



SHIATSU

EINE THERAPEUTISCHE METHODE

IM GESUNDHEITSWESEN

von Wilfried Rappenecker, Arzt für Allgemeinmedizin

SHIATSU

Herkunft der Methode

Shiatsu ist eine vom japanischen Gesundheitsministerium als therapeutische Körperarbeit anerkannte Methode. Die theoretische Grundlage des Shiatsu entspricht in weiten Teilen dem der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM. Seit den späten 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts wird Shiatsu zunehmend in Europa angewandt.

Therapeutisches Shiatsu stellt eine wirksame Behandlungsform bei einer Vielzahl von Beschwerden und Erkrankungen dar. In einem Bericht der EU-Kommission zu komplementärmedizinischen Verfahren von 1997 wird Shiatsu als eine von 8 Methoden namentlich erwähnt. 2015 wurde Shiatsu in der Schweiz als komplementärmedizinische Methode staatlich anerkannt.



Grundlagen des Shiatsu

Die Grundtechnik des Shiatsu beruht darauf, dass die BehandlerInnen mit dem Handballen, dem Daumen oder dem Ellenbogen an der Körperoberfläche einsinkt und für einen Augenblick den Kontakt in der Tiefe aufrecht erhält. Ein solcher Tiefenkontakt hat für die Wirkung von Shiatsu besondere Bedeutung und wird im Verlauf einer Behandlung (ca. 40 Minuten Dauer) immer wieder an ausgesuchten Stellen hergestellt.



Durch diese Grundtechnik (sowie durch andere Prinzipien der Anwendung) unterscheidet sich Shiatsu wesentlich von der klassischen Massage und den meisten in der heutigen Physiotherapie üblichen Techniken. Auf körperlicher wie auf psychischer Ebene ist die Wirkung intensiver und reicht tiefer – Shiatsu ist effektiver.

Meridiane wie sie aus der Akupunktur bekannt sind spielen in dem in der westlichen Welt verbreiteten Shiatsu eine wichtige Rolle. Über die Arbeit mit diesen „Energiebahnen“ ist es den BehandlerInnen z.B. auch möglich, solche Bereiche im Körper der PatientInnen unterstützend zu aktivieren, die sich einer direkten Berührung entziehen. Dies kann beispielsweise bei der postoperativen Versorgung bzw. nach Unfällen von Bedeutung sein.

Shiatsu wird am bekleideten Menschen meist auf einer Matte auf dem Boden ausgeübt. Die Arbeit auf dem Boden hat u.a. den Vorteil, dass die behandelnde Person ihr Gewicht differenziert einsetzen kann, um ohne eigene körperliche Anstrengung Druck und Tiefenkontakt zu applizieren.

Im Krankenhaus oder bei Menschen, die sich aus verschiedenen Gründen nicht auf eine Matte legen können oder wollen, kann Shiatsu auch effektiv im Krankbett bzw. auf einer Behandlungsliege angewendet werden.

Allgemeine Wirkungen von Shiatsu

Wahrscheinlich ist es so, dass das sensomotorische System des Patienten die aufeinander folgenden Reize des Tiefenkontaktes benutzt, um sich in noch unbekannter Weise zu reorganisieren. Die Wirkung auf das System der Faszien scheint dabei eine zentrale Rolle zu spielen.

Dabei wird das parasympathische System aktiviert. Dies wird von den PatientInnen als tiefe Ruhe und Entspannung wahrgenommen. Insgesamt ist die spezifische Wirkungsweise des Shiatsu mit seinen mitunter verblüffenden Wirkungen aus wissenschaftlicher Sicht bislang noch weitgehend ungeklärt.

Wie auch die TCM sieht Shiatsu Krankheiten und Beschwerden nicht nur als Folge lokaler Dysfunktionen bzw. der isolierten Erkrankung eines Organs.

Vielmehr werden sie als Ausdruck der umfassenden Situation eines Menschen verstanden. Heilung bzw. Linderung auch lokaler Beschwerden setzen einen Wechsel im gesamten System des Patienten voraus.

Allgemeine Wirkungen von Shiatsu werden in verschiedenen Studien wie folgt beschrieben: Förderung des Heilungsprozesses, Verbesserung lokaler Bewegungseinschränkungen und Schmerzminderung, Stimmungsaufhellung, allgemein vergrößerte Toleranz gegenüber Beschwerden und Stress, Verbesserung des Schlafes, besserer Appetit, Verbesserung der Körpereigenwahrnehmung, raschere Wundheilung.

Die Verbesserung der Körperwahrnehmung scheint ein wichtiger Aspekt der Wirkung von Shiatsu bei psychischen Krisen und Posttraumatischen Belastungsstörungen zu sein, da diese in der Regel mit einer eingeschränkten Eigenwahrnehmung des Körpers einhergehen.



Einsatzspektrum von Shiatsu

Der klassische Bereich, in dem Shiatsu mit Erfolg eingesetzt wird, beinhaltet Beschwerden des Bewegungsapparates, wie beispielsweise Rückenschmerzen und Gelenksbeschwerden. Gute Erfahrungen werden mit Shiatsu in der perioperativen Versorgung sowie Rehabilitation nach Verletzungen/ Operationen gemacht. Zunehmend wird Shiatsu in Physiotherapiepraxen mit neurologischen, orthopädischen und chirurgischen PatientInnen als Behandlungsalternative eingesetzt. Auch wird der Einsatz in der beruflichen Gesundheitsförderung gern genutzt.



Schlafstörungen, Funktionelle Störungen wie Kopfschmerzen, Cranio-mandibuläre Dysfunktion, thorakales Engegefühl bei gesunder Herzfunktion, Magenbeschwerden oder Menstruationsbeschwerden reagieren sehr gut auf die Berührung mit der Methode des Shiatsu. In der Schmerztherapie kann Shiatsu ein wichtiges Element eines umfassenden Behandlungskonzeptes sein. In der Onkologie wird Shiatsu zur Verminderung der Nebenwirkungen einer Chemotherapie oder zur Angstbewältigung eingesetzt; gerade auch Angehörige können hier wirksam mittels Shiatsu unterstützt werden.

In seelischen Belastungssituationen und Lebenskrisen kann Shiatsu eine effektive Hilfe sein und beispielsweise in Fällen einer posttraumatischen Belastungsstörung eine traumatherapeutische Intervention wirkungsvoll ergänzen. Sehr hilfreich ist Shiatsu bei Fällen des sog. Burn-Out bzw. Überlastungssyndroms.



Studien

- Brady LH, Henry K, Luth JF 2nd, Casper-Bruett KK, Drake University, USA: **The effects of shiatsu on lower back pain** 2001
- **Ergebnisse 14. Shiatsu Weltkongress 2001:**
<http://www.shiatsu.ac.jp/english/congress.html>
- Rackeseder C., Drabek R.: **Kann Shiatsu als Zusatztherapie Heilungsprozesse positiv beeinflussen?** Wien 2005
- Ingram, J. et al: **The effects of Shiatsu in post term pregnancy** 2005
- Long A.F. **The Effects and Experience of Shiatsu:**
A Cross-european Study Universität Salford, England, 2007
- Chevalier D.: **Shiatsu and side effects of Chemotherapy** 2007
- Lewicka S.: **Wirkung von Shiatsu auf menopausale Symptome**
Universität Heidelberg, 2005/2009
- Maria Gryllaki et al.: **Wirkungen von Shiatsu auf die**
Schmerzbewältigung University Aretaieion Hospital Athens, 2011

Shiatsu-Ausbildung

Europaweit sind Shiatsu-TherapeutInnen bzw. -PraktikerInnen in nationalen Berufsverbänden organisiert. Diese Verbände haben Mindeststandards für eine anerkannte Berufsausbildungen formuliert. So schreibt z.B. die Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland GSD eine Mindestausbildungsdauer von 3 Jahren (berufsbegleitend) bei mind. 500 Zeitstunden Unterricht sowie ein mehrgliedriges Examen vor. Die Vermittlung von medizinischem Grundlagenwissen wie Anatomie, Physiologie und Grundlagen der Pathologie sowie von Prinzipien der therapeutischen Beziehung zwischen TherapeutIn und PatientIn sind in einer guten Shiatsu-Ausbildung enthalten.

Literatur

Carola Beresford-Cook: **Shiatsu - Grundlagen und Praxis**

Urban + Fischer Verlag bei Elsevier, 2003

– Darstellung der theoretischen Grundlagen des Shiatsu

Wilfried Rappenecker + Meike Kockrick:

Atlas Shiatsu – die Meridiane des Zen-Shiatsu

Urban + Fischer Verlag bei Elsevier, 2. Auflage 2011

– detaillierte Darstellung der Verläufe der im Shiatsu eingesetzten Meridiane

Wilfried Rappenecker (Hrg.) und 18 weitere Autoren:

Fälle aus der therapeutischen Shiatsu-Praxis

Urban + Fischer Verlag bei Elsevier, 2013

– interessante Berichte aus der Praxis

Wilfried Rappenecker: **Yu Sen – Shiatsu für Anfänger**

Felicitas Hübner Verlag, 2. Auflage 2007

– ein Buch, das sowohl Therapeuten als auch betroffenen Patienten einen Einblick in das Shiatsu geben kann.

Hierzu ist 2009 Yu Sen – die DVD im Felicitas Hübner-Verlag erschienen

Beiträge zum 2., 3. und 4. Europäischen Shiatsu Kongress

Kiental 2007 – 2014

– die Reader mit allen Beiträgen der Dozenten dieser Kongresse
Zu bestellen bei: Kientalerhof – Bildungs- und Begegnungszentrum
info@kientalerhof.ch, +41 - 33 - 676 26 76

Kontakt mit Shiatsu

Wenden Sie sich an eine dieser Adressen, wenn Sie erfahrene Shiatsu-BehandlerInnen für Ihre PatientInnen suchen:

Hamburg: Schule für Shiatsu Hamburg, Birte Ernestus-Holtkamp
Oelkersallee 33, 22769 Hamburg, Tel. +49 - 40 - 430 18 85
schule@fuer-shiatsu.de, www.schule-fuer-shiatsu.de

Deutschland: Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland (GSD)
Tel. +49 - 40 - 85 50 67 36
info@shiatsu-gsd.de, www.shiatsu-gsd.de

Österreich: Österreichischer Dachverband für Shiatsu (ÖDS)
Tel. +43 - 2272 - 822 28
info@shiatsu-verband.at, www.shiatsu-verband.at

Schweiz: Shiatsu-Gesellschaft Schweiz (SGS)
Tel. +41 - 56 - 427 15 73
gs@shiatsu-verband.ch, www.shiatsu-sgs.ch

Herausgeber:

Wilfried Rappenecker, Facharzt für Allgemeinmedizin, Gründer und bis 2017 Leiter der Schule für Shiatsu Hamburg und bis 2016 Leiter der Internationalen Shiatsu Schule Kiental, Schweiz.

Bei Interesse an Vorträgen zum Thema therapeutisches Shiatsu und/oder Praxisdemonstrationen wenden Sie sich bitte an: schule@fuer-shiatsu.de.

