

## **Verändertes Verständnis und überraschende Wirkung von Shiatsu**

### **Versuch einer Annäherung im Spiegel meines beruflichen Werdegangs**

von Anne-Katrin Soehlke

#### **Enttäuschende Ausbildung zur Krankengymnastin**

Als ich vor 25 Jahren die Physiotherapie-Ausbildung begann, ernüchterte mich der stark krankheitsbezogene Ansatz. Vieles, was ich dort lernte, kam erst zum Tragen, wenn bereits Erkrankungen vorlagen oder Operationen durchgeführt worden waren. Es gab wohl einen prophylaktischen Gedanken, aber nur in einem kleinen Rahmen, wie etwa Haltungsturnen für Kinder.

In den Jahren, während denen ich diese Krankheitsbild- bezogene Physiotherapie erlernte, ging es mir selbst immer schlechter. Auf die Gesundheit der Krankengymnastik-SchülerInnen wurde wenig geachtet - endloses Sitzen auf schlechten Sitzgelegenheiten sowie die Arbeit an zu niedrigen Behandlungsbänken führten bald zu Verspannungen und Schmerzen. Ein immenser Leistungsdruck lastete bis zum Examen auf allen, der die innere und äußere Anspannung nur noch verstärkte. Der Unterricht war methodisch häufig einseitig und ermüdend. Vieles, was wir in Pathologie lernten, ließ mich auch mit Ängsten reagieren. Ich fühlte mich immer öfter als „kranke Gymnastin“.

Einzig in einem „kleinen“ Fach fand ich ansatzweise, was ich mir von der Physiotherapieausbildung erhofft hatte. In Entspannungstherapie bekam ich kleine Kostproben von Entspannung und den Ansatz von ganzheitlichen Denken und Handeln in der Physiotherapie.

#### **Erste Begegnung mit Shiatsu**

Noch am Ende meiner Physiotherapie-Ausbildung lernte ich Shiatsu kennen und begann sehr bald mit der Ausbildung. Mir war vom ersten Moment der Begegnung mit Shiatsu klar, dass ich diese Methode lernen wollte ... und Shiatsu sollte meine Erwartungen bei weitem übertreffen.

Von schmerzenden Knien zu Anfang mal abgesehen, konnte ich spüren, dass mir der Shiatsu-Unterricht selber sehr gut tat. Ich bekam Übungen vermittelt, die mich unterstützten. Meine Körperhaltung wurde stetig besser. Ich lernte, mich innerlich zu sammeln. Ich lernte eine Sicht auf den Menschen, die nicht so sehr in Falsch und Richtig einteilte.

Durch das Erlernen und Ausüben von Shiatsu *ging es mir gut* und denen, die ich behandelte, *tat es gut*.  
Ein Geschenk für beide.

## **Zweigleisiges Berufsleben**

Ich habe trotzdem die Physiotherapie als Broterwerb nicht ganz fallen gelassen. Ich begann - sogar sehr jung - an einer Physiotherapie-Schule zu unterrichten, und zwar in dem Fach, in dem ich mich persönlich am meisten in der klassischen Physiotherapie wieder finden kann: der Neurologie.

Mit meinem niedrigen Stundendeputat hatte ich genügend Freiraum, um meine Shiatsu-Praxis aufzubauen.

Bald begann ich auch Shiatsu zu unterrichten.

Mein Berufsleben verlief über einen langen Zeitraum zweigleisig. Lange habe ich beide Berufsfelder voneinander getrennt.

Später gab es einige Jahre, in denen ich nur noch als Shiatsu-Lehrerin und -Praktikerin tätig war.

Inzwischen unterrichte ich auch wieder in der Physiotherapie meine Lieblingsfächer: Entspannungstechniken und Neurologie.

## **Fortschreitende Verschmelzung**

Ich verspüre schon eine ganze Weile weniger stark diese innere Trennung beider Berufsfelder (Physiotherapie/Shiatsu) in mir. Fast verschmelzen sie.

Woran liegt diese Entwicklung?

Ich glaube, ich habe vor vielen Jahren Shiatsu als Gegenmodell zur Schulmedizin verstanden. Das hatte zur Folge, dass ich stärker in dem therapeutischen Denken verhaftet war, „Etwas Krankes wieder gut machen zu wollen“. Aber anders, besser als die Schulmedizin.

Die vielen Jahre als Shiatsu-Praktikerin und -Lehrerin haben mich jedoch zu der Überzeugung gebracht, dass ich mit Shiatsu weder heile noch präventiv arbeite. Ich mache mit Shiatsu also Krankes nicht wieder gut. Ich kann mit Shiatsu Krankheiten auch nicht verhindern.

## **Wenn weder heilen noch präventiv wirken, was denn dann?**

Nach wie vor fällt es mir sehr schwer auszudrücken, was Shiatsu bei meinen Klienten „bewirkt“.

Ich schaue mir jeden einzelnen Klienten und seine Entwicklung an. Für jeden von ihnen hat Shiatsu eine eigene Bedeutung.

Wenn ich versuche, für sie alle den größten gemeinsamen Nenner zu finden, würde ich es am ehesten unter „Unterstützung seines gesunden und gesundheitsfördernden Potentials“ zusammenfassen können.

Zu abstrakt?

Dann nenne ich hier ein paar Beispiele (Namen geändert):

**Christa H.**, die nach der Chemotherapie über einen Zeitraum von eineinhalb Jahren zu mir kam, weil sie sich im Shiatsu endlich wieder „ganz“ fühlte. Während und nach Shiatsu konnte sie besser wahrnehmen, wie ihre Sensibilitätsstörungen in Folge der Chemotherapie langsam nachließen. Sie konnte ihren Körper wieder positiver erleben und spüren, wie der Schock der Diagnose und der Therapie langsam aus ihrem Körper und damit aus ihrem Leben wich. Sie fand einen neuen Lebensentwurf. Shiatsu war einer von mehreren Begleitern in diesem Prozess.

Oder mein langjähriger Klient **Jörg M.**, bei dem ich viele gesundheitliche Tiefs erleben konnte (ich habe sie nicht verhindern können...), der aber sagte: Ohne Shiatsu hätte ich das nicht überstanden... In all den Jahren ist er viel durchlässiger geworden und hat ein deutlicheres Gefühl dafür bekommen, was ihm gut tut und was nicht!

Meine Klientin **Sylvia Z.**, die wegen einer depressiven Episode in der Psychiatrie war und dort Shiatsu kennen lernte. Sie suchte danach eine Shiatsu-Praktikerin und kam zu mir. Sie spürt, dass ihr die tiefe Berührung im Shiatsu gut tut. Dieses wohlige Gefühl war alles, was sie sich von Shiatsu wünschte. Sie meint, dass Shiatsu ihr hilft, ihr Ziel, die Antidepressiva abzusetzen, zu erreichen.

Die **Heilpraktikerin Elisa P.**, die selber mit hohem Blutdruck, Übergewicht, Schmerzen in Folge eines schlimmen Autounfalls zu leben hat, sagt: Seitdem ich regelmäßig zum Shiatsu komme, *fühle ich mich viel jünger. Ich habe wieder Hoffnung auf Besserung meines eher schlechten Gesundheitszustandes!* Nebenbei verspürt sie eine Verbesserung ihrer Haltung und Linderung ihrer Schmerzen.

Die **Krankenschwester Linda M.**, die unter anderem darunter litt, sich zu sehr von ihren Freunden zu isolieren, kam auch über einen langen Zeitraum zu mir. Sie sagte einmal zur Wirkung von Shiatsu: *„Eigentlich ist alles fast noch so wie vorher, aber ich kann leichter damit umgehen. Ich verharre weniger in bestimmten Zuständen.“*

Ich habe von meinen Klienten oft gehört, dass, seitdem sie regelmäßig zum Shiatsu gehen, vieles im Alltag leichter gehe oder sie einfach schneller aus unangenehmen Zuständen wieder herauskämen: *„Irgendwie geht alles leichter.“*

Manche äußern dies mit einer gewissen Verwunderung, vielleicht weil sie annahmen, Dinge (Symptome, Zustände...) müssten verschwinden, damit es ihnen besser ginge... Die Möglichkeit, dass die Dinge mehr oder weniger bleiben wie sie sind, aber sie mit ihnen besser leben können - das ist eine Überraschung...

Versteht man darunter das Kohärenzgefühl?

Natürlich haben sich bei vielen Klienten auch Dinge verändert. Für sie deutlich wahrnehmbar, körperlich wie seelisch.

Aber ich suchte ja nach dem größten gemeinsamen Nenner in der Wirkung von Shiatsu bei meinen Klienten, die über einen langen Zeitraum regelmäßig zur Behandlung kommen.

Dann gibt es da noch **Frau Stephan**, die - bereits um die 50 - an Parkinson erkrankt ist. Sie kommt nicht zu mir, weil sie glaubt, ich könne sie heilen. Sie kommt auch

nicht zu mir, weil ich sie neurologisch behandle (dafür hat sie eine andere Physiotherapeutin). Mag sein, dass sie dank meiner fundierten Kenntnisse zu ihrem Krankheitsbild größeres Vertrauen hat. Je besser Frau Stephans Allgemeinbefinden ist, desto weniger dominiert die parkinsonsche Krankheit ihr Leben. Die chronische Erkrankung erschwert ihr das Leben und sie ist weniger belastbar, als sie sich wünscht.

Wöchentliches Shiatsu ist eine von verschiedenen Unterstützungen, die Frau Stephan sich aussucht. Sie ist überhaupt eine Meisterin darin, trotz chronischer Krankheit gesund zu bleiben.

Menschen mit so einer Kompetenz für ihre Gesundheit und dem eigenverantwortlichen Handeln entlasten unser Gesundheitssystem. Ihre Eigenleistung bleibt aber ein unsichtbarer gesamtgesellschaftlicher Beitrag.

Vielleicht liegt es an dem veränderten Verständnis für Shiatsu, dass meine beiden Berufsfelder sich in mir mehr integrieren können. Ich habe schon seit langem aufgehört, Therapien als „besser“ oder „schlechter“ zu empfinden und zu beschreiben.

Mit Shiatsu unterstütze ich Menschen bei der Bewältigung ihrer Lebensaufgaben. Nicht mehr. Aber auch nicht weniger.

### **Selbstzahler, Patienten, Klienten**

Ich habe oft in den Jahren bemerkt, dass es ausschlaggebend ist, dass Klienten ohne ein ärztliches Rezept zu mir kommen, auf dem eine Diagnose und die Anzahl der verordneten Behandlungen stehen.

Kommen die Klienten als „Selbstzahler“, dann liegt es in ihrem persönlichen Ermessen, wann und wie oft und in welchem Abstand sie kommen wollen. Sie sind ihre eigenen „Spezialisten“. Sie haben ein Bewusstsein für ihre persönliche Gesundheitsförderung.

Als Physiotherapeutin behandle ich auch auf ärztliche Verordnung hin und kenne daher den Unterschied zu ärztlich verordneten Behandlungen. Wenn mir eine bestimmte Anzahl von Behandlungen durch ärztliche Verordnung vorgegeben wird, neige ich viel mehr dazu, dies als zeitlichen Rahmen für den „Erfolg“ der Behandlungsserie hinzunehmen und dies nicht zu hinterfragen.

Die Patienten wiederum befragen dann oft auch gar nicht ihr Inneres in Bezug auf die Weiterführung der Behandlungen. Rezept aus. Behandlung aus. Basta.

Nicht umsonst nennen wir unsere Shiatsu-Empfänger „Klienten“. Und ihr selbstverordneter Weg zu uns ist bereits der Anfang zu einer besonderen Beziehung, die unserem Gesundheitssystem bislang so fremd ist.

Ich erinnere mich noch an meine Vorstellungsbesuche als Shiatsu-Praktikerin bei Ärzten im Ort. Eine der ersten Fragen nach meiner Vorstellung war, ob Shiatsu von den Kassen übernommen werde. Nach meiner verneinenden Antwort war das Interesse schlagartig erloschen.

Ich merkte schnell, dass ich dort keine Partner finden würde, die Shiatsu weiterempfehlen würden, da sie die Bereitschaft ihrer Patienten, die Kosten für Shiatsu-Behandlungen selbst zu übernehmen gar nicht in Betracht zogen.

## **Shiatsu in der Physiotherapieschule**

„Bis heute dachte ich: Shiatsu klingt ja schon so, also ob es nicht wirkt...“ hörte ich einen dynamischen Physiotherapie-Schüler am Ende eines Shiatsu-Tages sagen, „...und jetzt stelle ich fest, dass ich mich noch nie so schnell und wirkungsvoll entspannen konnte.“

Auch viele Mitschüler sind verblüfft über die schnelle und tiefe Wirkung von Shiatsu. Mindestens genauso erstaunt sie, dass sie das Ausüben von Shiatsu auch als entspannend und unanstrengend erleben.

In meinem Berufsfeld „Physiotherapieschule“ lasse ich recht unverkrampft Shiatsu einfließen. Zum einen kann ich eine innere Haltung, die ich im Shiatsu gewonnen habe, ja nicht am Schuleingang ablegen. Es ist an dieser Physiotherapie-Schule auch gar nicht erwünscht, weil sie ganzheitlich orientiert ist.

Ich lasse sehr wenig über Meridiane etc. in den Unterricht einfließen, da die Physiotherapie-Schüler mit einem Konzept schon mehr als genug haben. Wovon sie aber auf jeden Fall profitieren können, ist der eigene Körpereinsatz, die eigene Entspannung beim Berühren und Bewegen eines Patienten. Ich habe viele Gelegenheiten, dieses zu schulen und die Wahrnehmung dafür zu schärfen, wie sich die eigene Entspannung auf das Gegenüber überträgt.

Die eigene ökonomische Körperhaltung ist natürlich Bestandteil jeder physiotherapeutischen Ausbildung, aber sich bei dem Ganzen auch noch entspannen und trotzdem wirkungsvoll behandeln zu können, ist ein absolutes Aha-Erlebnis für viele Physiotherapeuten in ihrem oft sehr zehrenden Beruf. Eine Shiatsu-Behandlung, bei der ich schweigen darf, bei der ich mich entspannen darf, bei der sich meine Schultern lösen dürfen... und ich trotzdem achtsam bei dem Patienten bin..., kann zwischendurch in einem Physiotherapie-Alltag so gut tun: Kraft tanken, Entspannungen lösen, zu sich kommen.

Wenn ich Physiotherapeuten von dieser Möglichkeit eine Idee geben kann, dann können sie durch Shiatsu eine Bereicherung im Sinne der Gesundheitsförderung für sich finden, und zwar eine Bereicherung, die sie während ihrer Arbeit ausführen können und nicht erst beim Feierabend-Yoga.

Darüber hinaus lernen die Physiotherapie-Schüler mit Shiatsu eine andere Methode kennen, die ihnen - jenseits vom reinen Krankheitsbildbezug - erlaubt, Menschen in ihrer Ganzheit zu berühren und zu behandeln.

*Ich bedanke mich bei Susanne Löhner-Jokisch, die mich dazu ermunterte mich mit dem Thema Shiatsu und Gesundheitsförderung in Form eines Artikels auseinanderzusetzen, sowie bei Wilma Krätz für ihre hilfreiche Korrektur.*