



## Shiatsu

„Shi“ bedeutet Finger, „atsu“ Druck. Die Intensität des Drucks ist variabel und reicht von subtil bis zu sehr fest.

| Von Martin Tauss

Tiefe Entspannung oder anregende Aktivierung: Dem Shiatsu werden beide Wirkungen zugeschrieben, je nach Ausgangssituation. Die Ursprünge dieser Massage liegen in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Der Begriff bedeutet Finger-Druck („shi“, „atsu“), umfasst aber auch Berührungen, die mit den Handballen, Ellenbogen, Knien oder Füßen ausgeübt werden. Beim Europäischen Shiatsu-Kongress, der letzte Woche in Wien (28.9.–1.10.) stattfand, stand dem Publikum ein geheiztes Zelt am Christian Brodaplatz in der Nähe des Westbahnhofs zur Verfügung. Dort konnte man eine kostenlose Shiatsu-Behandlung in Anspruch nehmen.

### Verspannung bei Büroarbeit

Der Autor dieser Zeilen hat das getan, um Shiatsu zum ersten Mal am eigenen Leib zu erfahren. Zunächst werden Hände und Füße berührt, um die Aufmerksamkeit darauf hinzulenken, dass der Mensch auch unterhalb des Kopfes einen Körper hat. „Als Journalist ist man sicherlich oft im Stress und sehr kopflastig unterwegs“, bemerkt Shiatsu-Therapeutin Barbara Binder. Wie wahr!

Verspannungen bei der Büroarbeit zeigen sich besonders gern im Nacken und in der Rückenmuskulatur. Genau diese Körperpartien werden von ihr nun eingehend bearbeitet, von oben nach unten, entlang der Meridiane. Das sind die Energieströme des Körpers, wie sie in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) beschrieben sind. Meine rechte Körperhälfte ist verspannter, hier gibt es offensichtlich mehr Blockaden. Wer will, kann sich Befunde dieser Art im Licht der TCM ganzheitlich,

Wenn im verspannten Rücken eine verborgene Welt zutage tritt: Eindrücke vom Europäischen Shiatsu-Kongress in Wien.

# Die subtile Kunst der berührenden Hände

also auch im Hinblick auf die psychische Dimension, interpretieren lassen.

Was mir bei der Massage relativ rasch auffällt, sind die energetisch aufgeladenen Hände der Behandlerin. Oder sind es die in der Tiefe gekneteten Muskelpartien, die plötzlich Hitze ausstrahlen? Die Wahrheit liegt wohl dazwischen: „Resonanzfähige Systeme kommunizieren über Schwingungen, und ich verstehe den menschlichen Or-

fokussierter, aber entspannter Aufmerksamkeit begleiten, betont Rappenecker, der beim Kongress in Wien einer der Hauptvortragenden war. „Der Behandelte spürt, da ist jemand, der mich ganz direkt anspricht. Diese Offenheit ermöglicht es dem energetischen System des Empfängers, Resonanz zuzulassen.“

### Entdeckung der Resonanz

Der Begriff der „Resonanz“ ist heute übrigens auch fest im Inventar der Zeit- und Gesellschaftskritik angekommen: Der deutsche Soziologe Hartmut Rosa hat ihm in seinem gleichnamigen Buch fast 800 Seiten gewidmet (Suhrkamp 2016). Die Fähigkeit, mitzuschwingen und sich berühren zu lassen, drohe in der rundum beschleunigten Gesellschaft verloren zu gehen, so die These von Rosa. Und tatsächlich ist es kaum verwunderlich, dass sich Shiatsu als konkrete „Kunst der Berührung“ gerade in den westlichen Gesellschaften zunehmender Beliebtheit erfreut.

1989 wurde in Wien das Hara Shiatsu Institut gegründet. Vier

Jahre später begann das Institut, mit Spitälern und klinischen Einrichtungen zusammenzuarbeiten. „Shiatsu als Therapie“ lautete auch der Titel des Kongresses in Wien, um das komplementärmedizinische Potenzial des Ansatzes zu betonen. Im traditionellen Medizinsystem der TCM zählt Massage zu jenen Praktiken, die ein guter Arzt auszuüben weiß. „Heilung funktioniert auf verschiedenen Ebenen, und zusätzlich zur Schulmedizin kann diese Methode sehr hilfreich sein“, betont der Wiener Arzt Florian Ploberger, der sich auf Tibetische und Traditionelle Chinesische Medizin spezialisiert hat.

Bei Burnout, Kopfschmerzen und Migräne, Wetterfühligkeit, Schlafproblemen oder depressiven Verstimmungen zum Beispiel kann Shiatsu Abhilfe schaffen. Es kann aber auch (nach Absprache mit einem Arzt) die Heilung und Wiederherstellung nach Unfällen, Krankheiten und Beschwerden des Bewegungsapparats beschleunigen. Bei chronischen Schmerzen im unteren Rücken etwa bleibt die Ursache oft unbekannt. Shiatsu bietet hier

einen ergänzenden therapeutischen Zugang: „Jeder Schmerz entspricht einer individuellen Lebenssituation mit bestimmten körperlichen und emotionalen, also energetischen Mustern“, sagt Rappenecker. Der Hamburger Praktiker geht davon aus, dass sich Teile der Lebensgeschichte in muskulären Verspannungen, Blockaden etc. niederschlagen. „Wenn man die Lebenssituation auch auf der körperlichen Ebene versteht, wird die Behandlung einfühlsamer und zugleich effektiver.“

### „Samurai-Shiatsu“

Selbst bei Traumatisierung sei Shiatsu eine gute Ergänzung, denn es verankert die Patienten an einem körperlichen Ort, den sie als sicher wahrnehmen können. „Wenn man Ruhe in seinem Körper findet, wird alles einfacher“, ergänzt Rappenecker. „Die Probleme sind noch da, aber man wird nicht erschlagen davon.“ Bei Kindern hat sich die Methode bei der Behandlung von Konzentrationsstörungen und Hyperaktivität bewährt. Die Initiative „Samurai-Shiatsu“ etwa richtet sich an Kinder im Kindergarten- und Volksschulalter und vermittelt ihnen einfache Techniken, die sie an ihren Alterskollegen anwenden können. Es wurde nachgewiesen, dass die kleinen Samurais dadurch weniger Stresssymptome zeigen und sich besser konzentrieren können.

Shiatsu inspiriert dazu, einen anderen Blick auf körperliche oder geistige Problemzonen zu werfen. „Beschwerden haben immer auch eine Funktion, sie sind eine Lösung für etwas“, sagt Rappenecker. „Shiatsu ermöglicht, andere Wege zu gehen, so dass die Beschwerden nicht mehr nötig oder kein Problem mehr sind. Es geht letztlich darum, Freiheit anzubieten.“ Für mich war es zumindest ein schöner Arbeitstag.

„Die Fähigkeit, sich berühren zu lassen, droht in der beschleunigten Gesellschaft verloren zu gehen. Kaum verwunderlich, dass Shiatsu immer beliebter wird.“

ganismus als Resonanzkörper“, sagt der deutsche Arzt Wilfried Rappenecker, der heute nur noch als Shiatsu-Therapeut tätig ist. „Die wichtigsten Wirkungen der Behandlung finden auf dieser Ebene statt.“

Der Behandler und der Behandelte schaffen im Shiatsu einen gemeinsamen Raum: Beide sollten den Prozess der Berührung mit

## FEDERSPIEL

### Ischl bei Rio

Eine gute Autostunde von Rio de Janeiro liegt 800 m über dem Meer die Großstadt Petrópolis. Die meisten Besucher interessieren sich dort für die kaiserliche Sommerresidenz, die Dom Pedro II., Sohn der Habsburgerin Maria Leopoldine, 1840 errichten ließ. Für Österreicher gibt es aber noch einen anderen Grund, nach Petrópolis zu pilgern: das Haus in der Rua Gonçalves Dias, in dem Stefan Zweig und seine zweite Frau Lotte fünf Monate wohnten, ehe sie sich am 22. Februar 1942 das Leben nahmen. 75 Jahre danach hat Maria Schraders formidabler Film „Vor der Morgenröte“ das Interesse angefacht.

Dank der Initiative des Zweig-Biographen Alberto Dines und einer Handvoll spendabler Privatleute konnte das kleine Haus, in dem Zweig „Die Welt von Gestern“ vollendet und die „Schachnovelle“ geschrieben hat, gekauft und 2012 als Museum eröffnet werden. Heute ist die Casa Stefan Zweig ganz im Sinne der Leiterin Kristina Michahelles kein düsterer Ort, kein Sammelsurium trauriger Devotionalien, son-



dern, multimedial gerüstet und sparsam mit Objekten versehen, eine Stätte der Begegnung – ein österreichischer Zivildienstler leistet hier seinen „Gedenkdienst“, der örtliche Schachverein trifft sich auf der Terrasse. Steht man dort und schaut auf das inzwischen ziemliche verbaute grüne Tal, kommt

man dem Rätsel der Resignation eines überaus privilegierten Flüchtlings zumindest näher. Mag er Petrópolis auch als tropisches Ischl empfunden haben, so war Zweig doch abgeschnitten von der Welt. Sein Traum als Pazifist und Humanist war ausgeträumt. In der städtischen Bibliothek bewahrt man Zweigs Bücher mit vielen Notizen und unter anderen ein Photo der beiden Toten auf, ehe sie für die Nachwelt „arrangiert“ wurden. Die Luft ist feucht, die Beleuchtung schlecht, umso rührender der ehrfürchtige Respekt der Schatzhüter.

Die Autorin ist Germanistin und Literaturkritikerin

| Von Daniela Strigl

## TIPP

### Living Art Brut im Krems Museum

Noch bis zum 26. Oktober ist Hannah Riegers Sammlung hochrangiger Werke von Outsider-Künstlern (Living in ART BRUT) im Museum Krems zu sehen.

Künstlerisch begabte Menschen, die am sozialen Leben nicht oder nur ausschnitthaft teilnehmen, kommentieren in ihren verschlüsselten Werken ein meist nur als Echo wahrgenommenes Geschehen in ganz eigenen Formensprachen. Sie provozieren ungewohnte Schlüsse über die Beschaffenheit der uns umgebenden Wirklichkeiten.

Sammlerin Hannah Rieger steht in leidenschaftlicher Beziehung zu dieser außerhalb aller herkömmlichen Kategorien gedeihenden schöpferischen Parallelwelt. Die geschmackssichere Wahl der Objekte ihrer bis heute auf über 400 Werke angewachsenen Samm-

lung mag in der Familie liegen: Ihr Großonkel war Heinrich Rieger, einer der wichtigsten Kunstsammler der Zwischenkriegszeit. Er kam 1942 im Lager Theresienstadt ums Leben, seine Frau Bertha wurde zwei Jahre später in Auschwitz zum Opfer des Holocaust.

Kuratorin Monika Jagfeld leitet ein auf Naive Kunst und Art Brut spezialisiertes Museum in St. Gallen. Im Museum Krems versteht sie es, die Räume der ehemaligen Dominikanerkirche zu nützen und zeichnet für den sorgfältig gestalteten Katalog verantwortlich.

Living in Art Brut  
123 Works from the  
Hannah Rieger Collection  
bis 26. 10. 2017 • Körnermarkt 14  
A-3500 Krems  
www.museumkrams.at