht's richtig gut, ich fühle mich befreit und viele Ängste und Sorgen, die sonst wie ein Vorhang vor mir waren, sind in den Hintergrund getreten.»

DÜRFEN WIR FEHLER MACHEN?

Ich erinnere mich an meine Anfänge als Shiatsu-Therapeutin, als ich in der ersten Sitzung den mir vorliegenden Anamnesebogen Schritt für Schritt durchging. Wir kamen zum Thema Sexualität und ich fragte meinen Klienten wie es ihm damit ginge. Oje ... ich war doch selbst unsicher in diesem Thema, und mein Gegenüber war eine klassische Metall-Person, sehr reserviert, Richter von Beruf. Ich kann nicht sagen, wer sich unwohler gefühlt hat in diesem Moment – er oder ich?! Zumal er ja gar nicht wegen dieses Themas gekommen war! So viel zu Authentizität, zu mangelnder Erfahrung und zum

(fehlenden) Aufbau der Beziehung. In dieser Sitzung habe ich sehr viel gelernt! Fehler lassen mich mittlerweile demütig und dankbar werden. Das Thema Sexualität spreche ich nun erst an, wenn es sich zeigt oder in irgendeiner Form wahrnehmbar ist. Dies ist selten in der ersten Sitzung der Fall.

EIN MUTMACHER ZUM SCHLUSS

Sei mutig, sprich Tabu-Themen an, wenn du sie wahrnimmst. Traue dir zu, mit dem Thema umgehen zu können. Präsenz und Differenzierungsfähigkeit sind wichtiger als Expertenwissen. Halte den Raum und bleibe geerdet – es geht mehr ums Sein als ums Tun.

Pascale Jacot-Descombes ist KomplementärTherapeutin Shiatsu mit eidgenössischem Diplom. shiatsu-und-trauma-therapie.ch





Trauma: Heilung im Hier und Jetzt

Shiatsu und körperorientierte Prozessbegleitung

Menschen fühlen sich ganz, wenn sie mit sich selbst und der Aussenwelt in guter Verbundenheit stehen. Viele werden jedoch durch traumatische Erfahrungen, Stress und Selbstentfremdung daran gehindert, bei sich selbst anzukommen und ihren Platz im Leben zu finden.

von Oskar Peter

STRESSBELASTUNG UND SELBSTREGULATION

Das zusammenhängende System von Körper, Geist und Seele passt seine Funktionsweise den jeweiligen Anforderungen durch Selbstregulation bestmöglich an. Entscheidenden Anteil daran und somit an der Aufrechterhaltung unseres inneren Gleichgewichts trägt das vegetative Nervensystem. Es kontrolliert und steuert grundlegende Funktionen wie Herzschlag und Atmung und dient als wichtige Brücke zwischen dem Gehirn und dem übrigen Organismus. Diese Verbindung erklärt auch das Bauchgefühl und den Zusammenhang zwischen psychischem Stress und körperlichen Symptomen: Gedanken, Emotionen und körperliches Befinden sind tatsächlich miteinander vernetzt.

Das Schwingungsverhalten des vegetativen Nervensystems reagiert auf die jeweiligen Umstände und ist willentlich nicht direkt beeinflussbar. Ein Toleranzbereich (Window of Tolerance) gibt vor, wie hoch die Stressbelastung werden kann, ohne dass es zur Überlastung des Systems und somit zur Überforderung der gesamten Person kommt. Innerhalb dieses persönlichen Toleranzfensters fühlen wir uns wohl und sicher. Wir können nicht nur das äussere Geschehen erfassen und reflektieren, sondern auch in Kontakt mit unserem Körper, unseren Empfindungen und Gefühlen treten.

Bei zu starkem Stress werden jedoch die Grenzen dieses Bereichs häufig überschritten. Das momentane Geschehen kann dann weder vollständig aufgenommen noch verarbeitet werden. Um unter solchen Voraus-

setzungen das eigene Funktionieren dennoch aufrecht zu erhalten, werden Leistungsreserven verbraucht und äussere Hilfsmittel wie Drogen oder Psychopharmaka eingenommen. Das mag zwar im Moment helfen, die Situation zu überstehen, geht aber mit der Zeit an die persönliche Substanz und löst das ursprüngliche Problem nicht. Vielmehr braucht es Ruhe-, Entspannungs- und Erholungsphasen, in denen Selbstheilungsprozesse stattfinden können und das körpereigene Regulationssystem wieder in seinen Toleranzbereich finden kann.

SELBSTENTFREMDUNG UND SELBSTKONTAKT

Guter Selbstkontakt zeigt sich in der Verbundenheit mit den eigenen Körperempfindungen, Gefühlen, Trieben und intuitiven Fähigkeiten. Das schafft nicht nur eine Beziehung zu sich selbst, sondern kommt auch dem Bezug zur Aussenwelt und dem Umgang mit den Mitmenschen zugute. Die eigenen Gefühle wollen mit anderen Menschen geteilt werden. Verstanden zu werden ist ein emotionales Bedürfnis. Gibt es auf Gefühlsäusserungen jedoch keine oder gar negative Reaktionen, ist Rückzug die Folge. Gefühle werden fortan nicht mehr gezeigt und sogar vom eigenen Erleben ferngehalten – die Körperempfindungen und die sinnliche Wahrnehmung werden durch Selbstentfremdung insgesamt eingeschränkt. Verspannungen der Muskulatur sollen vor weiteren seelischen Verletzungen schützen und das Denken vom Fühlen und den Trieben abschotten.

Ob sich bei einem Menschen der Selbstkontakt oder sein Gegenpol, die Selbstentfremdung, durchsetzt, hängt von persönlichen Umständen, insbesondere während der Kindheit, ab. Oft steht hinter der Selbstentfremdung ein traumatisches Erleben in Form eines einmaligen Schicksalsschlags (Schocktrauma) oder generell schrecklicher Lebensumstände (Entwicklungs-trauma).

TRAUMATA

Gibt es aus einer unerträglichen Lage kein äusseres Entkommen, findet eine innere Fluchtbewegung statt:

Körper-, Geist- und Seelenanteile werden abgespalten und voneinander getrennt (Dissoziation). So werden Gefühle und Körperempfindungen vermieden, die ansonsten nicht bewältigt werden können. Die Wahrnehmung verschiebt sich und einzelne Gehirn- und Nervenstrukturen verändern sich nachhaltig. Die Bewertungsschwelle für bedrohliche Situationen in der Amygdala sinkt und die Schwingungen des vegetativen Nervensystems bleiben ausserhalb des Toleranzfensters in chronischer Übererregung (Alarmbereitschaft) oder Untererregung (Lethargie). Der Psoas (auch: Fluchtmuskel) bleibt verspannt, weil die für eine tatsächliche, körperliche Flucht bereitgestellte Energie nicht umgesetzt werden kann.

Auf eine aktuelle Situation adäquat zu reagieren, ist einer traumatisierten Person nur mehr eingeschränkt oder gar nicht möglich – Trauma heisst vor allem auch, nicht präsent sein zu können.

Hier kann der Verstand nicht helfen. Denn wesentliche Inhalte des traumatischen Geschehens sind zwar im Gedächtnis gespeichert, aber weder dem Bewusstsein zugänglich noch mit dem Sprachzentrum vernetzt. Kognitive Verfahren scheitern deshalb in der Behandlung von Traumata am Kern der Sache.

DIE ROLLE VON SHIATSU

Da die Traumafolgen verkörpert sind, liegt auch der Schlüssel zur Heilung im Körper: Berührung ist der am tiefsten gehende Sinnesreiz und bietet einen Zugang zu vorsprachlichen Ebenen. Der Tastsinn entwickelt sich beim Neugeborenen lange vor dem Sprachvermögen und bleibt im Alter als letzter unserer Sinne erhalten.

Stressbewältigung und der Aufbau von (Grund-)Vertrauen benötigen Strategien, um Veränderungen auf der vegetativen Ebene zu ermöglichen und dort zu festigen. Der Mensch muss gewissermassen zuerst in seinen Eingeweiden zur Ruhe kommen und immer wieder zu dieser

Entspannung zurückfinden können. Dafür braucht es aber erst das, was eine selbstentfremdete Person am meisten fürchtet: den feinfühligsten, behutsamen und tiefen Kontakt mit einem menschlichen Gegenüber.

Shiatsu schafft diesen Kontakt und unterstützt den Menschen dabei, ein aus der Not geformtes Körper-Geist-Seele-System von innen her umzuwandeln und weiterzuentwickeln. In einem Prozess des posttraumatischen Wachstums können Ressourcen erschlossen und die Fähigkeit zur Selbstregulation gestärkt werden. Der Mensch lernt, seine Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu richten sowie die eigenen Grenzen zu erkennen und zu wahren. Im neu gewonnenen Selbstkontakt kann eine positive Beziehung zu sich selbst entstehen, von der auch das Verhältnis zur Aussenwelt profitiert.

DER WEG IN DIE FREIHEIT

Paradoxerweise verändern sich Menschen, wenn sie sein dürfen, wie sie sind: Jeder heilsame Prozess beginnt mit einem «So-ist-es». Die Aufgabe der Shiatsu-Therapeutin oder des Shiatsu-Therapeuten liegt darin, Vorstellungen und Konzepte hinter sich zu lassen, bis die Dinge so erkannt werden können, wie sie im Grunde sind. Dieser Prozess scheitert oft am Denken, denn Denken blockiert das direkte Empfangen und Verarbeiten von Informationen aus dem gegenwärtigen Augenblick. Infolgedessen ist auch keine unmittelbare Reaktion auf das aktuelle Geschehen möglich – das Denken versperrt die Tür zu Kreativität und Transformation.

Die Therapeutin oder der Therapeut kann im Shiatsu nur das fördern, was sie oder er selbst mitbringt. Ankommen. Entspannen. Loslassen. Einatmen. Ausatmen. Leer sein. Präsent sein. Spüren. Innehalten. Akzeptieren. Vertrauen. Ganzwerden. Leben. Es liegt an den TherapeutInnen, voranzugehen und durch ihre Berührung die nonverbale Einladung auszusprechen, ihnen zu folgen. Vor allem gilt es, gemeinsam das Hier und Jetzt zu betreten, weil das der einzige Ort ist, an dem Veränderung

und Heilung möglich sind. Gelingt es dem Gegenüber, präsent zu sein, können verborgene Kräfte aufsteigen und sich zeigen – oder sich in der Tiefe neu ordnen. Die Macht der Traumatisierung schwindet und der Weg in die Ganzheit wird frei.

Oskar Peter ist Shiatsu-Therapeut und -Lehrer in Wien sowie Autor des Buches «Der ganze Mensch – Shiatsu & körperorientierte Prozessbegleitung».



Warum Shiatsu wie das Dirigieren eines Orchesters ist

Wie drei wesentliche Beziehungen uns neue Perspektiven für unsere Arbeit im Shiatsu eröffnen können.

von Nick Pole

Sobald das Orchester zu spielen beginnt, wird offensichtlich, dass etwas schrecklich falsch läuft. Beim Erklängen der verhalten-traurigen Anfangstakte von Mozarts d-Moll-Konzert hat die Weltklasse-Pianistin Maria Joao Pires gerade festgestellt, dass das Orchester das falsche Konzert spielt. Es ist fast unerträglich mitanzusehen, wie sie dem Dirigenten – dem ebenso erstklassigen Ricardo Chailly – zuflüstert: «Das habe ich nicht vorbereitet, ich hab die Partitur nicht mitgebracht!».

Chailly, der bereits voll in die Klangwelt eingetaucht ist, verpasst keinen einzigen Ton. Es ist, als wäre die Musik ein schnell fließender Fluss, der ihn unwiderstehlich mitreißt, während er noch überlegt, was zu tun sei. Er erinnert Pires daran, dass sie dieses Konzert in der letzten Saison perfekt gespielt hat. «Ich bin mir sicher, dass du das kannst», sagt er, wendet sich ihr zu, ermutigt sie, drängt sie, will sie dazu bringen, den Sprung zu wagen. In diesem Video¹ sieht man, wie ihr Zustand der Erstarrung und der Selbstzweifel – der ironischerweise mit dem Gefühl der Verzweiflung und Einsamkeit in der Musik zusammentrifft – einer zögerlichen Gelassenheit weicht und ihre Finger beim Berühren der Tasten die Noten, die Mozart geschrieben hat, perfekt wiedergeben. «Wie durch ein Wunder», sagt Chailly in seinem Kommentar, «erinnert sie sich an jede Note».

DIE METAPHER VON OHASHI

Als ich eines Abends im Jahre 2017 in Wien, der geistigen Heimat der klassischen Musik, nach einem langen und aufregenden Tag am Europäischen Shiatsu-Kongress in mein Hotel zurückging, bemerkte ich zwischen den hochglanzpolierten Messingschildern von Ärzten und anderen TherapeutInnen eines, auf dem «Shiatsu» stand. In einem Plastikhalter daneben lagen Broschüren. Ich

nahm eine. Auf deren Rückseite stand dieses Zitat von Ohashi:

In der östlichen Philosophie wird der Körper als Orchester und die Seele als Musik betrachtet. Jedes Organ muss in Harmonie mit dem Rest des Körpers sein. Der Shiatsu-Praktiker kommt dem Dirigenten des Orchesters gleich.

Diese Metapher des Dirigenten hat mich angesprochen, weil sie zwei wesentliche Aspekte des Shiatus hervorhebt: Erstens müssen wir die Sprache loslassen und eine Welt der Schwingung und Resonanz betreten, eine Welt, die mit Worten nur sehr begrenzt beschrieben werden kann. Zweitens müssen wir, wie ein Dirigent, alles durch unseren Körper und unsere Hände vermitteln. DirigentInnen betonen gerne, dass sie die einzigen Personen im Orchester sind, die keinen Ton von sich geben. Bei Live-Auftritten wird alles, was sie über Rhythmus, Tempo, Lautstärke und Emotionen mitteilen wollen, ausschliesslich über die Bewegung ihres Körpers und ihren Gesichtsausdruck vermittelt. Dirigieren ist also, wie Shiatsu, eine hochgradig verkörperte Kunst.

DIE DREI BEZIEHUNGEN DES DIRIGENTEN

So wie wir uns im Shiatsu auf vielen Ebenen auf die KlientInnen einstimmen müssen, müssen DirigentInnen drei Arten von Beziehungen gleichzeitig aufrechterhalten: diejenige zur Musik, die zum Orchester und die zum Publikum. Die meisten modernen DirigentInnen betonen, dass das alte Klischee des männlichen Maestros, der der Musik seinen Willen aufzwingt, nicht mehr

¹ Suche auf YouTube nach «Maria Joao Pires, Wrong Concerto»

dem entspricht, wie sie ihre Arbeit sehen. Heutzutage besteht das Ziel des Dirigierens darin, den Absichten der KomponistInnen so treu wie möglich zu bleiben.

Wenn der Komponist oder die Komponistin vor langer Zeit gelebt hat, bedeutet dies eine Menge Recherche zur Originalpartitur und zu deren ästhetischem Umfeld. Ist es eine noch lebende Person, besteht die Möglichkeit einer Zusammenarbeit zwischen KomponistIn und DirigentIn, um herauszufinden, wie die Musik klingen soll. Für KomponistInnen kann es ausserordentlich kraftvoll sein, die eigene Musik zum ersten Mal zu hören; So mag jemand, der seine erste Shiatsu-Behandlung bekommt, ähnlich erstaunt sein darüber, auf wie viel man im eigenen Körper hören kann.

Im Shiatsu können wir all die Hinweise, die unsere KlientInnen uns geben nutzen: was und wie sie uns über ihre Gesundheit und ihren Lebensstil erzählen, was sie sich von der Behandlung wünschen, was das Hara uns sagt. Wir können uns eine Art geistiges Bild von dieser Person machen. Wenn wir mit Worten und Berührungen interagieren, entsteht dieselbe Art von Konversation, die eine Komponistin und ein Dirigent führen könnten. Die Musik liegt in den Meridianen, und wenn wir einfach nur zuhören können, ohne ihr unseren eigenen Willen aufzudrängen, wenn unsere Finger zu «spielen» beginnen, dann können KlientInnen vielleicht auf irgendeine Weise ihre «Seelenmusik» hören oder die tiefste Version ihrer selbst fühlen.

ETWAS SEHR EHRLICHES

Aber es gibt ein Paradoxon: Wie sehr sich ein Dirigent auch bemühen mag, die Musik so zu hören, wie sie die Komponistin gehört hat, so kann er dies doch nur über das eigene, unvermeidlich persönliche Verständnis für das Stück tun. Der Dirigent Darko Butorac beschreibt, wie er nach dem Studium der Partitur «ein klares Klangbild» in seinem Kopf entwirft, das er dann verkörpert und «diese Vision durch Gesten» an das Orchester

weitergibt. «Es ist etwas sehr Ehrliches, das aus deinem Inneren kommt», sagt er.²

Auf die gleiche Weise bringen wir uns im Shiatsu unweigerlich in den Prozess der KlientInnen ein. Wir bemühen uns, völlig offen zu sein für das, was die Musik zu sagen versucht oder für das, was das Ki der KlientInnen uns mitteilt. Dies können wir nur durch unser eigenes Körpergefühl erreichen, und Körper sind ausgesprochen persönlich. Die Analogie des Dirigenten hilft uns, der Realität der KlientInnen gerecht zu werden und gleichzeitig zu akzeptieren, dass wir diese nur durch unser eigenes Gespür für das, was real ist, erkennen können.

IN DER PROBE: DIE ZWEITE BEZIEHUNG DES DIRIGENTEN

Die Beziehung des Dirigenten zum Orchester unterscheidet sich stark von der Beziehung zur Komponistin. Wie der menschliche Körper ist auch ein Orchester ein hochkomplexes, sich selbst regulierendes System; MusikerInnen können ihre Zweifel haben und Orchester haben ihre Kulturen. Jedes Orchester ist anders. Ein guter Dirigent muss diese hochtalentierten Profis durch einen Prozess führen, in welchem sie das Beste aus sich selbst und den anderen hervorholen, und zwar so, dass sich das gesamte Ensemble mit der wahren Genialität der Musik verbinden und diese dem Publikum live vermitteln kann. Ein Dirigent gewinnt das Vertrauen eines Orchesters durch zuhören – das Zuhören, gerichtet auf jeden einzelnen Interpreten, das Orchester als Ganzes und gleichzeitig auf den inneren Sinn dessen, was die Komponistin beabsichtigt hatte. Dieses vielschichtige Zuhören verlangt vom Dirigenten intensive und anhaltende Konzentration, lädt aber auch die MusikerInnen ein, einander besser zuzuhören.

Auch im Shiatsu ermutigen wir die vielen verschiedenen Teile des hochkomplexen selbstregulierenden Systems der KlientInnen, aufeinander zu hören. Jede/r KlientIn hat eine eigene «Kultur». Wenn wir den ersten Teil einer Behandlung als «Probe» betrachten, können wir experi-

mentieren und ein Gefühl dafür bekommen, was funktioniert und was nicht. Dies führt zu einer engeren Zusammenarbeit zwischen TherapeutIn, KlientIn und dem Ki, um gemeinsam herauszufinden, wie diese «Musik» gespielt werden sollte.

ANGST VOR DER AUFFÜHRUNG

Bei den Proben baut man Vertrauen auf, bei den Auftritten braucht man es. Alle sind angespannt, das Lampenfieber steigt. Vergleichbar im Shiatsu ist der Moment, wenn Angst an die Oberfläche kommt, besonders wenn Traumata im Spiel sind. Das Ki zieht sich vor der Berührung zurück und KlientInnen wie auch TherapeutInnen beginnen, an sich selbst oder aneinander zu zweifeln. «Versteht mich mein/e TherapeutIn wirklich? Weiss er/sie wirklich, was er/sie tut?» «Ist diese/r KlientIn bereit für diese Art von Arbeit? Habe ich die Ausbildung, um damit umzugehen?» Ein Trauma intensiviert die Kommunikation von Körper zu Körper; wenn ein Trauma getriggert wird, wirkt sich das auch auf die TherapeutInnen aus. Wir müssen geerdet und ruhig genug bleiben, damit die Ko-Regulierung zwischen KlientIn und TherapeutIn wieder zustande kommt. Dann beginnt die Musik wieder zu fließen. Wahrscheinlich war es das, was zwischen Dirigent und Pianistin passierte, als Ricardo Chailly, der die Bewegung und die Schönheit der Musik bereits vollständig verkörpert hatte, Maria Pires aufforderte, aus ihrem erstarrten Zustand des Selbstzweifels an diesen Ort des unermesslichen Vertrauens zu gehen. Dem Muskelgedächtnis ihrer Finger, der Musik und vielleicht auch dem Publikum, das sich zweifellos ihrer Notlage bewusst und absolut auf ihrer Seite war, zu vertrauen.

DER DIRIGENT UND DAS PUBLIKUM

Das bringt uns zur dritten Beziehung des Dirigenten oder der Dirigentin, der Beziehung, der er immer den Rücken zuwendet, die aber alle anderen Beziehungen stärkt: diejenige mit dem Publikum. Ist es zu weit hergeholt, sich die Frage zu stellen, wer das Publikum in einer Shiatsu-

Sitzung ist? Interessanterweise sprach Maria Pires viele Jahre, nachdem ihr «falsches Konzert»-Video bekannt wurde, über ihre Beziehung zum Publikum und stellte die Vorstellung von «GeberIn» und «EmpfängerIn» in Frage. «Die Idee, dass SolistInnen geben und das Publikum empfängt, ist völlig falsch,» sagt sie. «Das Zuhören ist etwas sehr Wichtiges und sehr Aktives. Das Publikum gibt dir so viel, wie du ihm gibst, um diese Beziehung zu schaffen, diese fließende Energie, die wir zusammen sind. Die Menschen sind aus dem Haus gegangen, haben eine Eintrittskarte gekauft und hatten den Wunsch nach etwas. Dieses Etwas, muss man mit ihnen zusammen erschaffen.»³

Unsere KlientInnen gehen aus dem Haus, bezahlen für ihre Sitzung und hatten auch einen Wunsch. Wie können wir uns innerhalb dieser drei wesentlichen Beziehungen einbringen, um einen echten Unterschied zu machen in dem, was wir mit ihnen erschaffen?

Nick Pole kombiniert Shiatsu, Clean Language und Achtsamkeit in seiner Praxis in London. Er lehrt, wie man Clean Language in der Shiatsu-Therapie und anderen Mindbody-Therapien einsetzt. Er ist der Autor von «Words That Touch» (Singing Dragon, 2017).

www.nickpole.com.

instagram @nickpole.wordsthattouch



² Die Sprache des Dirigierens, Darko Butorac, TEDx Talks, TEDxUMontana

³ Interview mit Maria Joao Pires auf YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=UXbVDIOLhRM>



Wataru Ohashi: der Tänzer mit dem Klangstab

Seit 32 Jahren erstmals wieder in der Schweiz, unterrichtete der Lehrer Wataru Ohashi diesen Frühling in Luzern eine dreitägige Master Class, die auf grosses Interesse stiess.

von Andrea Pfisterer

Beim Eintritt in die grosse Eingangshalle der HPS Luzern wird jede/r TeilnehmerIn persönlich von Wataru Ohashi willkommen geheissen, der zusammen mit seinem Sohn Kazuhiro Ohashi in weisser Kleidung bereitsteht und uns mit wachsamen Augen mustert. Im Kursraum, der ganz mit Matten und weissen Tüchern ausgelegt und mit Shoji-

Wänden und einem wunderschönen Blumenbouquet geschmückt ist, leitet eine Kursassistentin Aufwärmübungen an. Dann betritt der Meister die Matte und geniesst die sofortige Aufmerksamkeit: «Ich habe eine gute Nachricht für euch: Nach 32 Jahren bin ich lebend zurückgekehrt. Aber ich habe auch eine furchtbar schlechte Nachricht: Seit kurzem bin ich amerikanischer Staatsbürger und die durchschnittliche Lebenserwartung für Männer in den

USA liegt bei 80 Jahren.» Kunstpause... «Ich werde im Juni 80 Jahre alt! Also werde ich nie wieder zurückkommen!» Er rät uns, sich nie in den Staaten einbürgern zu lassen.

Ohashi war 1982 das erste Mal in der Schweiz und kam während der folgenden 10 Jahre regelmässig, um zu unterrichten. Danach war er in den USA zu sehr mit seiner eigenen Schule beschäftigt, sodass sich in diesem April erstmals wieder die Gelegenheit bot, ihn live in der Schweiz zu erleben. Entsprechend gespannt sind die rund 60 TeilnehmerInnen darauf, was sie an dieser dreitägigen Masterclass erwartet.

EINTAUCHEN

Unvermittelt wechselt Ohashi nach seiner Eröffnung zu der Frage, wie sich ein Neugeborenes bewege. Er legt sich sofort selbst auf den Futon und lässt Arme und Beine in der Luft kreisen. Danach zeigt er, wie ein Baby in Bauchlage nach und nach versucht, sich mit den Armen hochzustemmen. Mit diesen ersten, sogenannt homologen Bewegungen beginnt sich die Rumpfmuskulatur auszubilden. Mit einem Freiwilligen demonstriert er danach die zweite Bewegung in der Entwicklung (von einer Seite auf die andere rollen), eine homolaterale Bewegung. Die dritten und vierten Bewegungen nennt er

cross-patterning (Überkreuz-Bewegungen): Krabbeln im Vierfüsser und aufrechter Gang. Als Therapeut achte er darauf, solche Überkreuz-Bewegungen während der Behandlung selbst auszuführen, was ihm erlaube, sich ohne Unterbruch in einem Taiji-artigen Ablauf rund um die KlientInnen zu bewegen und damit auch Zeit zu sparen. Er empfiehlt uns, nur 30-minütige Behandlungen zu geben. «Behandelt die Menschen nicht. Kümmert euch nicht. Macht die Behandlung wie eine Meditation. Meditation für euch und für die Klienten. Mühelos und effizient. Per Zufall geht es den Klienten danach besser». Dies nennt er auch das Hauptlernziel der Masterclass: nicht so sehr die korrekte Lokalisation der Meridiane, sondern mühelose Körperbewegungen. Wir sollen frei werden von unserem Körper, damit wir uns voll auf die Behandlung konzentrieren können. Den Fokus legt er dabei auf die Eleganz der Bewegung und die Subtilität der Behandlung. Ein weiterer Ohashi-Tip:

*«Geniesst eure Behandlungen!
Und macht sie immer mit voller
Aufmerksamkeit!»*

ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN

Ohashi demonstriert an einem Freiwilligen, wie eine Behandlung mit cross-patterning konkret aussieht. Im Vierfüsser führt er eine Gewichtsverlagerung in Achter-Form zwischen Tochter-Knie (gegenüberliegend zu Tochter-Hand), Mutter-Hand und Tochter-Hand, wobei das Knie wichtiger sein soll als die Tochter-Hand. Diese Abfolge wiederholt er an der gleichen Körperstelle mehrere Male, mit zunehmendem Gewicht. Ohashi empfiehlt, bis zu einer Minute mit dem maximal akzeptierten Druck an einer Stelle zu bleiben. Indem das Körpergewicht immer zuerst auf die Mutterhand gelagert wird, kann das Gewicht, welches über die Tochter-Hand wirkt, besser akzeptiert werden. Seine Erklärung dazu: Wenn zwei verschiedene Orte Druck oder Schmerz erfahren, hebt sich dies auf, und es wird kein Druck oder Schmerz empfunden. Beim anschliessenden Üben in Zweiergruppen bin ich erstaunt, wie angenehm auch starker, langer Druck – selbst auf dem Hara – sein kann. Während des Übens gehen der Meister und seine Assistentinnen im Raum herum, beobachten genau, ermuntern, korrigieren da und dort etwas an der Haltung und stehen für Fragen bereit. Die Atmosphäre ist konzentriert und doch leicht.

Im Lauf der drei Tage üben wir eine ganze Behandlung, einen einfachen Ablauf am ganzen Körper – immer das cross-patterning einbeziehend. Ohashis Stil ist ein klassischer Shiatsu-Stil: sehr physisch mit tiefem, langem Druck.

Am zweiten Tag üben wir unter anderem eine Nackenbehandlung mit Tuch, welches die Arbeit erleichtern soll. Nacken und Kopf werden damit angehoben, um die einzelnen Halswirbel von C2 bis C7 zu mobilisieren. Ganz nebenbei können exklusiv schöne Baumwolltücher – Ohashi Healing Scarves – gekauft werden. Die angekündigte Behandlung des Rückens erinnert mich an die Behandlungen meiner Osteopathin. Die Klientin sitzt im Schneidersitz, der Rücken wird abgetastet und dort, wo man am meisten Jitsu spürt, werden die Knie angesetzt. Die vor dem Brustkorb überkreuzten Arme der

Klientin werden gefasst und in Richtung eigener Knie gezogen. Ohashis Input hier: Wenn es knackt ist es gut, wenn nicht, ist auch gut. Nach dieser Intervention wird die Veränderung geprüft: Kommt die Klientin beispielsweise danach weiter nach unten beim Vorbeugen? Oder ist sie nun weniger schmerzempfindlich?

KAPRIOLEN

Am ersten Morgen war das Wetter kühl und windig, nun am dritten Tag fallen dicke Schneeflocken vom Himmel und bedecken die blühenden Bäume vor dem Fenster mit einer sanften Decke. Im nächsten Augenblick strahlt die Sonne auf die weisse Pracht. Ein staunendes Raunen geht durch den Raum.

So unvorhersehbar die Kapriolen des Aprilwetters vor dem Fenster sind, so quirlig hüpfte Ohashi im Raum von einem Thema zum anderen, wechselt von Demo-Behandlungen zu Tipps zur Praxisführung und Anekdoten aus seiner jahrzehntelangen Erfahrung als Therapeut oder leitet, mit einem Klangstab «bewaffnet», Lockerungs- und Kräftigungsübungen an. Eines seiner Anliegen, das immer wieder auftaucht: gut für sich selbst zu sorgen, die Beine und Füsse täglich zu kräftigen, damit wir auch im hohen Alter noch Shiatsu ausüben können. Ohashi ist das beste Beispiel dafür, dass dies funktioniert: Mühelos geht er tief in die Knie und bewegt sich auch am dritten Tag noch frisch und spielerisch mit einem kindlichen Lächeln, wie ein Tänzer an einem japanischen Matsuri.

GRÜNDE DEINEN EIGENEN STIL

Eine Empfehlung von Ohashi prägt sich mir besonders ein und veranlasst mich zum Nachdenken. Er sagt: Gründe deinen eigenen Stil. Er selbst nennt seine Methode Ohashiatsu und hat diese 1985 auch registrieren lassen. Doch wohin führt es, wenn sich jede/r spezialisiert und seiner Therapie-Form einen eigenen Namen gibt? Ist das sinnvoll? Grundsätzlich lohnt sich sicher in jedem Fall eine marketingorientierte Überlegung: Wie grenze ich mein Angebot deutlich von dem anderer

TherapeutInnen ab, was ist mein herausragendes Leistungsmerkmal?

Diese Überlegungen scheinen vielen TherapeutInnen eventuell fremd, jedoch rein durch meine eigene Weiterbildung (welche Kurse ich besuche, in welche Themen ich mich vertiefe), gemischt mit meiner Vergangenheit (welchen angestammten Beruf, welche anderen Ausbildungen ich habe) und meiner Person (Charakter, Lebensform und weitere Interessen) entwickle ich unweigerlich eine ganz individuelle Mischung von therapeutischen Stärken. Sich dieser individuellen Stärken bewusst zu werden, diese weiterzuentwickeln und sie auch im eigenen Auftritt auf Website, Flyer, etc. hervorzuheben, kann sehr wertvoll sein.

Jedes Mal, wenn Ohashi jemanden zum Vorzeigen nach vorne holt, kommt diese Denkweise zum Vorschein. Mit gezielten Fragen schält er sofort das individuelle Potenzial des Gegenübers heraus. Aufgrund der Antworten gibt er eine Empfehlung ab, die auf das Charakteristische dieser Person abzielt. Einer Therapeutin, die erzählt, dass sie vier Kinder hat, empfiehlt er beispielsweise, Shiatsu bei Schwangerschaft oder für Kinder anzubieten. Er sagt:

«Spezialisiert euch auf das, was ihr am häufigsten macht, denn da seid ihr auch gut!»

Ohashi könnte den Eindruck erwecken, dass er arrogant ist, weil er sich – ganz «unjapanisch» – nicht mehr auf seine Meister bezieht. In seinen Aussagen tritt aber immer wieder zu Tage, dass er den Wert des Sich-ständig-Weiterentwickelns schätzt. Er betont, wie wichtig es ist, zu verschiedenen Krankheiten, die uns durch die KlientInnen begegnen, zu recherchieren, sich weiterzubilden, an sich selbst zu arbeiten und das eigene Vorgehen immer wieder zu reflektieren. Sein Tipp dazu:

«Studiert viele Techniken und erweitert euer Repertoire, wie ein Schweizer Taschenmesser».

WÄHLE DEINE KLIENTINNEN!

In Bezug auf den Umgang mit KlientInnen hat Ohashi auch seine ganz eigenen Ideen. Beispielsweise rät er uns, KlientInnen nie zu erlauben, uns auszuwählen, sondern die KlientInnen selbst zu wählen. Wie das gehen soll? Bei Ohashi erhalten nur Personen einen Termin, die auf Empfehlung von jemand anderem kommen. Und sollten sie die Unverfrorenheit haben, nach dem Preis einer Behandlung zu fragen, wird er sie nicht nehmen. Er rät uns aber auch, dass wir nicht das Ziel haben sollten, Leute zu kurieren, sondern uns einfach um sie zu kümmern. Dadurch würden sie wiederkommen. Was kümmern heisst, erklärt er sogleich auch: sich auf jede Person vorzubereiten, indem man den letzten Eintrag im KlientInnen-Dossier liest, selbst wenn seither 20 Jahre vergangen sein sollten, denn KlientInnen wollen merken, dass man sich an sie erinnert. Nach den drei Kurs-Tagen gehe ich erfüllt nach Hause, und zwei seiner zahlreichen Impulse klingen noch in meinen Ohren: «Bitte bereitet eure Zukunft vor, wenn ihr euch vorbereitet, wird es auch geschehen» und: «Dein Leben spiegelt dein Shiatsu wider, Shiatsu spiegelt dein Leben wider».

Andrea Pfisterer, Redaktionskommission und Komplementärtherapeutin mit Branchenzertifikat, Methode Shiatsu, praktiziert in Zürich.



Shiatsu Summit: Trauma und Hoffnung

Ein Kongress ist eine wunderbare Plattform, um sich inspirieren zu lassen. Dass man dabei auch fachlich einen intensiven Lernprozess durchlaufen kann, hat der Shiatsu Summit diesen Mai in Wien gezeigt. Und genau das war auch die Vision seiner OrganisatorInnen.

von Mike Mandl

Wien war immer schon ein guter Nährboden für Shiatsu-Kongresse: 1999 organisierte die Hara Shiatsu Academy den ersten Internationalen Shiatsu Kongress und hat mit dieser Veranstaltung das Kongressgeschehen in Europa initiiert. Fünf Jahre später fand der erste Europäische Shiatsu Kongress (ESC) in der Schweiz statt. Mit einem dreijährigen Rhythmus wurde der ESC viermal in Serie im Kiental abgehalten, bevor von Wien ausgehend abermals ein Impuls gesetzt wurde: Warum nicht mit diesem Kongress einmal in eine Stadt gehen? Dorthin, wo es viele Shiatsu-Schulen, PraktikerInnen und Publikum gibt? Von Wilfried Rappenecker übernahm ich 2017 die Leitung der Organisation, und da setzte der ESC in Österreichs Hauptstadt mit über 600 TeilnehmerInnen ein Ausrufezeichen – es war eine der grössten Shiatsu-Veranstaltungen weltweit.

2024 schien es mir und meinem Team jedoch angebracht, das Thema Kongress neu zu denken. Warum? Eine grosse Veranstaltung sollte sich grossen Fragen widmen und diese in den Mittelpunkt stellen. Tatsache ist, dass sich die Zeiten geändert haben. Shiatsu ist eine wunderbare Methode, tut sich aber schwer, im grossen Krisenkonglomerat eine klare und zukunftsorientierte Position zu finden. Shiatsu braucht mehr Kompetenz in zeitgemässen Themen, um sich besser anbieten zu können. Shiatsu braucht mehr Alleinstellungsmerkmale, um zielgerichteter angesprochen werden zu können. Es gibt neue Problemstellungen, neue Herausforderungen. Und: Konzentriertes Lernen schliesst internationalen Austausch, Kennenlernen und Spass-Haben nicht aus. Statt also, wie die meisten Kongresse, auf eine Fülle an unterschiedlichen ReferentInnen, Themen und Kursen zu setzen, ging der Shiatsu Summit einen gänzlich anderen Weg: ein Schwerpunkt. Vier Tage. Fünf ExpertInnen. Kein überbordender Menüplan, sondern ein Fachspezifikum: Wie können wir KlientInnen mit traumatischen Erfahrungen bestmöglich mit Shiatsu unterstützen?

Ich bin überzeugt, dass Shiatsu gerade in diesem Bereich das Potential besitzt, eines der effektivsten und umfassendsten Therapieangebote zu stellen. Die spezielle Kombination aus Körperarbeit, Achtsamkeit und dem Ansatz der Salutogenese macht Shiatsu diesbezüglich einzigartig.¹ Mit dem Summit wollten wir die entsprechenden Kompetenzen für diese Arbeit anbieten und vertiefen.

Jede/r ReferentIn am Summit widmete sich einer anderen Kompetenz, wobei grossen Wert darauf gelegt wurde, dass sich diese Kompetenzen gegenseitig unterstützen und sich zu einem grossen Ganzen verbinden. Um dies zu gewährleisten, absolvierten die 130 TeilnehmerInnen aus 16 Nationen im Rotationsprinzip alle angebotenen Kurse. Nick Pole aus England fokussierte sich als Clean Language-Experte auf die Frage, wie man Sprache bestmöglich mit Shiatsu in Bezug auf traumatische Erfahrungen kombinieren kann. Die Schweizerin Katerina Chrissochou verbindet in ihrer Arbeit Hypnotherapie mit Shiatsu und teilte ihre profunden Erfahrungen. Mihael Mamychsvili hat in Kanada ein sehr erfolgreiches interdisziplinäres Institut für Traumatherapie ins Leben gerufen und beschäftigt sich im Shiatsu vor allem mit der Neuorganisation des Nervensystems als Grundvoraussetzung für den Heilungsprozess. Antigoni Tsegelis brachte griechische Lebensfreude und den Zugang über die körpereigene Weisheit mit ins Spiel. Und ich stellte den Zugang der TCM zum Thema Trauma dar, inklusive der Ergänzung durch Ernährung und äussere Anwendungen wie Moxa.

Abgerundet wurde das intensive Programm durch auf den Trauma-Prozess abgestimmte Morgenübungen, Podiumsdiskussionen rund um das Thema Trauma, Austausch-Sessions, damit das Gelernte gleich integriert werden konnte sowie durch eine fröhliche Party, wo kräftig

¹ In der Schweiz ist die Situation anders: Die Kombination all dieser Aspekte steht hier bei allen KT-Methoden im Zentrum (Anmerkung der Redaktion)

getanzt und gefeiert wurde, um das Yin und Yang von Ernsthaftigkeit und Leichtigkeit in Balance zu halten.

Fazit: Die Organisation war professionell und gelungen, die Idee ging wunderbar auf. Durch die Konzentration auf ein Thema baute sich ein starkes Energiefeld auf, das jeden Aspekt des Summits durchzog und alle Beteiligten tief berührte. Es war in der Summe ein gemeinsames Erleben und ein gemeinsames Gestalten. Persönliche Prozesse wurden in Gang gebracht, bestehende Einsichten vertieft, neue Erkenntnisse gewonnen. Was sich klar gezeigt hat: Die Kernqualitäten von Shiatsu wie Empathie und Berührung aus dem Herzen sind ausreichend vorhanden. Der Schritt hinein in Richtung mehr Kompetenz, in Richtung mehr Mut in Bezug auf die Begleitung von komplexen Aufgabenstellungen und die konkrete Handarbeit mit bestimmten Symptomen ergibt einen grossen Mehrwert für Shiatsu.

Somit hat der Shiatsu Summit einen spannenden Impuls gesetzt, der mit der Veranstaltung nicht endete. Alle Kurse wurden gefilmt und stehen als umfassendes Online-Archiv zur Verfügung. Die ReferentInnen bieten kostenlose Sprechstunden an, um auftauchende Erfahrungen nachbearbeiten zu können. Eine schöne Reise, die weitergeht. Auf zum nächsten Summit...

Mike Mandl ist Shiatsu-Lehrer und Autor mit eigener Praxis in Wien.



Forschungspublikation auf verständlich: Shiatsu bei Rückenschmerzen

Wissenschaftliche Studien sind für Laien oft schwer zugänglich auf Englisch und in schwerverständlicher Sprache geschrieben. Für TherapeutInnen, die ihren KlientInnen etwas in die Hand geben möchten, sind sie nicht geeignet.

Wir haben nun eine japanische Publikation zu Shiatsu und chronischen Rückenschmerzen in eine leichter verständliche Fassung gebracht und visuell ansprechend umgesetzt. Die SGS wird sporadisch weitere Publikationen so umsetzen und auf ihrer Website öffentlich zugänglich machen.

Link: <https://shiatsuverband.ch/shiatsu-als-therapie/forschungsdaten/>



Shiatsu ist wirksam bei chronischen Rückenschmerzen

Menschen mit chronischen Rückenschmerzen erfuhren durch eine 4-wöchige Behandlungsserie mit Shiatsu eine sofortige und auch eine längerfristige Linderung ihrer Beschwerden im Vergleich zur Kontrollgruppe.

Für die Studie wurden PatientInnen mit chronischen Rückenschmerzen im unteren Rücken in zwei Gruppen geteilt: eine Gruppe (29 Personen) erhielt konventionelle Schmerzlinderung durch Kompressen oder Medikamente,

die andere Gruppe (30 Personen) erhielt zusätzlich zur konventionellen Behandlung vier Wochen lang wöchentlich eine standardisierte Shiatsu-Behandlung. In den folgenden vier Wochen erhielten alle PatientInnen nur noch die konventionelle Behandlung.

Vor der Behandlung, nach vier und nach acht Wochen füllten alle PatientInnen standardisierte Fragebogen zu Schmerzempfinden und Lebensqualität aus.

WIRKUNG VON SHIATSU

Kurzfristig:

Nach vier Wochen verbesserte sich die Lebensqualität in beiden Gruppen ähnlich, das heisst, es gab keinen statistisch signifikanten Unterschied. Die Verbesserung wurde anhand der Angaben zur Schwere der Rückenschmerzen und Arbeitsunfähigkeit beurteilt*

Längerfristig:

Nach acht Wochen zeigte sich in der Shiatsu-Gruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe eine anhaltende und klinisch relevante Verbesserung der Lebensqualität. Dies, obwohl die Shiatsu-Behandlungen schon 4 Wochen zurücklagen.

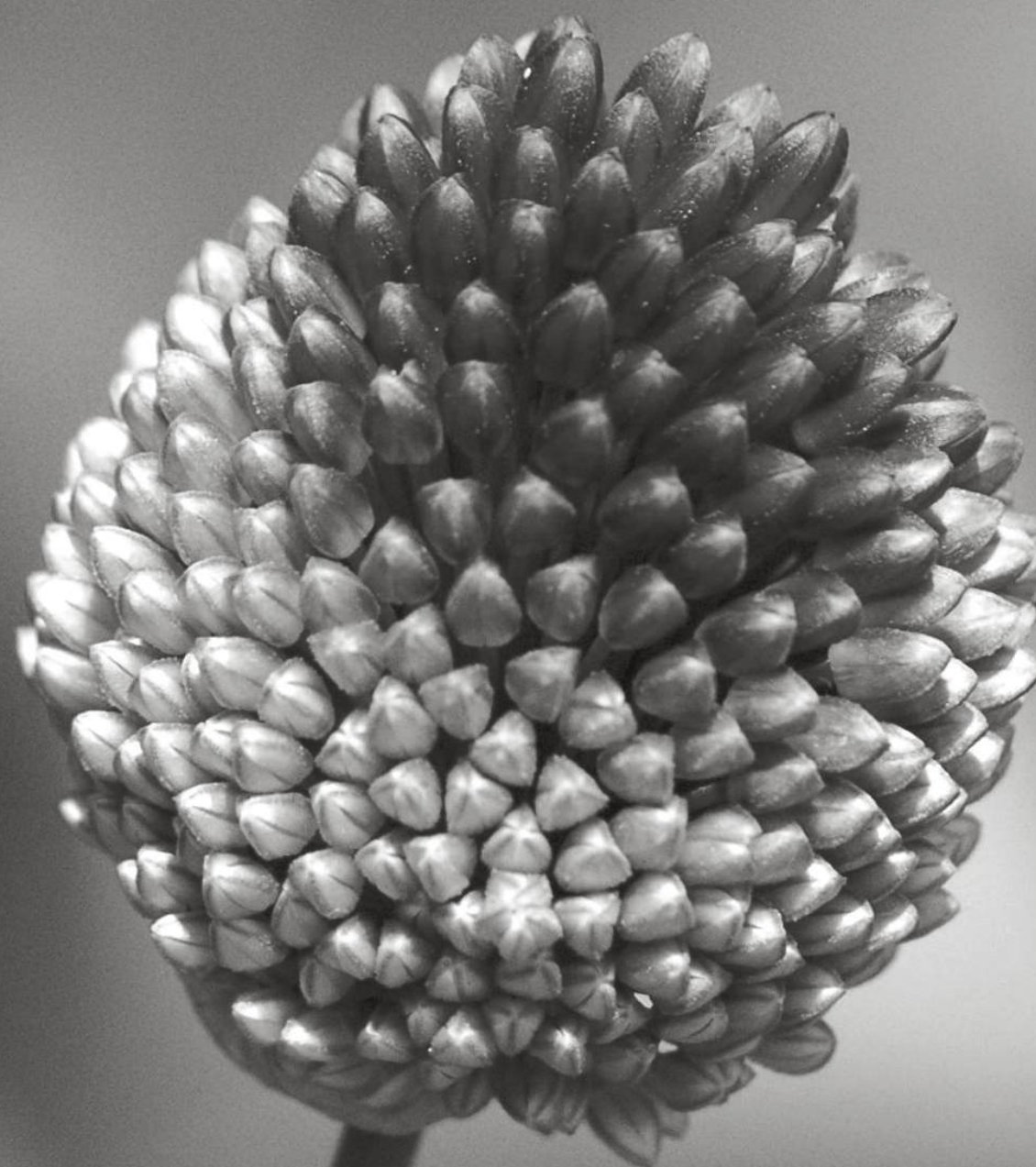
Verbesserung der Lebensqualität



*Was wurde gemessen:

ODI (Oswestry Disability Index Calculator for Low Back Pain) ist ein standardisierter Fragebogen; er besteht aus Fragen zu 10 Aspekten des Lebens und bewertet den Funktionsstatus und die Beeinträchtigung der Lebensqualität bei PatientInnen mit akuten oder chronischen Schmerzen im unteren Rücken. Vor den Behandlungen gaben die PatientInnen einen durchschnittlichen Wert von 16 an. Im obigen Diagramm bedeutet ein grösserer Kreis eine grössere Reduktion der empfundenen Beeinträchtigungen.

Originalstudie: Shiatsu for chronic lower back pain: Randomized controlled study. Daiki Kobayashi et al. Complementary Therapies in Medicine 45 (2019) 33–37 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229919302778>





FMT – Faszien des Abdomens und der Organe

Voja Anicic
Fr–So, 7.–9. März

Psychologie der Meridiane

Ohashi
Do & Fr, 24. & 25. April

Orientalische Diagnostik

Ohashi
Sa & So, 26. & 27. April

Hypnoshiatsu bei Angst und Panik

Katerina Chrissochou
Fr & Sa, 6. & 7. Juni

FMT – Faszien des Beckens und der Lenden

Voja Anicic
Fr–So, 19.–21. September

Mit Shiatsu in Krisen begleiten

Mike Mandl
Fr & Sa, 14. & 15. November



SHIATSU 2025

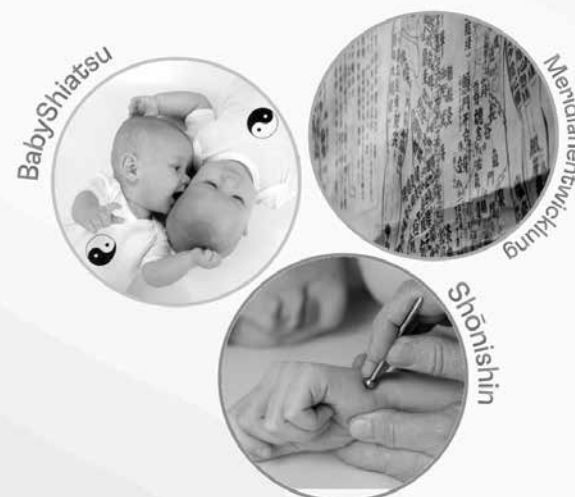
www.heilpraktikerschule.ch/shiatsu-weiterbildung

Heilpraktikerschule Luzern
+41 41 418 20 10 |
info@heilpraktikerschule.ch



Traditionelle japanische Medizin trifft moderne Wissenschaft

Entdecke unser umfangreiches Ausbildungsangebot, das westliches Entwicklungswissen mit dem Konzept der Meridianentwicklung verbindet.



+49 (0) 6145 59 89 91
+49 (0) 171 12 42 710

www.aceki.de
info@aceki.de

ZEN-Masunaga-Meridiane Lehrvideos 120 min

Verlauf und Behandlung
auf der Liege und am Boden
Ideal zum Üben der Meridiane zu Hause



Shiatsu-Zentrum
Edith Storch
Berlin
GSD-Shiatsu-Schule seit 1992

www.shiatsu-zentrum.de/shop

Klang & Stille®

der Fachversand für MEDITATIONSBEDARF
SHIATSU
ZEN



KI-KAWA®

Die Shiatsu-Matte von
Klang & Stille

Baumwoll- und wahlweise mit Schurwollfüllung.
12 verschiedene Farben und vier Standardgrößen:

90 x 210 cm
160 x 210 cm
200 x 210 cm
240 x 210 cm



Selbstverständlich fertigen wir auch
Sondergrößen für Sie an.

Gut zu transportieren
und zu verstauen



Ki-KAWA "Light"-Ausführung für
Seminare, Yoga und Unterwegs.

Verschiedene Stütz- oder Unterlegkissen, Schonbezüge,
passende Behandlungslaken und bequeme Praxiskleidung



Klang & Stille GmbH

Rosenuweg 22 D-91346 Markt Wiesenttal
Fon: 09196 - 998040 Fax: 09196 - 998042

www.klang-stille.de



DAS INSTITUT FÜR KOMPLEMENTÄRTHERAPIE
AUSBILDUNG – WEITERBILDUNG – VERANSTALTUNGEN

SICH WEITERBILDEN?

Ja klar!



19. - 21.02.2025

SHIATSU ALS WEGBEGLEITER
BEI TRAUMA
UND SELBSTENTFREMUNG

mit Oskar Peter

Das Geheimnis von Shiatsu liegt im Kontakt
zu tieferen Ebenen des Menschseins,
die nicht im Verstand dominiert werden.



IKT – Institut für Komplementärtherapie
Obere Bahnhofstrasse 58a | 8640 Rapperswil
ikt-institut.ch/shiatsuweiterbildung

 **WILLKOMMEN IM NEUEN KÓ HAUS**

Komm vorbei & besuche uns an unseren neuen Standort in Embrach

KURSE 2025 Neues Fortbildungsprogramm ist jetzt online

10% RABATT Spare bis Ende Januar 2025 auf alle Kurse mit dem Code **KOHAUS10**

SAVE THE DATE **Kó Tageskongress 2025 | Umgang mit der Angst**
So, 02. Februar 2025 • Volkshaus Zürich

Mehr dazu hier 

Kó Lebensschule GmbH | im Gstein 110 | 8424 Embrach | www.ko-lebensschule.ch | info@ko-lebensschule.ch

Aktuelle Themen in der Homöopathie
präsentiert von Homöopathen aus der SHI Homöopathischen Praxis

19:00 - 19:30 Uhr - eine halbe Stunde voller kompakter Informationen, online.

kostenlos

Nächster Termin: 10.12.2024
Kindertyp - Tuberculinum

weitere Infos 

 **SHI Homöopathie Schule • 6300 Zug • schule@shi.ch • www.shi.ch**

OHASHI 2025 Sponsored & organized by 

Psychologie der Meridiane
Do & Fr, 24. & 25. APRIL, 2025

Ohashis orientalische Diagnostik
SA & So, 26. & 27. APRIL, 2025

Register today at:
heilpraktikerschule.ch/ohashi
Heilpraktikerschule Luzern
+41 41 418 20 10
info@heilpraktikerschule.ch

 **OHASHI Method**
CELEBRATING 50 YEARS

OHASHI-Method.biz
Ohashi.com
Ohashiatsu.org

Print, Digital, Design mit Herz für deine Marke

Du suchst einen vielseitigen Mediendienstleister, der Print, Co-Packing, Fotografie, Digital, Content & Design unter einem Dach vereint?

Bei uns findest du kreatives Knowhow, Produktivität und soziale Verantwortung für eine nachhaltige Kommunikation.

Besuche unsere Webseite: 

BRÜGGLI ADMEDIA AG
Hofstrasse, +41 71 531 60 00, 8590 Romanshorn
team@brueggli-admedia.ch, brueggli-admedia.ch

BRÜGGLI ADMEDIA

Die Regional-Gruppe in deiner Nähe: Vernetzung, Austausch, Weiterbildung



Regionalgruppe Biel

Gemeinsam Shiatsu leben und
sich gegenseitig stärken.
Die Regional-Gruppen freuen
sich auf neue KollegInnen!

[https://mitglieder.shiatsuverband.ch/
praxis/regionalgruppe/](https://mitglieder.shiatsuverband.ch/praxis/regionalgruppe/)



IMPRESSUM 17/2024

Herausgeberin: Shiatsu Gesellschaft Schweiz SGS
Einzelpreis: CHF 5.-, (für Mitglieder der SGS 1 Exemplar kostenfrei)
Redaktion: Andrea Pfisterer, Barbara Felber, Catherine Ott
Inserate: Karin Eisenblätter
Gestaltung: Franziska Hubmann, visualbox
Druck: Bruggli Medien
Auflage: 1200 Ex. deutsch, 200 Ex. französisch

Nachdruck, auch in Auszügen, nur mit vorherigem
schriftlichem Einverständnis der Redaktion respektive
der Autorinnen und Autoren.

SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

SHIATSU GESELLSCHAFT SCHWEIZ

Geschäftsstelle
Etzelmat 5, 5430 Wettingen
056 427 15 73
gs@shiatsuverband.ch
www.shiatsuverband.ch