

*Shiatsu als Methode der  
KomplementärTherapie setzt auf  
prozesszentriertes Arbeiten*



*Innerhalb aller Prozessphasen der KomplementärTherapie (KT) sind die stille und die verbale Interaktion von zentraler Bedeutung. In der Stille zeigen sich Muster, versteckte Blockaden oder vielleicht persönlich wichtige Themen, die zuerst unausgesprochen bleiben. Es lösen sich Spannungen, der Geist kommt zur Ruhe. Das therapeutische Gespräch in Bezug auf Lebensgewohnheiten und Herausforderungen des Menschen, spezifische körperliche Symptome und Körperwahrnehmungen vor, während und nach dem Shiatsu hilft, Stressoren konkreter zu benennen. So wird es möglich, gemeinsam die Kraftquellen der KlientInnen zu aktivieren und ihre Fähigkeit zur Belastbarkeit und Selbstregulation zu entwickeln und zu stärken. Die Beschwerden der KlientInnen werden dadurch zur Informationsquelle für tiefer liegende Ursachen der Symptome. Beschwerden werden also nicht therapiert, sondern als Chance für Entwicklung genutzt.*

### **SABINE BANNWART MORAWETZ**

Die verschiedenen Prozessphasen, welche Shiatsu als Methode der KomplementärTherapie ausmachen, umfassen die Phasen «Begegnen», «Bearbeiten», «Integrieren» und «Transferieren». Diese wurden in der Theorie im letzten *Shiatsu* Magazin von Barbara Ettler umfassend beschrieben. Im Folgenden sollen die verschiedenen Phasen am Beispiel konkreter Behandlungssituationen veranschaulicht werden.

#### **BEGEGNEN**

Eine 49-jährige Frau kennt Shiatsu aus der Vergangenheit, kommt jedoch erstmals in meine Praxis. Die letzte Shiatsu-Behandlung liegt viele Jahre zurück. Die Klientin erklärt vorab in einer E-Mail, Shiatsu habe ihr sehr geholfen, besser mit ihren Themen umzugehen, weshalb sie

Shiatsu sehr schätze. Bei der ersten persönlichen Begegnung fällt mir ihre Zurückhaltung auf; sie formuliert klar, dass sie gut nachspüren möchte, wie mein Shiatsu wirke und werde mich dann wieder kontaktieren. Als Grund des Kommens nennt sie «Wellness». Ihr Blick ist sehr klar und doch scheu, sie scheint das Leben auf eine ruhige Art sehr auszukosten. Ihre Formulierungen sind zurückhaltend und doch von grosser Klarheit.

Ich bemerke, dass sie von meinen Lippen abliest und in diesem Moment sagt sie, dass sie hörbehindert ist. Jetzt verstehe ich die Präzision ihrer Aussagen, welche alle ihre anderen Sinne betreffen. Ihre Körperwahrnehmung und ihr Körpergefühl scheinen ausserordentlich ausgeprägt zu sein. Ihr Handicap des Nichthörens hat ihre anderen Sinnesempfindungen geschärft und ermöglicht mir, klare Fragen zu Sinnes- und Körperwahrnehmungen zu stellen

und dazu, sie an Shiatsu in der Vergangenheit so geschätzt habe. Dieses Nachfragen zeigt, dass sie schon lange unter einer Rheumaerkrankung leidet und dass es immer wieder überall zwickt und schmerzt. Sie erzählt, dass Shiatsu ihr sehr geholfen habe, die Schmerzen im Handgelenk zu lindern und dass sie so drei Jahre ohne Operation und Medikamente auskommen konnte. Auf Medikamente verzichten zu können, sei ihr sehr wichtig und deshalb möchte sie wieder ins Shiatsu kommen. Von Rheumatologen werde sie gut und regelmässig betreut. Aus «Wellness» wurde somit ein viel grösseres Thema. Wir beschliessen, dass sie während des ersten Shiatsu bei mir gut spüren soll, ob die «Chemie» zwischen uns stimme, ob sie die Berührung als angenehm und wohltuend empfinde und ob mein Shiatsu positiv nachwirke. Sehr wichtig waren bei der Begegnung mit dieser Klientin meine sehr langsame, vorsichtige und empathische Gesprächsführung, mein Wertschätzen ihrer Sinneswahrnehmungen, meine achtsame und zurückhaltende Berührung im anschliessenden Shiatsu und das Sehen und Hören von Informationen, die zu Beginn noch im Verborgenen lagen.

### FAZIT

In der Phase der Begegnung geht es um das ganzheitliche Erfassen des Menschen samt der Beschwerden, Lebensgewohnheiten und -umstände sowie der Gefühle. In der Regel ist die Prozessphase der Begegnung in der ersten Sitzung umfangreicher. In der prozesszentrierten Arbeit findet die Begegnung aber immer wieder von Neuem statt und sollte nach jeweils 8 bis 10 Sitzungen in jedem Fall in Form eines Zwischenstandgesprächs Raum finden und bewusst geplant werden. In dieser neuen Begegnung wird angeschaut, was sich verändert hat, und die Ziele werden gemeinsam neu abgesteckt und überprüft.

### BEARBEITEN

Das nachfolgende Beispiel arbeitet nicht mit der üblichen Shiatsu-Berührung, zeigt aber eine Bearbeitung eines akuten Angstgeschehens während einer Behandlung. Ein 30-jähriger Mann, geistig beeinträchtigt, leidet unter sehr einschränkenden Angststörungen und Spasmen. Er spricht kaum und kann mit komplizierten Worten seitens der Therapeutin sehr wenig anfangen, das Gespräch ist also schier unmöglich.

Der junge Mann kommt einmal im Monat ins Shiatsu, und wir kennen uns seit 3 Jahren. Shiatsu ist für ihn der Ort des Loslassens, wo er Liebe, Geborgenheit, Raum und Vertrauen spürt, um für wenige Momente ganz entspannen zu können. Im Shiatsu darf er sich und seinen Körper positiv erleben und sich wohlwollend berühren lassen. Aussergewöhnlich war jedoch die Situation in einer Sitzung vor rund einem Jahr. Seine Angst damals war omnipräsent. Er war panisch. All meine üblich angewendeten Methoden blieben erfolglos.

*«Die Phase der Bearbeitung gestaltet sich im Shiatsu sehr individuell.»*

Da kam mir eine Entspannungsvariante in den Sinn, welche ich in einer Weiterbildung vor einigen Jahren kennengelernt hatte: Wir streckten die Zunge heraus und gähnten zusammen. Verbal begleitete ich die Situation und verscheuchte die furchteinflössenden Gestalten, welche er im Raum wahrnahm. Ich war über meine Hände mit ihm verbunden, der Kontakt zum Thorax und seiner Mitte war essentiell, die physische Nähe unterstützte die verbale Begleitung. Es war erstaunlich, wie schnell diese Entspannungstechnik Wirkung zeigte. Der Klient konnte wieder ruhig atmen, legte sich gelöst auf die Matte und schloss die Augen. Die Attacke war vorbei, und es war wieder möglich, zusammen Shiatsu zu erleben und die für ihn wichtige monatliche Entspannung nach einer Stunde zu erreichen. Die Bearbeitung in Form eines kindlichen Umgangs mit der Angst war in diesem Moment die Lösung. Der Klient zeigte sehr schön, wie der spastisch versteifte Körper und der in diesem Moment zum Denken unfähige Geist sowie die in der Angst gefangene Seele, auf einfache Weise entspannen konnten.

### FAZIT

In der Bearbeitung geht es darum, mit den KlientInnen in Resonanz zu sein. In aller Regel arbeiten wir methodenspezifisch über Berührung, Bewegung, Atem- und Energiearbeit. Manchmal macht es Sinn, diesen Prozessschritt verbal zu begleiten, um die KlientInnen besser in die Wahrnehmung des eigenen Körperempfindens zu leiten. Im oben aufgezeigten Beispiel ist es aufgrund der Behinderung des Klienten schwieriger, im verbalen Aus-

tausch zu sein. Das Beispiel zeigt jedoch deutlich, dass die Bearbeitung im Shiatsu sehr individuell ist.

### INTEGRIEREN

Das nächste Beispiel handelt von einer 39-jährigen Klientin, welche an Morbus Bechterew leidet. In der stillen Kommunikation zeigt sie mir in der ersten und zweiten Sitzung, wie sehr sie ihre Schultern loslassen möchte. Vor der dritten Sitzung äussert sie den folgenden Wunsch im Eingangsgespräch: «Ich habe einen speziellen Wunsch: Darf ich dir heute meinen Arm und meine Schulter voll und ganz abgeben? Meinst du wir können das versuchen?» Sie leitet mich an, so dass ich die richtige Position finde, selber biete ich ihr meinerseits Möglichkeiten an. Als wir die für sie richtige Position gefunden haben, halten wir minutenlang inne. Es zeigen sich Zuckungen, der Atem verändert sich und Ruhe entsteht. Im anschliessenden Gespräch formuliert die Klientin, dass einerseits der Wunsch, den Schmerz abgeben zu können, ganz stark ins Bewusstsein gerückt sei, es seien jedoch auch Bilder ihrer Arbeit als Psychologin aufgetaucht. Die nicht optimale Abgrenzung gegenüber ihren PatientInnen lässt sie die Probleme ihrer Arbeit nach Hause nehmen. Das Ansprechen auf die eben erlebten Zuckungen und den beruhigten Atem halfen der Klientin, nochmals in ihre Körperwahrnehmung zurückzugehen. In der anschliessenden gemeinsamen Reflektion kann sie klar benennen, was in diesem Moment passiert ist. Daran können wir in der nächsten Shiatsu-Sitzung anknüpfen.

### FAZIT

Integrationsphasen können sich innerhalb einer Shiatsu-Sitzung sehr deutlich zeigen, Integration passiert aber oft auch in der Stille. Solche Momente als Therapeutin nochmals zu thematisieren und begreifbar zu machen und den Körper als Instrument der Bewusstwerdung zu nutzen, sind ein wichtiger Teil der prozesszentrierten Arbeit. So wird Shiatsu zu einem kreativen Miteinander und der Therapieverlauf wird lebendig.

### TRANSFERIEREN

Was den Transfer anbelangt, möchte ich gleich am Beispiel der eben beschriebenen Klientin anknüpfen. Nach dem oben beschriebenen Gespräch und der Benennung der Themen suchten wir zusammen nach Ideen, wie sie

jeweils am späteren Arbeitsnachmittag ein Ritual einführen könnte, dessen Ziel ist, die Themen ihrer PatientInnen für den Feierabend abzulegen, um ohne diese Last nach Hause gehen zu dürfen. Die Klientin nimmt das Erarbeiten eines für sie passenden Rituals als Hausaufgabe bis zum nächsten Mal mit.

### FAZIT

Ziel des Transfers ist, die im Shiatsu gemachte Erfahrung im Alltag für sich nutzbar zu machen. So wird die Nachhaltigkeit der Erfahrung gesichert. Sehr oft lindern sich dadurch die genannten Beschwerden oder der Umgang mit beispielsweise Schmerzen wird für die betroffene Person einfacher. Die Hausaufgaben und Übungen müssen anwendbar und realistisch sein. Zu viele, zu anspruchsvolle Aufgaben oder zu zeitintensive Übungen können die KlientInnen überfordern, womit das Ziel des Transfers in den Alltag verfehlt würde.

#### WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN ZU DIESEM ARTIKEL SIND NACHZULESEN UNTER:

##### Berufsbild und Grundlagen der KT

[www.oda-kt.ch/dokumente](http://www.oda-kt.ch/dokumente)

##### Methodenidentifikation

[www.oda-kt.ch/methoden-der-komplementaertherapie](http://www.oda-kt.ch/methoden-der-komplementaertherapie)

##### KomplementärTherapie: Die 4 Phasen einer Shiatsu-Behandlung

[www.shiatsuverband.ch/komplementaertherapie-die-4-phasen-einer-shiatsu-behandlung](http://www.shiatsuverband.ch/komplementaertherapie-die-4-phasen-einer-shiatsu-behandlung)

Siehe auch *Shiatsu Magazin* 2017, Seite 30: Beitrag von Barbara Ettler «Prozessphasen der KomplementärTherapie im Shiatsu»