

# Wenn Shiatsu keine Freude mehr macht

Über Schwierigkeiten im Shiatsu-Beruf

Wilfried Rappenecker

**Neben den unzweifelhaften positiven Auswirkungen, die Shiatsu auf die TherapeutInnen selber hat, wurden mögliche Risiken und negative Auswirkungen für den Behandler häufig zu wenig ernst genommen. Dabei löst die Shiatsu-Praxis Entwicklungsprozesse aus, die positive Veränderungen, naturgemäß aber auch Schwierigkeiten mit sich bringen. Für Shiatsu gilt darum das Gleiche wie für andere Arten der intensiven ganzheitlichen Arbeit mit anderen Menschen (wie zum Beispiel die Tätigkeit als Lehrer, Psychotherapie oder andere Arten der Körperarbeit): unerwünschte Wirkungen auf den Therapeuten<sup>1</sup> sind möglich und es ist wichtig, sich damit auseinanderzusetzen.**

Einer der Gründe, warum Shiatsu keine esoterische Eintagsfliege der 70er Jahre geblieben ist, sondern sich in Europa zu einer breiten Bewegung entwickelt hat, liegt sicherlich darin, dass es erstaunliche Veränderungen im Behandler auszulösen vermag. Die Erfahrung von Ruhe, Entdeckung der eigenen Mitte, Vertrauen in den eigenen Körper und die eigene Wahrnehmung eröffnen persönliche Entwicklungen, die nicht selten für die Betroffenen von großer Bedeutung sind. Wesentlich für diesen Effekt erscheint

---

<sup>1</sup> Wenn im Folgenden von Therapeuten und Klienten in der männlichen dritten Person gesprochen wird, so sind hiermit auch die weiblichen Therapeutinnen und Klientinnen gemeint. Tatsächlich sind es bis heute mehr Frauen als Männer, die Shiatsu sowohl ausüben als auch in Anspruch nehmen. Es erschien mir jedoch als ungünstig, nur in der weiblichen Dritten Person zu schreiben bzw. die männl./weibl. Kombinationswörter zu wählen.

mir auch der Umstand, dass das Lösen energetischer Staus im Klienten quasi als Resonanz auch Lösungen im Behandler bewirken kann. Dieses "Gelöst-Sein" nach ausgeübtem Shiatsu wird als angenehm und befreiend erlebt.

Nicht wenige Shiatsu-Therapeuten erfahren jedoch auch Probleme. Häufig stellen sich solche ein, nachdem sie ihre Ausbildung abgeschlossen und zum ersten Mal an einzelnen Tagen viele Behandlungen hintereinander machen. Nach den positiven, teilweise euphorischen Erfahrungen der ersten Kontakte mit Shiatsu mag dies vielen Betroffenen zunächst unerklärlich sein. Vielleicht suchen sie den Fehler bei sich selber, da Shiatsu bisher als ein Garant für eine positive Entwicklung von Gesundheit und Persönlichkeit erschien. Gleiches widerfährt vielleicht auch Therapeuten, die nach Jahren der intensiven Praxis merken, dass es so nicht mehr weiter geht. Die Tatsache, dass so wenig öffentlich über solche Erfahrungen gesprochen wird, lässt mich vermuten, dass derartige Schwierigkeiten als etwas angesehen werden, was eigentlich nicht sein darf.

Sicherlich liegt die Ursache der auftretenden Beschwerden immer auch in der persönlichen Lebenssituation und -entwicklung der Betroffenen. Ein nicht unbeträchtlicher Anteil wird aber durch die Arbeit mit Shiatsu *ausgelöst*, zu eindeutig sind die Zusammenhänge. Warum auch sollte es Shiatsu-TherapeutInnen anders gehen als beispielsweise Psychotherapeuten oder denen, die andere Körpertherapien ausüben? Dort sind negative Auswirkungen bekannt und

werden in Fachzeitschriften besprochen.

Keineswegs möchte ich die These vertreten, Shiatsu sei für den Ausübenden gefährlich (zumindest nicht gefährlicher als andere Berufe oder auch das Leben selber). Es scheint vielmehr so, dass nicht alle mit den Veränderungen, die durch Shiatsu ausgelöst werden, optimal umgehen können. Niemandem ist damit geholfen, wenn dieses Thema unter den Teppich gekehrt wird. Nur das offene Gespräch über das, was da mit uns Shiatsu-Therapeuten geschieht, ermöglicht es uns, zu lernen. Ein Ziel sollte es sein, schon während der Ausbildungen auf mögliche Schwierigkeiten hinzuweisen und Wege aufzeigen zu können, wie diese vermieden oder so gering wie möglich gehalten werden können. In einem solchen bewussten Raum könnten sich die positiven Wirkungen des Shiatsu sicherer und kontinuierlicher entwickeln.

### **Hinweise**

Erste Hinweise, dass die Shiatsu-Praxis negative Auswirkungen auf den Behandler haben kann, mögen unerklärliche unangenehme Zustände in den Stunden nach Shiatsu-Behandlungen sein. Eine ausgeprägte Müdigkeit, Unruhe oder Euphorien, sich verwirrt fühlen oder auch konkrete körperliche Symptome, mitunter die gleichen wie die des Klienten, den man zuvor behandelte u.a.m., können Beispiele hierfür darstellen. Meist lassen sie innerhalb einer, spätestens innerhalb einiger Stunden nach. Sie sind jedoch konkrete Zeichen dafür, dass unser energetisches System Mühe hat, die Wirkungen des Shiatsu auf uns als Behandler zu verarbeiten.

Bedrohlicher erscheint den Betroffenen eine etwaige starke andauernde Müdigkeit oder Erschöpfung in einer Form, wie sie es bisher nicht kannten. Hierfür wurde

an anderer Stelle der Begriff „burn out syndrome“ geprägt. Die rasche Ermüdbarkeit kann u.U. begleitet sein von Schwindel oder Ohrensausen, Hitze- oder Druckgefühl im Kopf, von Magenbeschwerden, Schlafstörungen, oder psychischen Hinweisen wie Reizbarkeit, Hyperaktivität (Arbeitswut, nur noch in der Arbeit leben), das Gefühl, völlig überlastet zu sein und nie genug Zeit zu haben, ggf. versteckte Depressionen mit Ängsten oder dem Verlust an Motivation und Interesse, überhaupt noch Shiatsu zu geben u.a.m. Mitunter kann ein solcher Zustand dazu zwingen, die eigene Arbeit zu reduzieren oder vorübergehend ganz aufzuhören, zu behandeln bzw. zu unterrichten.

Ausgesprochene Lebenskrisen und manifeste körperliche Erkrankungen verschiedenster Art stellen die schwersten - und entschieden selteneren - Auswirkungen dar. Sie weisen gleichzeitig darauf hin, dass die Geschehnisse nicht einfach als Folge von außen eindringender „negativer Energien“ zu interpretieren sind, sondern Ausdruck sind von persönlichen Entwicklungs- und Lebenskrisen, die u.a. auch durch Shiatsu ausgelöst und verstärkt wurden.

### **Was geschieht da?**

Sicherlich ist es nicht *ein* klar definierbares Geschehen, was alle diese Beschwerden unterschiedlichster Art hervorruft. Weit davon entfernt, die Sache ganz zu erstehen, möchte ich doch verschiedene Mechanismen beschreiben, von denen ich denke, dass sie an der Auslösung solcher Probleme beteiligt sein können. Ich bin mir darüber im Klaren, dass diese Aufzählung in vielen Teilen auf persönlichen Erfahrungen beruht und gleichzeitig aus mangelnder Erfahrung unvollständig sein muss.

Zunächst einmal möchte ich zurückgehen zu den oben

angedeuteten Veränderungen im Behandler. Zu einem Teil sind sie Folge der energetischen Dynamik, die in einer Shiatsu-Behandlung im Klienten stattfinden. Im Shiatsu berühren wir konkrete energetische Muster, die sich als Folge der Berührung mehr oder weniger verändern. Hierauf beruht die eigentliche Wirkung von Shiatsu. Mit jeder Berührung und Veränderung werden spezifische Schwingungsmuster ausgesandt, die sich ähnlich Schall- oder Lichtwellen im Raum ausbreiten und von einem geschulten Betrachter als energetische Phänomene wahrgenommen werden können. Dies ist eine der Grundlagen energetischer Wahrnehmung.

Mit ihrer Ausbreitung durchdringen die im Klienten freiwerdenden Schwingungsmuster auch die behandelnde Person und lösen Reaktionen in ihr aus. Welche Reaktionen dies sind, hängt zum einen von der Art der ausgesandten Muster ab, die den Behandler „durchfluten“. Zum anderen sind sie bedingt durch die energetischen Muster und Blockaden, wie sie im Behandler bereits bestehen. Meiner Ansicht nach gibt es so etwas wie „negative bzw. schädliche Energien“ nicht. Wohl aber gibt es Schwingungsmuster, mit denen ich als Behandler auf Grund meiner eigenen Beschaffenheit schwer umgehen kann.

Die Stärke der Reaktionen hängt außerdem von der Weise ab, in der ich Shiatsu ausübe. Je genauer ich weiß, was ich im Shiatsu tue, je fokussierter und klarer ich bin, je weniger ich durch meine Herangehensweise den Mustern des Klienten gestatte, mich zu beeinflussen, umso weniger werde ich beeinflusst.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Aus meinen eigenen Erfahrungen mit japanischen Behandlern und aus dem, was ich höre, schließe ich, dass Shiatsu z.B. in Japan häufig auf eine solche Weise ausgeübt wird. Auch das relativ harte und physische

So mag es sein, dass ein Therapeut nach oder bereits während einer Behandlung eines Klienten mit Magenschmerzen ebensolche Beschwerden bekommt, weil er die entsprechenden Schwingungsmuster aufnimmt aber nicht durch sich hindurch fluten lassen kann (bzw. nicht entspannt außerhalb seiner selbst zu halten vermag). Er hält sie fest, weil er selber Blockademuster im Bereich der Magen-Energie im weitesten Sinnen hat, (die sich unter anderen Umständen evtl. ganz anders, nicht jedoch als Magenschmerzen geäußert hätten).

Anders ausgedrückt löst in diesem Beispiel das „Magen-Muster“ des Klienten Resonanzen im Bereich der Magen-Energie des Behandlers aus. Deren Auswirkungen müssen keinesfalls immer als negativ erlebt werden, nicht selten stellen sie auch eine Befreiung dar. Ob nun Befreiung oder Beschwerden, es ist der gleiche Mechanismus, der beidem zugrunde liegt. Wie oben bereits erwähnt, verschwinden Beschwerden (wie auch ein Gefühl positiver Veränderungen) nach Behandlungen meist innerhalb relativ kurzer Zeit. Wird allerdings ein Blockademuster im Behandler immer und immer wieder auf diese Weise „gereizt“ ohne dass es zu einer (wie auch immer gearteten) Lösung kommt, können u.U. auch dauerhafte Probleme entstehen.

Da die verschiedenen energetischen Qualitäten überall im Menschen vorhanden sind und untereinander in vielfältiger Kommunikation stehen, muss sich ein solches „Magen-Muster“ im

---

sogenannte makrobiotische Shiatsu lässt weniger Auswirkungen auf den Behandler zu. In der Regel allerdings behandeln wir im Westen sehr „offen“, unsere Wahrnehmung des Klienten geschieht zu wesentlichen Teilen gerade über die Resonanz, die die uns durchflutenden energetischen Muster in uns auslösen. Wir wollen die Schwingungsmuster spüren, weil uns dies das Gefühl gibt, mit dem Klienten in Kontakt zu treten.

Behandler überhaupt nicht als Magenproblem äußern, sondern kann in ganz anderen Bereichen bzw. Elementen Folgen zeigen - entsprechend der individuellen Thematik und energetischen Dynamik der betroffenen Person. So mag ein Therapeut nach Behandlungen Beschwerden immer in der gleichen Körperregion bekommen, auch wenn er mit seinen Klienten in ganz anderen Bereichen gearbeitet hat.

### **Loslassen - nicht nur Vorteile**

Viele (in der Regel vorübergehende) körperliche oder seelische Beschwerden oder Symptomen nach Shiatsu-Behandlungen lassen sich anhand eines solchen Mechanismus erklären. Von noch größerer Bedeutung erscheint mir aber ein anderer Mechanismus.

Wie oben bereits beschrieben, ist das grundlegende Wirkungsprinzip von Shiatsu das Lösen von energetischen Blockaden durch Berührung. Offensichtlich erzeugen die dabei freiwerdenden Schwingungsmuster quasi als Resonanz auch im Behandler die Befreiung energetischer Blockaden. Der Zustand des „Gelöst-Seins“ wird häufig als angenehm bis euphorisch empfunden. Wir müssen uns nun darüber im Klaren sein, dass die mit zunehmender Zahl von Behandlungen immer häufiger auftretende Lösungen unmerklich tiefgreifende Veränderungen im Behandler nach sich ziehen. Für nicht wenige ist dies ja auch einer der Gründe, warum sie überhaupt Shiatsu ausüben.

Kein Mensch ist in seinem Dasein völlig gelöst und ohne Blockaden. Auch wenn solche Blocks - insofern sie bewusst werden - häufig als negativ, schmerzhaft oder unerwünscht erlebt werden, so sind sie doch von großer Bedeutung für unser eigenes Gleichgewicht. In gewisser Hinsicht kann man sagen, dass sie in

dem Maße, wie sie uns in unserer Entfaltung behindern, auch Stärke und Stabilität geben.

Unsere (unbewusste) Kontrolle über bedrohliche, uns ängstigende Aspekte unseres Daseins kann nun in der Folge des „Shiatsu-Prozesses“ unmerklich aufgeweicht werden. Indem wir schützende Blockaden verlieren, geraten scheinbar festgefügte energetische, d.h. physische und emotionale Muster in Bewegung. Alte, lang abgehackte Probleme können uns wieder zu schaffen machen.

### **Aufsteigendes Leber-Yang**

Was auch wichtig ist: Die Kontrolle energetisch-emotionaler Bewegungen im Menschen geschieht über die Leber-Energie. Je länger bzw. je stärker kontrolliert werden muss, umso mehr Leber-Energie wird gebunden, wodurch ein energetischer Stau oder Druck entsteht. Mit dem beabsichtigten oder unbeabsichtigten Verlust der Kontrolle - z.B. durch die beschriebenen Lösungen von Blockaden in der Praxis - wird diese Energie des Holzes frei. Durch langes Festhalten ist die Energie quasi heiß (yang) geworden und hat deshalb eine deutliche Bewegungstendenz nach oben. Typische Leber-Gallenblasen-Symptome wie z.B. Unruhe, Reizbarkeit und Ungeduld, Magen- und Verdauungsstörungen, Hitze oder Druckgefühl in den oberen Körperpartien oder Schlafstörungen können Ausdruck des mit einer Lösung nach oben rauschenden Ki sein.

Die Kontrolle emotional-energetischer Bewegungen mittels der Holz-Energie ist ein Phänomen, das nahezu alle Menschen unserer Gesellschaften in unterschiedlichem Ausmaß aufweisen. Im Prinzip können auch unsere Klienten bei starkem Druck im Holz-Element und einer zu sehr auf rasche Lösung

ausgerichteten Shiatsu-Behandlung negative Auswirkungen in diesem Sinne erfahren. Shiatsu-Behandler sind je nach Umfang ihrer Praxis ständig diesen Kräften ausgesetzt. Es ist darum gut, wenn sie sich dessen bewusst sind und damit auseinandersetzen.

Alte Muster loslassen ist gut. Offensichtlich kann Shiatsu auf dem beschriebenen Wege Auslöser für erwünschte persönliche Entwicklungsprozesse sein. Mir ist in meiner eigenen Erfahrung mit diesen Dingen jedoch klar geworden, dass es nicht ausreicht, sich in dem Wunsch nach Entwicklung von Wahrnehmungsfähigkeit und Sensibilität zu bemühen, alte Muster loszulassen. Es gibt eine kritische Phase, in der unser energetisches System noch keine Alternativen für die alten Strukturen entwickelt hat. In dieser Situation können Schwierigkeiten entstehen.

Eine wachsende Stabilität im Zentrum muss der (schwächenden) zentrifugalen Bewegung durch freigesetztes Leber-Ki entgegenwirken. Dies gilt um so mehr, als der normale Mensch der westlichen Gesellschaften eine relativ schwache Mitte hat, und in seinem energetischen System die Tendenz vorherrscht, Energie und Kraft an die Umwelt fortzugeben, anstatt sie in seinem Zentrum anzusammeln und von dort aus zu handeln.

Dies gilt auch für Shiatsu-TherapeutInnen! Ein gutes energetisches Training und Bewusst-Werden kann dem entgegenwirken. So kann einem Verlust an Jing (Vitale Essenz) entgegengewirkt werden, die unter ungünstigen Bedingungen durch die Shiatsu-Praxis verstärkt werden kann - mit allen Symptomen eines Yin-Mangels bis hin zu einem sog. Falschen Feuers der Nieren und der anderen energetischen Organe. Ein solches Training möchte ich daher allen Shiatsu-Praktizierenden empfehlen.

## **Innere Überzeugungen**

*Klarheit und Wachheit* sind zwei wichtige geistige Qualitäten, die es uns ermöglichen, mit den Risiken des Shiatsu-Berufes bewusst und ohne Furcht umzugehen. Zu wissen, was in einer Shiatsu-Behandlung auf der energetischen Ebene geschieht und wie dies auf mich als Behandler wirken kann, wird viele mögliche Probleme vermeiden. Gelassene Wahrnehmung und Arbeit mit energetischen Strukturen gehen in der Regel von einem klaren und entspannten Hara aus. Ein solcher Zustand erleichtert es uns, vom Zentrum unserer Existenz her bewusst zu handeln und fremde Muster nicht festzuhalten. Er stellt darum den besten Schutz dar.

Die folgenden Einflüsse sind geeignet, Unklarheit zu schaffen und unserem System Energie zu entziehen. Wir erzeugen sie selber durch unsere Vorstellungen und Überzeugungen. Gemeint sind innere Einstellungen des Therapeuten zu seiner Arbeit wie z.B. die (häufig unbewusste) Vorstellung, dem Klienten helfen zu müssen oder der Glaube, niemals gut genug zu sein. Ersteres wurde unter dem Begriff „Helfersyndrom“ in den 80er Jahren für die Beschäftigten im Gesundheitswesen thematisiert. Es lohnt sich, sich mit der entsprechenden Literatur auseinanderzusetzen. Der Glaube, nicht gut genug zu sein (und sich darum besonders anstrengen zu müssen) kann während einer guten Ausbildung als Irrglaube entlarvt werden. Entscheidend ist hier jedoch die Sicherheit, wie sie einzig durch reiche praktische Erfahrung vermittelt wird.

Müde macht es uns auch, wenn wir unseren Klienten erlauben, uns für ihre Bedürfnisse zu benutzen. Dies gestatten wir ihnen

insbesondere dann, wenn wir selber - zumeist unbewusste - Bedürfnisse an sie haben, die zugleich nicht selten ein wesentlicher Grund sind, warum wir uns einstmals entschlossen haben, Shiatsu machen. Es ist darum für jeden Shiatsu-Therapeuten von Bedeutung, zu erkennen, was seine Motivation ist, Shiatsu zu geben. Und zu sehen, ob und wie er in seinem eigenen Wohlgefühl von Reaktionen seiner Klienten abhängig ist.

Solche Abhängigkeiten lassen die Bilanz von abgegebener und aufgenommener Energie quasi negativ werden. In diesem Zustand sind wir bereit, Ki fortzugeben, sind z.B. bereit, zu helfen, in dem wir uns selber schwächen. Gewissermaßen haben wir dann unseren inneren Magneten ausgeschaltet, der im Ausgleich Energie anzieht und im Zentrum speichert.

Ein schwächender Irrtum scheint auch dort vorzuliegen, wo wir geistige und spirituelle Entwicklung zu unserem einzigen Ziel machen und darüber unseren physischen Körper vernachlässigen. Unser Körper mit allen seinen körperlichen und energetischen Strukturen stellt ein wichtiges Gegengewicht zu geistigen-spirituellen Höhenflügen dar. Wir sollten ihn darum wertschätzen und durch Training kraftvoll und geschmeidig halten (s.u.).

### **Was man tun kann**

Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, mit deren Hilfe wir die positiven Wirkungen der Shiatsu-Praxis auf uns und unser Leben weitgehend unproblematisch und gefahrlos erleben können. Nicht ganz gefahrlos allerdings, weil das Leben nun einmal nicht ungefährlich ist. Alle Einflüsse, denen wir durch Shiatsu oder auch andere Erfahrungen in unserem Alltag ausgesetzt sind, können jederzeit

Situationen auslösen, die unsere ganze Klarheit und Wachheit und vielleicht auch Unterstützung durch Freunde erfordern, um sie zu meistern.

Die im Folgenden gemachten Vorschläge entspringen vielfach meiner eigenen Praxis und sind deshalb nicht unbedingt direkt übertragbar. Jede/r Interessierte ist gefordert, die richtigen Wege für sich selbst zu finden. Sie gelten andererseits sicherlich nicht nur für Shiatsu-Therapeuten, sondern auch für die Angehörigen anderer therapeutischer Berufe.

### Klare Entscheidung

Wenn ich nach Behandlungen negative Reaktionen (z.B. körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, auffallende emotionale Stimmungen u.ä.) wahrnehme, hat sich folgende Vorgehensweise für mich als sehr hilfreich erwiesen: Zum einen werde ich mir darüber klar, dass in mir etwas entsteht, das vorher nicht da war. Dieser erste Schritt der Bewusstwerdung ist sehr wichtig.

Dann beschließe ich, dass das, was da in mir entsteht, nicht zu mir gehört und dass ich den Weg frei mache, damit es mich verlassen kann. Dies kann z.B. geschehen, indem ich mich in meiner Vorstellung weit und durchlässig mache, so dass was immer in mir festhaftet, den Weg nach außen findet. Dieser zweite Schritt der klaren Entscheidung ist ebenso wichtig.

Bleibt der Zustand bestehen (was gelegentlich geschieht), dann betrachte ich es auch als meine eigene Thematik, mit der ich mich dann auseinanderzusetzen suche.

Weil das so einfach ist und so gut funktioniert, sind für mich Übungen wichtig geworden, die durchlässiger machen und so das Festhalten uns durchflutender energetischer Muster

vermindern. Wie bereits erwähnt, sind aber auch solche wichtig, die unser energetisches Zentrum, unseren Magnet für unser Ki bewusst werden lassen und stärken.

Es ist hilfreich, vor und nach jeder Behandlung einen klaren und leichten Schnitt zu machen. Vor der Behandlung besagt dieser, dass ich entschlossen bin, meine eigenen Bedürfnisse und Probleme des Alltags nicht in die Behandlung hineinwirken zu lassen. Der Schnitt hinterher bedeutet, dass diese Behandlung jetzt zu Ende ist, und mein Klient mit seiner Situation allein zurecht kommen wird. Man kann solche Schnitte durch Symbole verstärken, wie beispielsweise Gesten, Mantras und Kurzmeditationen vor oder nach der Behandlung.

Für einige Behandler sind zur Unterstützung unseres energetischen Systems *homöopathische Mittel oder Bachblüten* wichtig. Andere empfehlen *mentale bzw. meditative Übungen*, mit denen man sich als Behandler abgrenzen kann. So kann man sich beispielsweise vorstellen, dass eine Lichthülle oder ein anderer, spezifischer Zustand der über den physischen Körper hinausreichenden Energiekörper ein Eindringen unerwünschter Kräfte verhindert.

Ich glaube allerdings, es ist von Bedeutung, nicht in eine permanente Abwehrhaltung gegenüber einer Fülle von vermeintlich „negativen Energien“ zu geraten. Die Entdeckung der eigenen Kraft und Mitte, die Erfahrung, dass ich die Einflüsse von außen zulassen kann, ihnen aber keineswegs ausgeliefert bin, halte ich für den besseren Schutz.

Für Menschen, die sich nach Behandlungen mehr oder weniger stark beeinflusst oder sich gar erschüttert fühlen, ist es wichtig, nach dem Behandlungstag ausreichend Zeit der Ruhe und Raum für sich selber zu haben. Ein ausgedehnter Spaziergang besonders, wenn man sehr unruhig oder

unklar fühlt, Zeit für eine ruhige Tasse Tee, z.B. wenn man sich ausgelaugt fühlt, oder einfach nur, sich hinzulegen, können sehr hilfreich sein.

Meditation zu Beginn oder am Ende des Tages kann das wichtigste Schutzmittel werden, denn Meditation bietet die Möglichkeit, die Dinge wieder einfach und übersichtlich werden zu lassen. Es sind häufig gerade Unklarheit und Verwirrung, die uns verwundbar machen. Ein guter Meditationslehrer oder Lehrerin wird zudem in den Krisen, durch die viele Shiatsu-Therapeuten auf Grund ihrer beschleunigten Entwicklung gehen, eine wertvolle Unterstützung und Orientierung sein.

### **Interesse an sich und dem eigenen Körper**

Viele Shiatsu-Behandler vernachlässigen in ihrem Interesse an esoterischen Phänomenen ihren Körper auf sträfliche Weise. Ein schwacher Körper aber macht uns verwundbarer für die beschriebenen Einflüsse. So sollte meiner Meinung nach jeder Körperarbeiter zumindest ein Training ernsthaft betreiben, welche es ihm ermöglicht, sein *energetische Zentrum* kennen zu lernen, zu kultivieren und zu strukturieren. Das fördert den energetischen Zusammenhalt seines Systems.

Hilfreich ist es, einen regelmäßigen Termin am Tag zu haben, an dem man - und seien es nur 20 Minuten - einem solchen Training nachgeht. Mit den traditionellen fernöstlichen Disziplinen wie z.B. den Kampfkünsten, Yoga oder Qi Gong bieten sich uns eine ganze Reihe von Möglichkeiten in diesem Sinne an.

In der gleichen Weise sollte das *Aufrechterhalten eines starken und gesunden physischen Körpers* ganz oben auf der Liste der Aktivitäten eines Shiatsu-Therapeuten stehen.

Kampfkünste können ebenso wie aktiver Sport, Tanzen (z.B. Kontaktimprovisation) oder Körperübungen diesen Zweck erfüllen. Mitunter empfehle ich einzelnen Klienten ein - moderates - Muskeltraining, um die Erinnerung daran zurückzugewinnen, wie gut ein aktiver Körper sich anfühlt.<sup>3</sup> Sicherlich gibt es viele andere Möglichkeiten, und jeder Shiatsu-Praktizierende ist gefordert, die für ihn optimale Weise zu finden. Jogging kann sehr hilfreich sein, ist allerdings für sich alleine meist zu einseitig. Für ein umfassendes und ausgeglichenes Hatha-Yoga scheint mir ein erfahrener Lehrer, der auch in schwierigen Situationen beraten kann, wichtig zu sein.

Wichtige Unterstützung können auch Techniken bieten, die das eigene in Bewegung geratene Ki weiterleiten und verhindern, dass es erneut blockiert (und dann Probleme verursachen könnte). Hierzu zähle ich alle Methoden (mitunter auch Therapien), in denen der Praktizierende seine aktuelle Situation auf körperliche Weise kreativ und intuitiv ausdrücken kann, z.B. intuitives Bewegen wie in der Kontaktimprovisation oder Tanztherapie, Gesang, Psychodrama, Katsugen nach Kishi u.a.m.

### **Die eigenen Grenzen erkennen**

Um für sich die jeweils richtigen Wege zu finden, ist es nötig, in hohem Maße Verantwortung für sich selber zu übernehmen. Wir werden nicht stärker, außer wir sind selber brennend daran interessiert. Niemand kann uns vor den beschriebenen Einflüssen schützen,

---

<sup>3</sup> Glücklicherweise gibt es hier in Hamburg 3 Studios nach der Pilates-Methode, in denen unter Anleitung ein intelligentes und Hara-betontes Körpertraining z.B. für Schauspieler und Tänzer aber auch für Shiatsu-TherapeutInnen angeboten wird.

außer wir selber. Hierzu gehört, dass wir ein Interesse daran entwickeln, uns und unsere wirklichen Bedürfnisse kennenzulernen, sie anzunehmen und - oftmals entgegen allgemein akzeptierten Ansichten - entsprechend zu handeln.

Wir müssen verstehen, dass wir als Shiatsu-Praktizierende mit den einhergehenden spezifischen Veränderungen oftmals tendenziell verletzlicher oder empfindsamer geworden sind als sogenannte Normalbürger. Es mag schwer sein, lieb gewordene aber schwächende Lebensgewohnheiten aufzugeben. Genau das kann aber u.U. nötig werden, wenn wir lernen zu sehen, was wir jetzt wirklich brauchen, was uns heute die Lebendigkeit nimmt bzw. lebendig sein lässt.

Besonders wichtig (und schwierig) ist es für viele, die eigenen Grenzen anzunehmen. Ernsthaftige Probleme entwickeln sich häufig bei den Therapeuten, die auf Jahre ihre Müdigkeit ignoriert haben und sich neben einer intensiven Shiatsu-Praxis noch in anderen kräftezehrenden Lebenssituationen befinden. Mitunter kann es sehr schwer sein, das eigene fruchtbare Maß an Arbeit und Belastung zu finden, zumal, wenn man Vorbilder oder Ideale hat, denen man bewusst oder unbewusst nacheifert. Hilfreich ist es, zu erkennen, welche Umstände meiner Shiatsu-Praxis mich ermüden und auslaugen und diese Umstände dann konsequent zu verändern.

Meiner Meinung nach sollten Berufsanfänger die Anzahl ihrer Shiatsu-Behandlungen auf das Maß beschränken, bei dem sie sich noch wohl fühlen. Dieses Maß kann für unterschiedliche Behandler sehr verschieden sein. Es wäre ideal, wenn nicht materielle Zwänge sondern zunehmende Erfahrung und Sicherheit der Grund für mehr Behandlungen wären. Bedeutsam kann auch die simple Frage werden,

ob ich unabhängig zu arbeiten soll, oder ob es z.B. besser für mich ist, angestellt in einer Praxis oder einem Krankenhaus Shiatsu zu geben.

Den Erfahrungsprozess, der uns sehen lässt, wie wir unser eigenes energetisches System ökonomisch in einer Behandlungssituation einsetzen können, verstehe ich als die wesentliche Grundlage für mehr Kraft in einem immer besseren Shiatsu.

### **Unterstützung annehmen**

Wie sonst im Leben lassen sich auch in der Shiatsu-Praxis Krisen nicht vermeiden. Worauf es ankommt, ist, offen und kreativ damit umzugehen. Pessimismus, Selbstmitleid oder ein Sich-Aufopfern für andere sind fehl am Platze. Krisen (physische, emotionale, geistige oder seelische) sind Ausdruck dafür, dass wir wachsen. Fällige Entwicklungsschritte finden nahezu gesetzmäßig krisenhaft statt. Jede Krise hat einen Höhepunkt, strebt aber auch mit aller Macht einer Lösung entgegen. Jeder, der Shiatsu gibt, sollte darum bereit sein, die Zeit und auch das Geld in eigene Behandlungen zu investieren, die ihm helfen, in den Krisen zu wachsen, statt in ihnen zu stagnieren. Dies mag Shiatsu sein, aber auch andere Arten der *Körperarbeit* können wertvoll sein<sup>4</sup>.

Viele Shiatsu-Behandler machen zudem - besonders in den ersten Jahren ihrer beruflichen Tätigkeit - eine verwirrende Fülle energetischer Erfahrungen, die in die verschiedensten Richtungen gehen. Regelmäßige Shiatsu-Behandlungen

durch eine/n erfahrene/n TherapeutIn bieten die Aussicht, diese besser zu verstehen. Dies hilft uns, das Lebensthema hinter einzelnen Symptomen, die uns evtl. plagen, zu erkennen. Das nimmt die Angst und macht es einfacher, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Viele Prozesse, die durch Shiatsu ausgelöst sind, mögen für einige optimal im Rahmen einer *Psychotherapie* zu bearbeiten sein. Eine solche Therapie dient keinen Selbstzweck oder gar Selbstmitleid. Vielmehr bietet sie Möglichkeiten, auf dem Weg zu mehr Verständnis und Verantwortung für sich selber über Stromschnellen hinwegzukommen.

*Supervisionen* durch erfahrene Shiatsu-Therapeuten und -Lehrer sind eine gute Möglichkeit, die eigene Situation in der Praxis und mit „schwierigen“ Kräften zehrenden Klienten zu verstehen und Wege zu Veränderungen zu finden. In Supervisionen können wir lernen, wo wir z.B. unseren Klienten Macht über uns einräumen, weil wir unbewusste Wünsche an sie haben. Verschiedene Shiatsu-Schulen bieten Supervisionen einzeln oder in Gruppen an. Shiatsu-Therapeuten sollten sich nicht scheuen, solche Angebote in Anspruch zu nehmen.

*Hilfe und Unterstützung* von Erfahreneren anzunehmen ist kein Eingeständnis von Schwäche oder Unvermögen. Es deutet vielmehr darauf hin, dass die betroffene Person ihre eigene Entwicklung im Shiatsu als einen Prozess mit Höhen und Tiefen versteht. Unter Umständen verlieren wir in diesem Prozess den Überblick über unsere Situation. Außenstehende können dann klarer sehen, wo wir stehen und was zu tun ist. Indem wir ihnen Einblick in unsere Situation gewähren, geben wir uns selbst die Möglichkeit, mit weniger Reibungsverlusten und gesünder durch die Strudel hindurch

---

<sup>4</sup> Hierbei sollte man daran denken, dass jede Körperarbeit, die man kontinuierlich über einen längeren Zeitraum erfährt, das eigene Shiatsu verändern wird und zwar in der Weise, in der man behandelt wurde. Darum empfiehlt es sich für Shiatsu-Therapeuten, nur die besten und erfahrensten Shiatsu-Behandler in Anspruch zu nehmen.

zukommen und unser Shiatsu zu verbessern.

Alle Probleme, wie sie einem Menschen im Verlauf seiner Shiatsu-Tätigkeit begegnen werden, stellen vorübergehende Erscheinungen dar. Es handelt sich um heilsame Krisen (wie auch die meisten Krankheiten solche darstellen), die einen Beginn, einen Höhepunkt und eine Lösung haben. Ungünstig ist es, stecken zu bleiben. Der Zustand nach einer Krise wird sich in wesentlichen Punkten von dem Zustand vorher unterscheiden und wird mehr Freiheit, mehr Leben, mehr Verstehen und mehr Freude bedeuten.

*Wilfried Rappenecker 1995*