

Ein ungewöhnliches Angebot

Vor über zwei Jahren bekam ich die Anfrage einer Berliner Krankengymnastik-Schule, dort Shiatsu zu unterrichten.

Nicht etwa als Zusatzangebot für interessierte SchülerInnen, sondern als fester Bestandteil des Stundenplans.

Ich war zu dem Zeitpunkt bereits GSD- anerkannte Shiatsu-Lehrerin, unterrichtete an einer Shiatsu-Schule und befand mich in einer pädagogischen Zusatzausbildung für Krankengymnastik-Lehrkräfte, die ich trotz langjähriger Tätigkeit als solche mit Begeisterung „nachholte“.

Nun, über dieses Angebot des regulären Shiatsuunterrichts war ich zunächst hin und her gerissen. Erstaunlich und erfreulich fand ich die Tatsache, das Shiatsu hier als seriöse, ernstzunehmende Methode angesehen wurde und nicht in der Ecke der wunderlichen, zweifelhaften Methoden verstaubt wurde.

Ein nicht schulmedizinisches Fach im Rahmen einer streng schulmedizinischen, wissenschaftsorientierten Ausbildung, eine aufregende und zugleich erschreckende Vorstellung! Ich sah den Stundenplan vor mir, in welchem zwischen Techniken der Physiotherapie, Physik und Neurologie eine Doppelstunde Shiatsu auftaucht.

Diese Vision befremdete mich mehr, als daß sie mich auch schmunzeln ließ, kannte ich doch einen völlig anderen, „würdigeren“ Rahmen für Shiatsu mit langen Unterrichtseinheiten, Intensivkurse außerhalb des Alltags an erholsamen Orten, die für Shiatsu passender erscheinen als ein Gymnastikraum mit Plastikmatten ausgelegt, oder gar ein Unterrichtsraum mit Behandlungsbänken.

Der Umfang der Stunden war auf 24 Unterrichtsstunden begrenzt. Ich zweifelte sehr an der Möglichkeit (oder meiner Fähigkeit) in dieser Zeit alle notwendigen Grundlagen vermitteln zu können, die für ein Verständnis für Shiatsu reichen würden und gleichzeitig soviel sichere Praxis mitzugeben, daß die SchülerInnen das Gelernte auch wirklich anwenden können, ohne den Patienten durch „schlechtes“ Shiatsu eine eher unangenehme Behandlung zuteil werden zu lassen, die im Krankenhausbereich durchaus auch schädlich sein kann.

Ich fühlte eine große Verantwortung, auch angesichts der Tatsache, daß diese Schule eine sehr große Schule ist, mit vielen Abgängern pro Halbjahr (im Schnitt um die 70). Und die könnten nun alle von sich behaupten, Shiatsu gelernt zu haben und wohlmöglich sogar zu „können“.

Diese Einschätzung wurde auch von den mir gegenüber geäußerten, und mir selbst auch nicht ganz unbekanntem Befürchtungen freischaffender ShiatsutherapeutInnen genährt, daß Krankengymnastinnen die Tendenz haben, Methoden wie Shiatsu, Feldenkrais etc. zu anektieren und ihre

Shiatsu als Unterrichtsfach an einer Physiotherapieschule

Ein Bericht nach zweijähriger Erfahrung

von Anne-Katrin Soehlke

Eigenständigkeit zu gefährden oder die Methode durch Halbwissen zu „verwässern“. Und das sollte ich auch noch durch mein Tun unterstützen?

Die Waagschale mit allen Argumenten gegen Shiatsuunterricht an einer KG-Schule wog schwer.

In die Waagschale, die es mich befürworten ließ hingegen warf ich:

Die feste Überzeugung, daß die SchülerInnen motiviert sein würden (Die Schule liegt in Berlin-Kreuzberg mit einer zu Teilen eher alternativ ausgerichteten Schülerschaft, die zum Teil die schulmedizinische Ausbildung durchlaufen mit dem Ziel, sich später eher ganzheitlichen Methoden zu widmen.)



Die Sicherheit, daß die SchülerInnen Shiatsustunden sehr genießen würden und ich ihnen einen Rahmen geben könnte, in dem sie etwas für sich tun könnten. Dieser Aspekt kommt in der klassischen KG-Ausbildung häufig zu kurz.

Die Möglichkeit, ihnen im Shiatsu die Technik des ökonomischen Körpereinsatzes hoffentlich überzeugend beibringen zu können, die sie auf viele anderen KG-Techniken übertragen können.

Die Chance, eine andere Sichtweise für Begriffe wie Krankheit und Gesundheit zumindest in Ansätzen anbieten zu können und ihnen Einblicke in östliche Medizin und Philosophie geben zu können, wissend, daß TCM gerade ziemlich en vogue ist und auf grosses Interesse stößt.

Für mich persönlich ergab sich plötzlich ein Zusammentreffen meiner beiden Berufe (Shiatsu-Lehrerin und KG-Lehrerin), was ich in dieser Variante nicht erwartet hatte.

Ich nahm das Angebot an, und sah darin eine große Herausforderung mit all meinen Zweifeln und den, für Shiatsu

ungewohnten Rahmenbedingungen, einen meinen Ansprüchen gerechten Unterricht zu geben.

Die Zielsetzung

Das Lernziel, das ich für den Unterricht formulierte, ist in erster Linie praxisnah: Die SchülerInnen sollen eine schlichte Ganzkörperbehandlung lernen, die in erster Linie der Entspannung dient.

Ich mache an die sehr stark krankheitsbildorientierte KG-Ausbildung Zugeständnisse, indem ich auch auf die mögliche Wirkung einzelner Behandlungsabschnitte hinweise, um den SchülerInnen einen Transfer in ihre aktuelle Praxis (Krankenhauspraktikas während der Ausbildung) zu ermöglichen.

Der theoretische Teil ist knapp, es sei denn, die Lernenden verlangen nach mehr. Exemplarisch erläutere ich einen, maximal zwei Meridiane. Grundlegendes wie die Geschichte von Shiatsu, den Begriff Ki und die Wirkungsweise von Shiatsu, Kontraindikationen für Anfänger gehören natürlich dazu. Manchmal habe ich auch den durchaus spannenden Versuch unternommen, die Wirkung von Shiatsu aus „westlicher“ Sicht zu erarbeiten (neurophysiologische Abläufe, Wirkung auf das Vegetativum, die Gelenke, Muskeln und die Atmung).

Der Vorteil davon ist, daß in der Kürze der Zeit, dieser Ansatz für manche SchülerInnen konkreter und leichter nachvollziehbar ist, als der zeitlich viel zu kurze Ausflug in die fremde Welt der TCM. Wobei sehr häufig gerade die theoretischen Konzepte des Shiatsu und der TCM auf viel Interesse stossen.

Mein Schwerpunkt liegt eindeutig auf den Grundprinzipien und deren Anwendung im Shiatsu:

Arbeit mit dem eigenen Körpergewicht, aus der eigenen Mitte, Entspannung und Konzentration, eine aufgerichtete Haltung, aufmerksames „Hinhören“ nach Offenheit und Verschllossenheit der Tsubos der Übungspartner, im Gegensatz zu einem eher mechanischen Behandeln.

Keine einfache Aufgabe, da ich häufig nur 90 Min. Zeit pro Unterrichtseinheit habe, und an Vorbereitung durch Übungen und Meditation nicht zu denken ist. Zunächst war mir diese sehr technische Vorgehensweise fremd und kostete mich einige Überwindung, aber das sichtbare Ergebnis ist immer erstaunlich gut.

Ich führe das darauf zurück, daß die Schüler insbesondere im Gymnastikunterricht eine sehr intensive Schulung der Körperwahrnehmung bekommen, auf die ich dann wunderbar aufbauen kann.

Eine weitere Konzession an die physiotherapeutische Alltagswelt mache ich hin und wieder, indem ich Shiatsu an der Behandlungsbank zeige: Nacken- und Gesichtsbehandlung, Rückenbehandlung mit Ellbogen.

Das erhöht die Chance, daß die SchülerInnen das Gelernte mal im Praktikum anwenden können, und somit etwas über die Wirksamkeit oder die Wirkungsweise erfahren können. Es gibt nicht überall in Praxen und Krankenhäusern die Möglichkeit, in Ruhe auf dem Boden zu behandeln.

Natürlich stelle ich deutlich heraus, das Shiatsu eine eigenständige Methode ist, mit einer langen Ausbildung. Aber das ergibt sich für die SchülerInnen aus dem zeitlich knappen Unterricht sowieso, und sie begreifen es als eine Einführung. Nicht mehr und nicht weniger.

Reaktionen der SchülerInnen

Oft erzählen sie mir von kleinen und großen Erfolgserlebnissen, die sie bei Patienten haben, bei denen sie Shiatsu



ausprobieren, oder sie lassen es ihren Lieben zuhause angeeignen.

In den abschliessenden Gesprächen bekomme ich häufig erstaunliche Rückmeldungen. Ich möchte hier einige wiedergeben, die ich aus zwei Gruppen, mit je etwa 18 TeilnehmerInnen als Rückblick auf 24 Stunden Shiatsuunterricht, zusammengetragen habe. Die TeilnehmerInnen befanden sich im 5. Semester.

Meine Fragestellung war:

Was hat mir der Shiatsu-Unterricht im Rahmen der KG-Ausbildung (nicht) gebracht?

- * Shiatsu ist für mich die Wahrnehmungsschulung überhaupt, und von daher ein sehr gutes Training für andere Fächer, selbst wenn man Shiatsu nie wieder anwendet.
- * eine andere Sichtweise von therapeutischer Herangehensweise, eben eine holistische
- * ich habe mehr Gespür für Tonus entwickelt und kann das auf andere Fächer übertragen
- * ich kann in einer klassischen Massage jetzt mehr Spannungsunterschiede spüren
- * durch den nicht krankheitsbildorientierten Ansatz habe ich etwas gelernt, was ich mit nach Hause nehmen kann (für die Familie und Freunde)

- * meine Körperdynamik hat sich verändert und ich konnte das bereits im Praktikum spüren, ich brauchte weniger Kraft
- * für mich war es eine gute Rückenschulung
- * den Ansatz, daß der Therapeut sich bei der Arbeit entspannen kann, finde ich sehr wertvoll
- * ich bin den Patienten gegenüber aufmerksamer geworden
- * ich fand es eine interessante Kombination von allem, was ich mag: Dehnungen, Atemtherapie, Entspannung, Wahrnehmungsschulung, taktil-kinästhetische Reize
- * ich finde, ich kann sehr viel auf andere Behandlungstechniken übertragen, vor allem das Arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht
- * mir hat es vor allem die Reflektion eines anderen Verhältnisses zwischen Therapeuten und Patienten gebracht
- * Shiatsu erfordert eine Wachheit, die ich auf andere Behandlungssituationen übertragen habe
- * die Theorie ist interessant, der andere Krankheitsbegriff, der Grundgedanke der Selbstheilungskräfte
- * ich kann genau sagen, was es mir nicht gebracht hat: Streß
- * ich hatte keinen Druck, es ist kein leistungsorientierter Unterricht, der uns selber mal gut tut
- * ich finde Shiatsu ganz schön schwer zu lernen, 24 Stunden sind viel zu wenig.

Daß alle Äußerungen zum Unterricht so positiv ausfielen, und keine negative Kritik laut wurde, ist vielleicht auf den Umstand zurückzuführen, daß es sich um ein nicht prüfungsrelevantes Fach handelt und so vermutlich von SchülerInnen, die damit nun gar nichts oder wenig anfangen können, dann eher „geschwänzt“ wird. (Die beiden erwähnten Gruppen waren allerdings meistens nahezu vollzählig, was in anderen Semesterklassen nicht immer der Fall ist.

Vor allem dann nicht, wenn der Examensdruck im letzten Semester viele SchülerInnen andere Prioritäten setzen läßt).

Dieses differenzierte und positive Feedback läßt mich meine anfänglichen Bedenken zum Shiatsuunterricht an einer KG-Schule zwar nach wie vor nachvollziehbar, aber lange nicht mehr so gewichtig erscheinen, als daß ich heute den Unterricht nicht befürworten könnte und dankbar für die Chance bin, dieses Neuland betreten haben zu können. Ich habe viel Flexibilität und Effektivität im Unterricht lernen müssen, die die äußeren Umstände erfordern. Um so mehr genieße ich Shiatsukurse im Rahmen der Shiatsuausbildung, mit mehr Zeit und schönen Räumen, profitiere dort aber auch durchaus von meinen Erfahrungen mit den SchülerInnen an der Physiotherapieschule.

*Anne-Katrin Soehlke,
Jahrgang 1962
Shiatsu-Therapeutin und
Lehrerin (GSD)
Staatl. anerkannte
Lehrkraft für Physiotherapie
an der Schule für
Physiotherapie im
Rehabilitationszentrum,
Berlin.
Mitbegründerin der
Berliner Schule für Zen
Shiatsu.*

