

**Immer mehr Menschen, die erkranken oder in eine Krise geraten, wollen wissen, was sie selbst für ihre Gesundheit tun können. In der Komplementärmedizin gibt es zahlreiche Therapieverfahren, die ergänzend eingesetzt werden können, um die individuellen Ressourcen eines Menschen zu fördern. Solche Therapieverfahren stellen wir Ihnen in dieser Serie vor.**

**N**ICHT SELTEN WERDE ICH GEFRAGT, WIE ICH SHIATSU KENNENGELERNT HABE. Meine Antwort: Vor 30 Jahren bot mir ein Kollege während einer Fortbildung eine Behandlung an. Er meinte: »Ich glaube, du kannst eine Shiatsu-Behandlung vertragen. Ich erlebe dich hier als müde und erschöpft, ausgebrannt. Deine Körperhaltung zeigt mir, dass du offenbar wenig Kraft hast, dich aufzurichten.« Nach der Behandlung wusste ich, was er damit gemeint hatte. Durch diese Art der Körperwahrnehmung habe ich erst realisiert, wie erschöpft und müde ich war. Mein Körper fühlte sich jetzt wohliger warm an, besser durchblutet, entspannter. Ich fühlte mich einfach wohl und meine Neugierde war geweckt.

So erfuhr ich, dass Shiatsu eine alte, aber auch sehr junge Körperarbeit ist. Entstanden aus jahrtausendealten japanischen Techniken der Akupressur und modernen, auch westlichen manuellen Behandlungstechniken. Die Basis und Philosophie des Shiatsu ist die traditionelle chinesische Medizin (TCM) und die Meridianlehre. Meridiane sind Energiebahnen des Körpers, die wie ein Netzwerk verbunden sind. Auf ihnen liegen die Akupunkturpunkte, die in die Shiatsubehandlung eingebunden werden. Auch ein Grundstein der Behandlung sind die fünf Wandlungsphasen (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall), denen die Meridiane zugeordnet sind. Zum Beispiel werden dem Element Wasser Blasen- und Nierenmeridiane zugeordnet. Der Begriff Shiatsu kommt von japanisch: *Shi* (Finger) und *atsu* (Druck), heißt also Finger- und Daumen- druck. Tokujiro Namikoshi und Shizuto Masunaga haben Shiatsu nach dem Zweiten Weltkrieg über die USA nach Europa gebracht. Masunaga setzte unter anderem auch psychologische und meditative Aspekte bei der Methode ein und so hat sich das Zen-Shiatsu weit verbreitet. Es entwickelt sich bis heute immer weiter.

Die Behandlung findet überwiegend am Boden auf einer Matte am bekleideten Körper statt, aber auch Liege und Behandlungsstuhl werden je nach individueller Situation genutzt. Der ganze Mensch steht im Mittelpunkt und wird nicht auf seine Defizite reduziert, zum Beispiel auf seine Migräne, Rückenschmerzen oder psychische Problematiken, sondern als Ganzes mit seinen Stärken und Schwächen gesehen. Gespräch und Hara-Diagnose – sie gibt Aufschluss über Spannungszustände in Organzonen des Bauchraums, die mit den Meridianen in Verbindung stehen – und die Atmung geben dem Behandler Hinweise auf Blockaden. Blockaden, Störfelder im Energiefluss des Meridiansystems, können beispielsweise

### Mehr Interesse?

**Pamela Ferguson:** »Shiatsu: Gesundheit geben und empfangen« (1995), ab 5,20 Euro

**Wilfried Rappenecker:** »Yu Sen – Sprudelnder Quell: Shiatsu für Anfänger« (2011), 26,80 Euro

**Wilfried Rappenecker:** »Fünf Elemente und Zwölf Meridiane: Ein Handbuch für Shiatsu und Akupunktur« (2007), 20,80 Euro

**Achim Eckert:** »Das heilende Tao: Die Lehre der fünf Elemente« (2011), 29,95 Euro

durch zu viel oder zu wenig Schlaf, Aktivität, körperliche Belastung sowie mentale Über- oder Unterforderungen auftreten. Der ganzheitliche Ansatz, also Körper, Geist und Seele, impliziert eine respektvolle, achtsame, offene und individuelle Behandlung. Der Druck mit der Hand, dem Finger (Daumen), eventuell auch mit Ellbogen, Knie und Fuß sowie Dehnungen und Rotationen helfen, den Energiefluss in den Meridianen und Blutgefäßen zu fördern, zu steigern, aber gegebenenfalls auch zu beruhigen. Muskeln und Sehnen entspannen sich, Nerven haben Platz und Gelenke bekommen ihren Spielraum für eine schmerzfreie Bewegung. Atmung und Körper werden bewusster wahrgenommen. In der Entspannungsphase werden Selbstheilungskräfte aktiviert. Shiatsu wird nicht nur zur Schmerzlinderung eingesetzt. Ein wichtiger Aspekt ist die Körperwahrnehmung, das Erkennen und Akzeptieren von Veränderung. Veränderungen und Wandel gehören zum Leben, zum Lebendigkeit ebenso wie Gesundheit und Krankheit.

Die circa 60-minütige Behandlung wird unter anderem in Praxen, Kliniken, Gesundheitszentren, Schulen, Betrieben angeboten. Ein regelmäßiger Behandlungsrhythmus kann begleitend unterstützen, die körperliche Fitness und geistige Belastbarkeit zu fördern.

»» Gastbeitrag Ruth Lunkowski



**Ruth Lunkowski**, geboren 1957; 30 Jahre Shiatsu-Erfahrung, Ausbildung unter anderem bei Elli Mann-Langhof, Pamela Ferguson (USA), Frank Seemann, Toru Namikoshi. Seit 2000 anerkannte GSD- (Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland) Praktikerin, 10-jährige Erfahrung in einer Reha-Klinik für Orthopädie und Rheumatologie sowie in einer Praxis für Psychotherapie, Erfahrung in der Behandlung von Menschen mit Demenz. Seit 2005 in eigener Praxis tätig. [ruth-lunkowski.de](http://ruth-lunkowski.de)