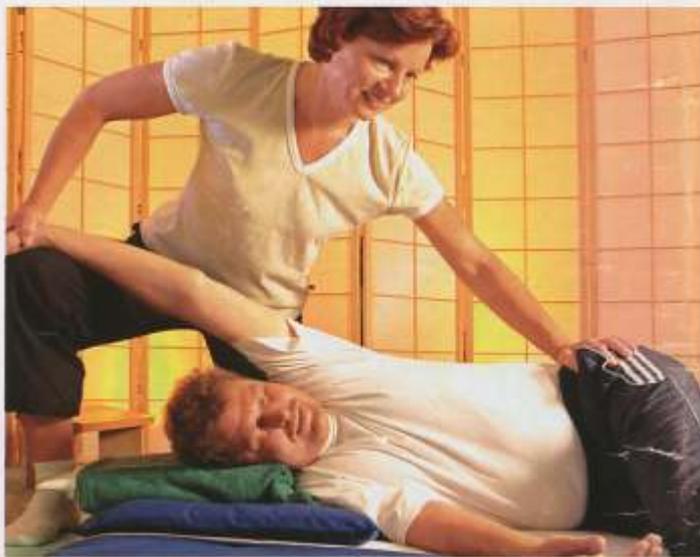


Shiatsu: Energie fließen lassen

„Ein Fall für Sie, Frau Lunkowski“, sagt Chefarzt Dr. Detlev Kasprowski von der Brunswiek-Klinik in Bad Pyrmont immer dann, wenn die klassische Schulmedizin allein nicht weiterhilft. „Wir setzen Shiatsu mit großem Erfolg bei Schmerzpatienten ein. Ich kenne keine Methode mit einer höheren Erfolgsquote“, gibt der Facharzt für Orthopädie und Rheumatologie neidlos zu. Shiatsu-Therapeutin Ruth Lunkowski arbeitet vor allem mit dem Druck ihrer Finger. „Mal gehe ich großflächig vor, mal punktuell. Mal arbeite ich mehr mit den Fingerkuppen, ein anderes Mal stärker mit dem Daumen. Und obwohl das japanische Wort Shiatsu über-



Dehnen: Günter Warich vertraut sich den Händen der Shiatsu-Therapeutin Ruth Lunkowski an

setzt nichts anderes heißt als Fingerdruck, benutzen wir auch die Handflächen, Ellenbogen, Unterarme, Knie und sogar manchmal die Füße“, erklärt Ruth Lunkowski die Methode. „Da sind auch Dehnungen und Drehungen inbegriffen.“ Die Therapeutin übt stets nur so viel Druck aus, wie dem Patienten gut tut. So auch bei Günter Warich (siehe Foto). Nach einem Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule litt er unter starken Schmerzen, heftigem Kribbeln im rechten Bein und Taubheitsgefühl im Fuß. Acht Wochen lag er im Bett, bevor ihn sein Hausarzt in die Brunswiek-Klinik überwies. Dort überließ er sich gern fremden Händen. „Zu Beginn der ersten Shiatsu-Stunde erklärte mir die Therapeutin, dass durch meinen Körper Bahnen laufen, so genannte

Meridiane. Sie ziehen von Akupunkturpunkt zu Akupunkturpunkt und sind wie ein Netzwerk über den Körper verteilt“, weiß Warich heute. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), in der Shiatsu seine Wurzeln hat, geht davon aus, dass unsere Lebensenergie, Qi genannt, durch die Meridiane fließt. Ist der Energiefluss blockiert, geschwächt oder an bestimmten Stellen im Übermaß vorhanden, kann das zu Unwohlsein, Beschwerden und Krankheiten führen. Während einer Behandlung will die Therapeutin dieses Ungleichgewicht beheben.

Fließende Bewegungen lösen die Blockaden

Wir besuchten Günter Warichs vierte Stunde: Warm bekleidet hat er es sich auf der blauen Matte bequem gemacht. Im Hintergrund ertönt leise Musik, während die Therapeutin mit einer Berührungsdia- ggnose anfängt. Dabei legt sie sanft die Hand auf seinen Bauch und tastet, für den Betrachter nicht sichtbar, den Spannungszustand der inneren Organe ab.

Heute beginnt die Therapeutin mit dem Gallenblasen-Meridian, der im Zickzack an der Seite des Körpers verläuft. Dazu dreht sich Günter Warich auf die rechte Seite. Diesem Meridian sind Muskeln und Sehnen zugeordnet, „und er mag Dehnung“, wie Ruth Lunkowski sagt. Schmerzen verspannen jedoch die Muskeln und behindern die Nerven – ein Teufelskreis. „Mit den Bewegungen, die ich beim Shiatsu mache, zum Beispiel mit den Fingerkuppen unter die Schulterblätter gehen – wir nennen das Flügelputzen –, bringe ich den Meridian an die Oberfläche und kann ihn gut spüren“, sagt Lunkowski. Mit fließenden Bewegungen geht sie weiter den Körper entlang. Dabei erklärt sie dem Patienten, welcher Körperregion sie sich als Nächstes zuwendet. Schneller oder langsamer streicht sie über die Meridiane, versucht Blockaden aufzuspüren ➤

Mehr Infos

Die Adressen geprüfter Shiatsu-Praktiker für ambulante Behandlungen erhalten Sie über:

Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e.V. (GSD)
 Beerenweg 1 d
 22761 Hamburg
 Tel. 040/85 50 67 36
 E-Mail: info@shiatsu-gsd.de
 Europäisches Shiatsu-Institut Heidelberg
 Bergheimerstr. 147
 69115 Heidelberg

Eine Sitzung von 60 Minuten kostet zirka 40 bis 60 Euro. Fragen Sie Ihre Krankenkasse, ob sie zuzahlt.

Rat & Hilfe

und mit unterschiedlichem Druck zu lösen. Mit sanfter Dehnung streckt die Expertin Warichs linke Rumpfseite. „Meine Wirbelsäule fühlt sich unendlich lang an. Unbeschreiblich. Man muss das selbst erleben“, findet er.

Jetzt konzentriert sie sich auf den Nieren-Meridian, er ist der Lebensenergie und dem Nervensystem zugeordnet. Schmerzen erschöpfen das Qi, und es muss wieder angeregt werden. Bei kopflastigen Menschen leitet Ruth Lunkowski zuerst überschüssige Energie über den Magen-Meridian ab, der zum Erdelement im Shiatsu gehört. Diese Menschen haben oft die Bodenhaftung verloren.

Seitenwechsel: Für den Betrachter sehen beide Körperseiten gleich aus. Nicht so für die Therapeutin, und auch Günter Warich fühlt sich in dieser Lage anders. „Das linke Schulterblatt ist deutlich unbeweglicher als das rechte“, erkennt Ruth Lunkowski sofort. Am Ende der Stunde schiebt sie eine Hand

in den Bereich der Wirbelsäule, wo die Schmerzen ausgelöst werden. Die andere Hand liegt knapp unterhalb des Bauchnabels. Und wieder sind es für die Augen kaum wahrnehmbare Impulse, die ihre Hände geben. „Unsere Patienten haben einen langen Leidensweg hinter sich. Beim Shiatsu erfahren sie, dass Bewegung und Berührung nicht wehtun müssen“, erklärt Lunkowski die Wirkung der Therapie.

Im Klinikalltag lindert Shiatsu deutlich stunden- bis tagelang die Schmerzen. Die Dosis der Schmerzmittel kann herabgesetzt werden. Auch die Mobilität verbessert sich messbar (etwa Beugewinkel, Kniegelenk), so dass eine physiotherapeutische Behandlung früher einsetzen kann. Daneben erleichtert Shiatsu die Atmung, erhöht das Selbstvertrauen und verringert die Angst. In der Klinik übernimmt die Krankenkasse die Kosten.