

## Komplementäre Heilmethode aus Japan

# Shiatsu – sanfter, heilsamer Druck

Über Meridiane und Tsubos wirken Shiatsu-Therapeuten auf das Energiesystem der Behandelten ein. Durch sanfte Berührung lösen sie energetische Blockaden und bringen die Lebensenergie (Ki, Qi) wieder zum Fließen. Dies geschieht in einer Atmosphäre der Offenheit und des Vertrauens – in einem Gespräch ohne Worte.

Shiatsu ist eine knapp 100 Jahre junge Therapiemethode, doch seine Wurzeln reichen viel weiter zurück – bis zu Tuina, der Manualtherapie der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). In Japan zu Anma weiterentwickelt, verlor dieses Massage-System zu Beginn des 20. Jahrhunderts seine Bedeutung als Heilmethode. Zur gleichen Zeit wurde eine neue Therapie entwickelt: Da bei ihr überwiegend mit den Fingern bestimmte Punkte auf der Haut gedrückt wurden, bekam die Methode den Namen 指圧 – Finger-Druck – Shi-atsu.

### Tsubos – Schlüsselstellen fürs Ki

Diese Shiatsu-Punkte (jap. Tsubo = Gefäss, Vase) liegen auf den Meridianen – den Leitbahnen der Lebensenergie (jap. Ki, chin. Qi), die den ganzen Körper wie ein Netz durchziehen. Fließt Ki ungehindert durch die Meridiane, sind wir gesund; strömt sie zu schwach oder stockt sie, können Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten entstehen. Auch wenn sich an einer Stelle des Körpers zu viel Ki ansammelt, können wir krank werden. Durch Berührung oder sanften Druck auf die Tsubos öffnen sich diese: Der Shiatsu-Therapeut kann so den Fluss der Energie des betreffenden Meridians anregen und Blockaden beseitigen. Der Behandler setzt dabei sanft seine Hände – Fingerspitzen, Daumen, Handballen –, manchmal auch Ellbogen, Arme und Knie ein.

### Gespräch ohne Worte

Als «Gespräch ohne Worte» bezeichnet Klaus Metzner die Shiatsu-Behandlung – als eine «zugewandte, einfühlsame Begegnung zweier Menschen. Der Behandelte gibt sich vertrauensvoll in die Hände des Behandlers; dieser versucht die körperliche und geistig-seelische Situation des Behandelten wahrzunehmen und «Schwächen und Stärken» in der Befindlichkeit durch sanfte Berührung auszugleichen.» «Berührung», so Metzner an anderer Stelle (s. Infos/Quellen), «ist auf allen Ebenen des Seins heilsam, vor allem, wenn sie spontan und intuitiv geschieht.» Ein zentrierter, wacher Behandler spürt, welche Tsubos für das Behandeln bereit sind oder welche Meridiane reguliert werden sollen.

Shiatsu stimuliert die natürlichen Selbstregulierungskräfte, harmonisiert den Energiehaushalt und fördert die körperlich-seelische Ausgeglichenheit. Es eignet sich sowohl zur Prävention als auch, wie das Europäische Shi-

### Shiatsu: Ein Stamm, Äste, viele Zweige

Tokujiro Namikoshi (1905–2000) eröffnete 1925 auf Hokkaido das erste Shiatsu-Institut; dank Namikoshis Bemühungen wurde Shiatsu 1964 als eigenständige Behandlungsmethode staatlich anerkannt. Neben dem klassischen Shiatsu, wie es von der Namikoshi-Schule gelehrt wird, gibt es heute verschiedene Abwandlungen und Weiterentwicklungen.

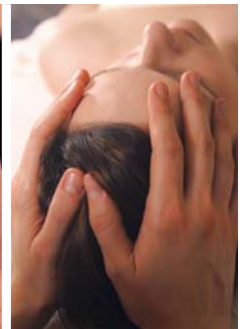
Namikoshis Schüler Shizuto Masunaga (1935–1981) erweiterte das klassische Meridiansystem und entwickelte auch ein komplexes Diagnose-System am Bauch und Rücken sowie spezielle Meridian-Dehnungsübungen (Makko Ho).

Bei seinem lokai- oder Zen-Shiatsu bezog sich Masunaga auf die TCM, die moderne Psychologie und Philosophie, seine Erfahrungen und den Zen-Buddhismus.

Masunagas Schüler Kazunori Sasaki, Tetsuro Saito und Akinobu Kishi entwickelten das Zen-Shiatsu alle individuell weiter.

Eine Auswahl weiterer Shiatsu-Arten: Barfuss-Shiatsu von Shizuko Yamamoto, Keiraku-(Meridian-) Shiatsu von Tadashi Izawa, Makrobiotik-Shiatsu von Michio Kushi, Ohashiatsu von Wataru Ohashi, Tao-Shiatsu, Tsubo Shiatsu von Hiroshi Ishizuka.

指  
圧



atsu Institut formuliert, zur Behandlung «bei körperlichen und/oder seelischen Belastungen, in Lebenskrisen, Stress-Situationen und bei Trauma, bei Krankheit und nach Unfall zur Unterstützung des Genesungsprozesses, zur allgemeinen Förderung des Wohlbefindens und zur Unterstützung der Selbstwahrnehmung».

Gleich, für welchen der Shiatsu-Zweige (s. Kasten) man sich entscheidet: Wichtig ist, dass die Therapeutin/der Therapeut – ob krankenkassenanerkannt oder nicht – versteht, das «Gespräch ohne Worte» zu führen. n

Jürg Lendenmann

### Shiatsu: Zahlt die Krankenkasse?

Die Zusatzversicherungen fast aller Krankenkassen übernehmen unterschiedliche Anteile der Behandlungskosten, wenn die Behandlung durch anerkannte Therapeutinnen/Therapeuten\* durchgeführt wird.

\* Direkte Anerkennung durch einzelne Kassen oder Anerkennung der im Erfahrungsmedizinischen Register (EMR; [www.emr.ch](http://www.emr.ch) >> [www.emindex.ch](http://www.emindex.ch) >> Therapiemethoden) und/oder auf der ASCA-Liste ([www.asca.ch](http://www.asca.ch) >> Anerkannte Therapeuten >> Therapiemethoden) aufgeführten Therapeuten.

### Infos/Quellen

[www.shiatsu-institut.ch](http://www.shiatsu-institut.ch) – Europäisches Shiatsu Institut (E.S.I.)  
[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch) – Shiatsu Gesellschaft Schweiz (SGS)  
[www.shiatsu-austria.at](http://www.shiatsu-austria.at)  
 Klaus Metzner: **Shiatsu – Heilsame Berührung**. Junfermann, ISBN 978-3-87387-579-1, CHF 28.50