

## **Selbstschutz im Shiatsu**



### **Über den Umgang mit Belastungen in der Shiatsu-Praxis**

**Abschlussarbeit von Eva Fischer, November 2016**

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung. Warum ich dieses Thema für meine Abschlussarbeit gewählt habe .....	3
2. Der heilsame Kontakt – wie Shiatsu wirkt.....	4
3. Welche Belastungen in der Shiatsu-Praxis auftauchen können.....	8
4. Über einen möglichen Umgang mit energetische Belastungen .....	8
4.1. Die Theorie von Jaki und Seiki .....	9
4.2. Aus dem Blickwinkel der Resonanz .....	9
4.3. Das Konzept der Gegenübertragung aus der Psychoanalyse .....	10
4.5. Meine persönliche Meinung .....	11
4.5. Energie-Rituale – fremde und belastende Schwingungen loslassen.....	12
5. Über einen möglichen Umgang mit allgemeine Belastungen .....	13
5.1. Gesundheitspflege und Eigenentwicklung.....	13
5.1.1. Bewegung.....	13
5.1.2. Ernährung .....	14
5.1.3. Entspannung und Erholung.....	15
5.1.4. Selbst Shiatsu empfangen .....	15
5.1.5. Energetisches Zentrum .....	15
5.1.6. Meditation .....	16
5.1.7. Umgang mit Krisen, Supervision, Austausch.....	16
5.2. Arbeitsplatzgestaltung und Verletzungsschutz .....	16
5.2.1. Arbeitshaltung und Arbeitsmaterial, Arbeitsumfeld .....	16
5.2.2. Eigene Grenzen wahrnehmen und respektieren .....	17
5.2.3. Anzahl der Sitzungen .....	17
5.3. In Kontakt – vor, während und nach der Behandlung.....	18
5.3.1. Rituale zum Beginn und Ende der Sitzung .....	18
5.3.2. Innere Haltung .....	18
5.3.3. Atmung .....	19
5.3.4. Arbeit aus dem Hara .....	20
6. Der Klient.....	20

6.1. Eigenverantwortung .....	20
6.2. Unterstützung von außen .....	21
7. Resümee .....	21
8. Quellen .....	22

## **1. Einleitung. Warum ich dieses Thema für meine Abschlussarbeit gewählt habe**

„Nachdem ich Shiatsu gegeben habe, fühle ich mich so energiegeladener und gut!“, „Ich fühle mich ruhig und ausgeglichen!“ hörte ich immer wieder von anderen SchülerInnen. Bei mir ist das anders. Oder soll ich sagen, es war anders? Wie ich mich fühle nach dem ich Shiatsu gegeben habe, hat sich in den letzten Monaten sehr verändert.

Im Oktober 2012 beginne ich mit der Ausbildung zur Shiatsu-Praktikerin bei Dr. Eduard Tripp, Shiatsu-Austria. Ich beginne in einem wöchentlichen Abendkurs und habe neben meinem Studium gut Gelegenheit das Gelernte bis zum nächsten Ausbildungstermin zu üben. Ich übe zu Hause im Wohnzimmer. In meiner Familie finden sich dankbare „Testpersonen“. Die Ausbildung geht weiter, Wochenkurse und Wochenendkurse kommen dazu. Ich lerne dazu und fühle mich sicher genug auch andere Leute zu behandeln. In unsere Wohnung habe ich die Gelegenheit einen Raum umzugestalten und ihn zumindest teilweise für meine Shiatsu-Behandlungen zu nutzen. Einmal in der Woche gebe ich 2 bis 3 Personen Shiatsu, bald kommt ein zweiter Tag dazu. 2014 mache ich das Schul-Praktikum im Landesklinikum Korneuburg. In diesen Wochen gebe ich manchmal bis zu 9 Behandlungen in der Woche. Für eine erfahrene Praktikerin<sup>1</sup> mag das wenig erscheinen, mir wird es zu viel. An manchen Tagen spüre ich meine Knie oder meinen Rücken und ich merke wie es mich belastet, so viele, teilweise fremde Menschen, in unserer Wohnung zu behandeln und überlege mir einen Raum zu mieten um dort Shiatsu zu geben. Meine berufliche Situation verändert sich in dieser Zeit, ich beginne in einer Anwaltskanzlei in Teilzeit zu arbeiten. Ich miete sonntags einen Raum und gebe bis zu 3 Behandlungen in Folge. Anfangs klappt es gut, die sehr unterschiedliche Kombination Anwaltskanzlei und Shiatsu gefällt mir gut und ich habe Freude an dem was ich tue. Doch irgendetwas verändert sich und ich werde immer müder. Nach den Behandlungen schlepe ich mich oft mit Mühen nach Hause. Immer häufiger bin ich auch am nächsten Tag total erledigt. Da

---

<sup>1</sup> Natürlich dürfen und sollen sich alle Leserinnen und Leser angesprochen fühlen, ob weiblich oder männlich. Der Einfachheit halber entscheiden sich Autoren meist für die männliche oder die weibliche Formulierung. Ich erlaube mir, mich immer wieder neu zu entscheiden und schreibe so, wie es mir gerade in den Sinn kommt. Der interessierte Leser möge mir den unter Umständen holprigen Lesefluss verzeihen.

mich dieses Thema sehr beschäftigt bespreche ich es in der Supervision und erfahre Interessantes über mich selbst. Mein Lehrer Dr. Eduard Tripp hilft mir dabei zu erkennen, was mich in diesem Fall müde macht. Ich habe begonnen Prüfungen zu machen, lerne viel und bin in meiner Shiatsu-Praxis immer wieder hin- und hergerissen zwischen den einzelnen „Möglichkeiten“. „Welchen Meridian soll ich behandeln?“, „Was heißt das jetzt diagnostisch?“, „Aber ich soll doch absichtlos handeln – wuwei!“ – Das ständige Zweifeln und die Unsicherheit machen mich müde. Bei den darauffolgenden Behandlungen versuche ich – ganz salopp gesagt – Meridiane Meridiane und Diagnostik Diagnostik sein zu lassen. Ich wähle einen Fokus zu Beginn der Behandlung und bleibe dann dabei. Es gelingt mir Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln und ich merke, wie sich die Müdigkeit legt, ja teilweise gar nicht mehr auftritt. Das Thema interessiert mich mehr und ich beginne darüber zu lesen. Im Shiatsu-Journal erscheint ein Aufruf zum Thema „Selbstschutz im Shiatsu“. Zufall?

Für mich wird immer klarer, dass das mein Thema für meine Abschlussarbeit sein wird. Aber ist es wirklich möglich oder notwendig sich im Shiatsu zu schützen? Wenn ja wovon? Was gibt es für Belastungen die in der Shiatsu-Praxis auftreten können und wie könnte die Praktikerin damit umgehen?

Ich erhebe mit dieser Arbeit keinerlei wissenschaftlichen Anspruch. Sie stellt lediglich eine Sammlung an Informationen und eine Darstellung meines derzeitigen persönlichen Standpunkts zum gewählten Thema dar. Daher verzichte ich weitgehend auf das Ausweisen von Zitaten. Im Anhang findet sich ein Quellenverzeichnis. Textpassagen die ich aus den genannten Quellen übernommen habe, sind *kursiv* gesetzt.

## **2. Der heilsame Kontakt – wie Shiatsu wirkt**

Bei dem Versuch die Frage zu beantworten, ob man sich im Shiatsu vor gewissen Einflüssen schützen kann bzw. soll, erscheint es mir wichtig zunächst zu erläutern wie Shiatsu wirkt.

Wenn jemand zum Ersten Mal zu mir zum Shiatsu kommt, noch nie damit in Berührung gekommen ist und noch keine genauen Vorstellungen davon hat, was denn Shiatsu überhaupt ist, dann erkläre ich das immer so:

„Shiatsu kommt aus der chinesischen und japanischen Gesundheitslehre. Gearbeitet wird, wie in der Akupunktur, an den Energieleitbahnen des Körpers, den Meridianen. Mit Hilfe von achtsamer Berührung und Druck mit den Fingern, Handballen, eventuell Ellenbogen und Knien wird versucht, die Energie in den Leitbahnen zu spüren und eventuelle Blockaden zu lösen, sodass der Körper seine Selbstheilungskräfte aktivieren kann.“

Kurz erklärt und doch steckt so viel mehr dahinter. Lange Zeit war mir diese Erklärung selbst genug. Spätestens, seit ich mich im Zuge dieser Arbeit intensiver damit beschäftige merke ich, da ist doch noch viel mehr!

Carola Beresford-Cooke schreibt in ihrem Buch „Shiatsu - Grundlagen und Praxis“:

*Zu der einzigartigen Flexibilität von Shiatsu als Therapieform gehört die Fähigkeit, auf unterschiedliche Weise mit dem menschlichen System zu arbeiten. Zum einen als Körperarbeit mit physischem Druck und Dehnungen des Körpergewebes und zum anderen als Energiemedizin im Umgang mit dem Energiefeld es Menschen.*

*Shiatsu als Körperarbeit ist durch Druck mit spezifischer Wirkung auf das Bindegewebe charakterisiert. Das Gewebe verändert sich in diesem Prozess, was neben dem Wasserhaushalt auch die Leitfähigkeit für Energie und die Beweglichkeit betrifft. Selbst wenn wir Shiatsu lediglich als Druckmassage einsetzen, fördern wir damit die Gesundheit des Gewebes durch Hydrierung und erhöhte Beweglichkeit und eine verbesserte Kommunikation zwischen Zellen im ganzen Körper.*

Gerne verwenden wir den Begriff „Energie“ im Shiatsu, wie auch ich in meiner kurzen Erklärung von Shiatsu. Aber was ist das menschliche Energiefeld und wie entsteht es?

*Das biomagnetische Feld entsteht aus dem Pulsieren der elektrischen Ströme im Gewebe. Das ganze Feld, aus der Ferne betrachtet, setzt sich aus allen diesen Feldern zusammen, das größte davon ist das Feld des Herzens. Weil Blut eine sehr gute elektrische Leitfähigkeit besitzt, pulsiert das gesamte Kreislaufsystem jedes Mal, wenn das Herz schlägt mit Elektrizität. Die zweite überraschende Quelle elektrischer Phänomene ist die Retina, die sich wie eine große Batterie umpolt, sobald Licht auf sie fällt. Das drittgrößte Feld wird von den Muskeln gebildet. Dabei produzieren große Muskeln große Energiefelder und kleine Muskeln, wie die Augenmuskulatur, erzeugen winzige Felder. Das Energiefeld des Gehirns beträgt nur ein Tausendstel des Energiefelds des Herzens.*

Das Bindegewebe spielt hier eine entscheidende Rolle, nämlich *als System, das alle Körperteile und -prozesse verbindet und Energie sowie Informationen auf dem schnellstmöglichen Weg weiterleitet. Das schnellste bekannte Verfahren besteht aus Mikroströmen, die schnell von Zelle zu Zelle weitergegeben werden und Wellenbewegungen im elektrischen Feld erzeugen. Der ganze Körper umfasst also eine Symphonie an Schwingungen und Signalen.*

Ich verstehe das so, dass unser Körper als System, im dem verschiedene Prozesse vorgehen und Erfahrungen verarbeitet werden, ständig in unterschiedlichem Ausmaß schwingt; und das über die Grenzen unseres physischen Körpers hinaus. Diese Schwingen können von anderen Menschen wahrgenommen werden, so wie auch die Schwingungen anderer wahrnehmen können.

*Im Laborversuch wurde nachgewiesen, dass Menschen, die sich berühren oder nahe sind, Energie austauschen. Das Signal ist am stärksten, wenn die Personen sich berühren, aber es ist auch ohne Berührung noch wahrnehmbar, wenn sie sich nur in der Nähe von einander aufhalten. Menschliche Energiefelder beeinflussen sich demnach mit oder ohne Berührung.*



Wir stehen demnach mit unserer Umwelt ständig in energetischem Kontakt. Wir schwingen in unserer eigenen Frequenz, lassen uns auf andere Schwingungen ein und beeinflussen andere. Das ist **das Prinzip der Resonanz**. Resonanz ist per Definition *das Mitschwingen eines Körpers in der Schwingung eines anderen Körpers*.

*Diese Tatsache bildet die Grundlage für den sogenannten heilsamen Kontakt.*

Wilfried Rappenecker von der Schule für Shiatsu Hamburg schreibt in seinem Artikel „Resonanz in der Körpertherapie“: *Wenn Resonanz besteht, wird die Wirkung von Berührung von dem Patienten als deutlich tiefer reichend beschrieben als wenn keine Resonanz besteht.*

Entsteht Resonanz nicht automatisch?

Ich beantworte mir diese Frage so: Nein – beide Körper müssen schwingfähig sein. Wenn einer nicht schwingen kann oder will gibt es kein gemeinsames Schwingen, keine Resonanz. Schwingfähige Objekte, wie zum Beispiel eine Schaukel haben kaum Einfluss darauf, ob sie nun schwingen oder nicht. Wenn ein Kind sich draufsetzt und sich in der passenden Frequenz bewegt, dann schwingt die Schaukel. Wir Menschen können unsere eigenen Schwingungen zumindest teilweise beeinflussen. Ein banales Beispiel: Wenn ich mir im Restaurant einen Platz aussuche und merke, dass ich mich da nicht wohl fühle, habe ich prinzipiell die Möglichkeit mit umzusetzen.





**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

*Der Behandler alleine allerdings kann Resonanz nicht entstehen lassen; wesentlich ist dabei die Reaktion des Patienten. Vertrauen ist hier eine wesentliche Ingredienz. Durch die achtsame Berührung und die entspannte Präsenz des Behandlers kann der Patient entspannen und der Situation wie dem Kontakt vertrauen. Vertrauen erhöht die Schwingungsfähigkeit des menschlichen Systems und damit die Stärke der Resonanz. Dadurch ermöglicht Vertrauen einen inneren Zustand, in dem Worte und Berührung tiefer wirken und Selbstregulation und Selbstheilung unterstützen.*

*Nicht jeder Klient kann sich dem entstehenden Resonanz-Raum sofort öffnen. Beispielsweise bei traumatisierten Menschen kann dieser Raum ggf. auch Furcht und ein Sich Verschließen auslösen. Hier die Erfahrung des Therapeuten von großer Bedeutung, um auch in einer solchen Situation einseitig weiter Offenheit und Akzeptanz anzubieten.*

Wir kennen alle diese Situation im Shiatsu, wenn wir zum Beispiel den Arm eines Klienten behandeln und dieser vollkommen angespannt ist. Wenn wir den Arm zur Decke dehnen und loslassen würden, würde er „von alleine“ stehen.

„Du kannst ruhig loslassen?“ „Ich lasse doch eh los“.

Eine meiner Lehrerinnen hat mal gesagt. Das ist ok, mach einfach weiter und zwar mit dem Gedanken: Ich bin da, wenn du bereit bist loszulassen.

Um den Effekt von Shiatsu also effektiv, nachhaltig und besonders zu machen braucht es somit die „Mitarbeit“ von beiden Seiten, vom Behandler und vom Klienten. *Die Achtsamkeit für sich selber und die Präsenz im eigenen Körper auf Seiten des Therapeuten ist eine wichtige Grundlage für Resonanz in einer therapeutischen Situation.*

In diesem Abschnitt, habe ich versucht zu erklären wie Shiatsu wirkt. Auf der Suche nach einer Antwort auf die Frage ob man sich vor bestimmten Belastungen im Shiatsu schützen kann und muss bildet das Prinzip der Resonanz meiner Meinung nach eine wichtige Basis.

Im nächsten Abschnitt möchte ich darauf eingehen, welche Belastungen in der Shiatsu-Praxis auftreten können.

### **3. Welche Belastungen in der Shiatsu-Praxis auftauchen können**

In jedem Beruf können Belastungen auftreten, so natürlich auch im Shiatsu. Wie ich in der Einleitung erwähnt habt, waren es bei mir anfangs Knie- und Rückenbeschwerden und eine massive Erschöpfung. Eine Frage die in Fachkreisen immer wieder diskutiert wird, ist die, ob wir uns als PraktikerInnen davor schützen können Symptome unserer Klienten zu übernehmen. Fakt ist, dass unsere Arbeit mit Shiatsu einen unerwünschten Einfluss auf uns nehmen kann und für uns selbst und unsere Klienten ist es wichtig, dass wir uns damit auseinandersetzen. Wertvolle Informationen und Gedanken zu diesem Thema habe ich unter anderem wieder bei Carola Beresford-Cooke „Shiatsu - Grundlagen und Praxis“ und im Artikel von Wilfried Rappenecker „Wenn Shiatsu keine Freude mehr macht“ gefunden.

Man könnte versuchen die Belastungen in „energetische“ und „allgemeine“ einzuteilen. Ich habe das hier getan, und Struktur in meine Arbeit zu bringen. Die Grenzen sind wohl schwimmend und es liegt mir fern, etwas hervorzuheben, nur, weil ich es zuerst genannt habe. Meine Absicht ist eine bessere Einteilung.

### **4. Über einen möglichen Umgang mit energetische Belastungen**

Bei der Betrachtung der Wirkungsweise von Shiatsu habe ich über das Energiefeld des Menschen aus einer naturwissenschaftlichen Sichtweise gesprochen, welches aus den Aktivitäten von Herz, Gehirn, Augen und dem Gesamtkomplex der Körperaktivitäten entsteht. Aus einer eher esoterischen Sichtweise können wir beim Menschen den materiellen und den energetischen/feinstofflichen Körper unterscheiden.

Unser Energiekörper kann Energie verlieren oder besser gesagt, wir geben Energie ab. Das ist ein sehr komplexes Thema, daher nur kurz angeführt wo ich Energieverluste im Shiatsu erkenne:

Grübeln, Zweifeln, Unsicherheit ob denn meine Behandlung gut war, der Klient zufrieden ist, warum denn die Behandlung nicht den gewünschten Erfolg hat kann sehr ermüdend sein.

Ständige Bemühungen den Klienten zu inspirieren, zB mehr Bewegung zu machen, Ratschläge zu geben, Lösungen für den Klienten zu finden kann ebenso sehr anstrengend sein.

Unser Energiekörper kann durch andere Energien verunreinigt werden. Kann er das? Beschäftigen wir uns mit der Frage: Gibt es gut und schlechte Energien?



#### 4.1. Die Theorie von Jaki und Seiki

Hier gehen die Meinungen in Fachkreisen sehr stark auseinander. Ehrlich gesagt, fand ich das als Schülerin zunächst verunsichernd. Die einen sagen so, die anderen so. So wie das im Leben halt meistens ist. Es liegt an mir meinen Weg zu finden, meine eigene Meinung zu bilden. Hier die „Fakten“ – wenn man sie so nennen will:

Seiki und Jaki sind die beiden Energieformen zwischen denen wir uns im Shiatsu bewegen. *In jedem Meridian bewegen sich zwei Energie-Qualitäten: Seiki und Jaki*

*Sei Ki bedeutet auf Japanisch frische, nährnde Energie; Ja Ki bedeutet verbrauchte, störende Energie.*

#### 4.2. Aus dem Blickwinkel der Resonanz

Wilfried Rappenecker schildert in seinen Artikeln seine Sichtweise.

*Das Lösen energetischer Staus im Klienten kann quasi als Resonanz auch Lösungen im Behandler bewirken. Dieses „Gelöst-Sein“ nach ausgeübtem Shiatsu wird als angenehm und befreiend erlebt. Die Shiatsu-Praxis löst Entwicklungsprozesse aus, die positive Veränderungen, aber auch Schwierigkeiten mit sich bringen. Es scheint, dass nicht alle mit den Veränderungen, die durch Shiatsu ausgelöst werden, optimal umgehen können. Eine ausgeprägte Müdigkeit, Unruhe, Euphorie, körperliche Symptome, mitunter die gleichen wie die des Klienten, den man zuvor behandelt hat, können Hinweise sein, dass unser energetisches System Mühe hat, die Wirkung des Shiatsu auf uns als Behandler zu verarbeiten.*

*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 „durchflute“. Zum anderen sind sie bedingt durch die energetischen Muster und Blockaden, wie sie im Behandler bereits bestehen.*

*Meiner Meinung nach gibt es so etwas wie „negative bzw. schädliche Energien“ nicht. Wohl aber gibt es Schwingungsmuster, mit denen ich als Behandler aufgrund meiner eigenen Beschaffenheit schwer umgehen kann.*

*Ob nun Befreiung oder Beschwerden, es ist der gleiche Mechanismus, der beiden zugrunde liegt. Wie oben bereits erwähnt, verschwinden Beschwerden (wie auch ein Gefühl positiver*

*Veränderung) nach Behandlungen meist innerhalb kurzer Zeit. Wir 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.*

*Kein Mensch ist in seinem Dasein völlig gelöst und ohne Blockaden. Sie sind oft von großer Bedeutung für unser eigenes Gleichgewicht. Indem wir schützende Blockaden verlieren, geraten scheinbar festgefügte energetische, d.h. physische und emotionale Muster in Bewegung. Alte, lang abgehakte Probleme können uns wieder zu schaffen machen.*

*Alte Muster loslassen ist gut. 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 starke Mitte, ein gutes energetisches Training und Reflexion können hier hilfreich sein.

#### 4.3. Das Konzept der Gegenübertragung aus der Psychoanalyse

Eine Klientin kommt zur Behandlung und erzählt mir, dass ihr Großvater gestorben sei. Das erzählt sie mir völlig nüchtern. Ich empfinde große Traurigkeit.

In der Psychoanalyse bezeichnet man dies als Gegenübertragung. *Das Gegenübertragungsgefühl ist ein Gefühl, das der Patient in mir auslöst.*

Nun kann es einerseits sein, dass diese Gegenübertragung *ihren Ursprung in unbewältigten und unbewussten inneren Konflikten und Defiziten der BehandlerIn* - also in mir selbst - *hat*. Es könnte sein, dass mein eigener Großvater (vor kurzem) verstorben ist oder dass mich die Vorstellung aus einem anderen, persönlichen Grund traurig macht.

Andererseits kann es sein, *dass in der Behandlerin* – also in mir selbst – *durch Struktur und Lebensgeschichte der Klientin, die Wahrnehmung von Gefühlen und Haltungen wachgerufen werden*. Ich habe es gut verarbeitet, dass mein eigener Großvater vor einigen Jahren gestorben ist. Hier gehe ich in Resonanz und habe die Möglichkeit diese Wahrnehmung als Instrument für die Behandlung zu nutzen.

Wichtig ist es, den Unterschied zwischen beiden Arten der Gegenübertragung zu erkennen. *Gegenübertragung, die (vor allem oder ausschließlich) aus dem Mitschwingen mit der Klientin entsteht, klingt mit dem Ende der Sitzung ab.*

Wenn die Empfindungen mit den eigenen Themen zusammenhängen, dann halten sie länger an. Über einige Stunden, vielleicht sogar Tage.

#### 4.5. Meine persönliche Meinung

In der Literatur, in Fachzeitschriften und im Internet findet man unterschiedliche Interpretationen zu diesem Thema. Manche haben regelrecht Angst vor Jaki und versuchen sich zu schützen. Daher auch die große Frage: Kann und soll man sich im Shiatsu schützen?

Ich kann allem etwas abgewinnen, was so geschrieben wird. Allem, außer der Angst. Ich glaube an eine Dualität. Yin und Yang. Dunkel und Hell. Gut und Böse?

Das sind Definitionen und was wir daraus machen. Ich wasche mir immer die Hände, wenn ich nach Hause komme. Warum? Weil ich an Viren und Bakterien glaube und daran, dass sie die Wahrscheinlichkeit eines Infekts sinkt, wenn ich mir regelmäßig gründlich die Hände wasche. Kompletzt geschützt bin ich damit nicht, das ist mir bewusst und ich habe keine Angst. Angst blockiert. Wenn ich Angst vor ansteckenden Krankheiten hätte, würde ich nicht mehr aus dem Haus gehen. Und so sehe ich es auch mit Shiatsu.

Ich habe Freude an Shiatsu, gehe gerne in Resonanz, lasse los was nicht mir gehört und wenn ich merke, dass da was ist, was mich beschäftigt, dann arbeite ich daran, sofern ich es kann. Wenn ich es nicht kann, ist das auch in Ordnung. Dann habe ich die Möglichkeit mir Hilfe zu suchen. Ich wasche mir vor und nach einer Behandlung mit kaltem Wasser meine Hände. Ich meditiere und mache Visualisierungsübungen, räuchere vor der ersten und nach der letzten Behandlung den Behandlungsraum.



Die Wahrheit liegt (für mich) also wohl irgendwo in der Mitte von allem, wie so oft.

#### 4.5. Energie-Rituale – fremde und belastende Schwingungen loslassen

Um fremde und belastende Schwingungen loszulassen, wie auch immer man es sehen will, gibt es viele Strategien und Rituale. Hier zwei Ideen, die mich gerade in meiner Shiatsu-Praxis begleiten.

Ich habe einmal den Tipp bekommen, mich nach jeder Behandlung für ein paar Minuten auf den Bauch zu legen um mich selbst zu regenerieren und um eventuell übernommene Schwingungen zu regulieren. Auch oder besonders dann, wenn ich mich übertrieben gut fühle. Ich mache das nach fast jeder Behandlung, spätestens nach der zweiten und ich kann sagen, dass es mir sehr hilft. Ich bin dann wieder ruhiger, klarer und fokussierter.

Eine sehr schöne Energie- und Visualisierungsübung habe ich aus dem Buch von Fons Delnooz „Energetischer Schutz“.

- ⊗ Setzen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie beide Füße auf den Boden.
- ⊗ Entspannen Sie sich, atmen Sie mit dem Bauch.
- ⊗ Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Fußchakras und öffnen Sie diese soweit, wie es jetzt gerade gut für Sie ist.
- ⊗ Betrachten Sie ihr Wurzelchakra. Es strahlt Energie aus dem Steißbein aus. Diese Energie fließt zwischen den Beinen in die Erde. Stellen Sie sich vor, dass dieser Energiestrom Sie tief und breit mit der Erde verbindet.
- ⊗ Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf die Mitte des Kopfes.
- ⊗ Stellen Sie sich vor, dass an diesem Punkt alle Energie, die nicht von Ihnen stammt, dunkelblau strahlt. Entzünden Sie vor sich ein transformierendes weißes Feuer und leiten Sie die blaue Energie hinein.
- ⊗ Schreiben Sie dann Ihren Namen und das Datum in den Punkt im Zentrum des Kopfes.
- ⊗ Jetzt stärken Sie die Verbindung mit Ihrer Seele. Stellen Sie sich die Seele als Sonne vor, die sich außerhalb Ihres Körpers befindet. Suchen Sie Ihre Sonne, und schreiben Sie Ihren Namen hinein. Füllen Sie die Mitte des Kopfes mit dem Licht Ihrer Sonne.
- ⊗ Jetzt ist die Mitte Ihres Kopfes mit Ihrer Seele verbunden. Fremde Einflüsse haben Sie, soweit wie möglich, entfernt. Ihre Füße sind gut geerdet. Ihre Persönlichkeit und Ihre Seele sind miteinander verbunden.

## **5. Über einen möglichen Umgang mit allgemeine Belastungen**

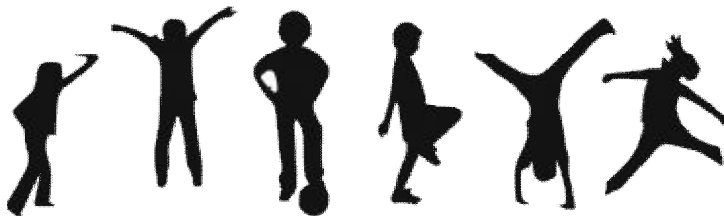
Es folgen allgemeine Überlegungen – die überwiegend die körperliche Gesundheit betreffen – wie man mit den Belastungen in der Shiatsu-Praxis umgehen könnte bzw. deren Entstehung entgegenwirken könnte.

### **5.1. Gesundheitspflege und Eigenentwicklung**

Es ist ratsam, dass wir uns als Shiatsu-PraktikerIn gut um unsere Arbeitsgrundlage kümmern – um uns selbst. *Unser eigener Körper und das ihn umgebende und durchdringende Energiefeld bilden die entscheidenden Instrumente unserer Profession.*

#### **5.1.1. Bewegung**

Unabhängig davon welchen Beruf man ausübt, halte ich regelmäßige Bewegung für sehr wichtig. Meiner Meinung nach soll Bewegung Freude machen und ich will mich danach gut fühlen. Für mich sind es Meridian-Dehnungen, moderates Ausdauer- und Krafttraining und Spaziergehen mit meinem Hund in der Natur. In der Zeit in der mir mein Knie und mein Rücken im Shiatsu Probleme gemacht haben war ich zum einen überlastet, habe mich aber ehrlich gesagt auch nicht gut um meinen Körper gekümmert. Regelmäßige Kräftigungsübungen und eine regelmäßige Yoga-Praxis haben mir dabei geholfen mich auf der Shiatsu-Matte wieder kräftiger und sicherer zu fühlen.



*Unser Körper mit allen seinen körperlichen und energetischen Strukturen stellt ein wichtiges Gegengewicht zu geistig-spirituellen Höhenflügen dar. Dies wird von vielen PraktikerInnen oft vergessen, wenn sie sich nur mit den energetischen Aspekten des Shiatsu beschäftigen.*

*Ein schwacher Körper macht uns verwundbarer für verschiedene Einflüsse. Das Aufrechterhalten eines starken und gesunden physischen Körpers sollte ganz oben auf der Liste der Aktivitäten eines Shiatsu-Therapeuten stehen.*

Möglichkeiten gibt es viele: Ausdauer- und Muskeltraining, Laufen, Walken, Yoga, Pilates, Kampfsport, Tanzen ... hier kann jeder selbst überlegen, was ihn anspricht und ihm guttut. Günstig sind eventuell Übungen die die Beobachtung von Qi in Aktion ermöglichen, wie beispielsweise Qi Gong oder Aikido.

### 5.1.2. Ernährung

Genauso wie die Bewegung, ist auch die Ernährung wichtig für einen kräftigen und gesunden Körper. Persönlich ernähre ich mich gerne abwechslungsreich und achte auf einige Ratschläge aus der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Es gibt ein breites Spektrum an Essgewohnheiten und es steht jedem frei zu wählen, wie er oder sie sich ernähren möchte. Das gilt für uns und für unsere Klienten. Einigen allgemeingültigen Prinzipien können wir so gut wie möglich alle folgen:

- ⊗ Frische Nahrungsmittel verwenden, die ein Maximum ihres ursprünglichen Qi enthalten und minimal chemisch verarbeitet wurden
- ⊗ Regionale und Saisonale Produkte verwenden
- ⊗ Auf Bio-Qualität achten um Hormone, Antibiotika oder Pestizidrückstände in der Nahrung so gut wie möglich zu vermeiden.
- ⊗ Regelmäßige Mahlzeiten einnehmen
- ⊗ Auf eine stressfreie und genussvolle Stimmung beim Essen achten

Das Thema Ernährung ist wie gesagt sehr umfangreich und sehr individuell, daher belasse ich es bei diesem kurzen Abschnitt.



**Berührung ist Begegnung**  
**Shiatsu-Ausbildungen Austria**  
**Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

### 5.1.3. Entspannung und Erholung

Resonanz ist wichtig für eine effektive Shiatsu-Behandlung ist. *Wichtige Voraussetzung für Resonanz in diesem Sinne ist, dass die behandelnde Person „bei sich selber ist“. Mit diesen Worten wird ein Zustand beschrieben, in welchem der Therapeut entspannt sich selber und seinen Körper wahrnimmt, während er sich in therapeutischer Interaktion mit dem Patienten befindet. Ein solcher Zustand wird als ruhig und zentriert erlebt - und als angenehm empfunden.*

Entspannung ist also zum einen für eine gute Behandlung wichtig, zum anderen finde ich Entspannung und Erholung für jeden wichtig. Ausreichend Zeit der Ruhe und Raum für sich selber zu haben, wird leider oft durch einen fordernden Alltag verhindert. Diese Zeit kann jedoch sehr hilfreich sein, vor allem, wenn man sich als Behandler nach dem Shiatsu ausgelaugt fühlt.

### 5.1.4. Selbst Shiatsu empfangen

Natürlich ein besonders guter Weg zur Entspannung, Erholung und Regeneration ist der, sich selbst mit Shiatsu behandeln zu lassen. Sehr oft höre ich von anderen SchülerInnen oder auch von langjährig praktizierenden PraktikerInnen, dass sie sich nicht regelmäßig selbst behandeln lassen. Das finde ich sehr schade, wissen wir doch alle wie wunderbar wohltuend Shiatsu ist. Außerdem finde ich es wichtig für eine Balance zwischen Geben und Nehmen.

### 5.1.5. Energetisches Zentrum

Um zu wissen, welche Schwingungen die eigenen sind und welche man vom Klienten aufnimmt bzw. wahrnimmt, ist es von großem Vorteil sich selbst zu kennen. Mit verschiedenen Übungen kann man sein eigenes Energiefeld kennenlernen und die eigene Mitte stärken.

Hat man sich für eine Bewegungsform entschieden, die die Beobachtung von Qi in Aktion ermöglicht (zB Qi Gong, Yoga, Aikido), stärkt man den physischen Körper und sein energetisches Zentrum gleich mit.

*Wichtig sind Übungen die durchlässiger machen und so das Festhalten uns durchflutender energetischer Muster vermindern.*



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

### 5.1.6. Meditation

*Das Ziel der meisten Meditationsformen besteht darin, einen Zustand der Präsenz zu erlangen, in dem das menschliche Energiefeld sowohl expandiert und zentriert ist. Das ist eine ideale Voraussetzung, um Shiatsu zu geben.*

In der Meditation versucht man ganz im Hier und Jetzt zu sein. Achtsam wahrzunehmen was im Körper gerade geschieht. Welche Empfindungen da gerade sind. Betrachten was jetzt da ist. Sein lassen ohne es zu bewerten. Den Geist liebevoll von den Gedanken wieder zurück in die Gegenwart bringen.

*Die Shiatsu-Praxis als eine Art der bewegten Meditation.*

*Meditation bietet die Möglichkeit, die Dinge wieder einfach und übersichtlich werden zu lassen.*

### 5.1.7. Umgang mit Krisen, Supervision, Austausch

*Wie sonst im Leben lassen sich auch in der Shiatsu-Praxis Krisen nicht vermeiden. Worauf es ankommt, ist, offen und kreativ damit umzugehen. Krisen sind Ausdruck dafür, dass wir wachsen.*

Ein Punkt, der für mich noch nicht so klar ist, an dem ich noch arbeite, ist die Frage: Wenn ich gerade eine schwere Zeit durchmache, darf ich das meinen Klienten auch sagen? Ich meine ja, denn die spüren das ohnehin.

Supervisionen sind eine gute Möglichkeit die eigene Situation in der Praxis und mit „schwierigen“ Kräfte zehrenden Klienten zu verstehen und Wege zu Veränderungen zu finden.

Während der Ausbildung habe ich die Supervisionen als hilfreich empfunden und ich werde mir auch weiterhin Rat von anderen holen. Sei es im Rahmen einer Supervision oder im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen.

## 5.2. Arbeitsplatzgestaltung und Verletzungsschutz

### 5.2.1. Arbeitshaltung und Arbeitsmaterial, Arbeitsumfeld

*Zu den größten Herausforderungen für einen Shiatsu Praktizierenden zählt es, physisch tief einzusinken und gleichzeitig offen und entspannt zu sein. Ein nicht geübter Mensch wird sich, sobald er im Körper des Empfängers physisch einsinkt, automatisch, quasi reflektorisch in*





**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

*Schultern und Armen (und anderen Körperbereichen) anspannen. Ein technischer Trick des Shiatsu, um beim Einsinken offen und entspannt bleiben zu können besteht darin, dass man das eigene Körpergewicht beim Einsinken benutzt.*

*Wenn der Rücken schwach ist, wird er sich bei der Shiatsu-Behandlung verbiegen. Diese Haltung hemmt den freien Fluss von Ki im Zentralgefäß und belastet den Rücken.*

*Gute Positionen im Shiatsu kann man sehr einfach definieren: eine Position ist dann gut, wenn sie es leichtmacht, entspannt im eigenen Körperraum zu sein (weil sie damit Resonanz ermöglicht).*

Um körperlichen Beschwerden vorzubeugen empfiehlt es sich am besten schon während der Ausbildung an einer guten Arbeitshaltung zu arbeiten. Hier kommt uns auch ein regelmäßiges Muskeltraining entgegen.

Am Beginn meiner Ausbildung waren meine Knie vom vielen Sitzen im Seiza etwas beleidigt. Ein Meditationskissen hat hier Abhilfe geschaffen. Generell glaube ich, dass es wichtig ist sich auf der Shiatsu-Matte gut einzurichten. Eine qualitativ hochwertige Matte die groß genug ist, oder zusätzliche kleinere Matten im Kopf- und Fußbereich des Empfangenden sorgen für eine solide Arbeitsgrundlage für die Behandlerin.

### 5.2.2. Eigene Grenzen wahrnehmen und respektieren

Eine wertschätzende Haltung gegenüber uns selbst kann viel zum Selbstschutz beitragen. Es erscheint mir wichtig die eigene Situation auch immer wieder neu zu betrachten. Veränderte Lebensumstände erfordern es möglicherweise weniger zu praktizieren.

### 5.2.3. Anzahl der Sitzungen

Wie viele Sitzung man (pro Tag, pro Woche) geben möchte ist eine sehr individuelle Entscheidung und hat auch viel mit persönlichen Grenzen zu tun. Die Situationen sind so unterschiedlich, so dass es jeder nur für sich selbst entscheiden kann. Es wäre ideal, wenn die Freude am Shiatsu im Vordergrund steht und keine wirtschaftliche Notwendigkeit.

### 5.3. In Kontakt – vor, während und nach der Behandlung

#### 5.3.1. Rituale zum Beginn und Ende der Sitzung

Mein Alltag ist natürlich wie bei vielen Menschen oft sehr turbulent. Meist gibt es etwas zu erledigen, vielleicht schwirrt mir noch ein Streit im Kopf herum oder ich fühle mich einfach nur müde, weil ich nicht gut geschlafen habe. Vor der ersten Behandlung des Tages nehme ich mir etwas Zeit. Ich meditiere, mache ein paar Kräftigungs- und Dehnungsübungen und stimme mich auf die Klienten ein, die ich an diesem Tag erwarte. Mir hilft das sehr! Ich fühle mich dann meist gut, freue mich auf das Geben und es fällt mir wesentlich leichter meine eigenen Themen draußen zu lassen.

Es ist wichtig, den Anfang und das Ende der Behandlung festzulegen, dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Gesten, Mantras, Kurzmeditation, Sammlung im Hara, Konzentration auf den Atmen, Visualisierung, Gong, Klingel, einen bestimmten Satz ...

#### 5.3.2. Innere Haltung

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.  
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.  
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Talmud

*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 geht in der Regel von einem klaren und entspannten Hara aus. Ein solcher Zustand erleichtert es und, vom Zentrum unserer Existenz her bewusst zu handeln und fremde Muster nicht festzuhalten.*

*Wu Wei bedeutet „Nicht-Handeln“, „absolutes Handeln“, „Handeln durch Nicht-Handeln“, letztlich „nicht gegen die Natur der Dinge handeln“ – ohne unnützen Eifer, falschen Ehrgeiz und eigenwillige Absichten.*

Oft habe ich mich gefragt, wie soll denn das gehen, wenn ich nichts will? Ich soll keine Absicht haben? Aber ich habe doch eine Absicht, nämlich die einen anderen Menschen durch Shiatsu zu unterstützen.

Erst im Zuge der Recherche zu dieser Arbeit habe ich eine Antwort auf diese Frage gefunden. Wilfried Rappenecker meint dazu: *Jede wirkliche Heilung kann nur in dem Raum stattfinden, der entsteht, wenn die Beschwerden, der Schmerz, das Leid da sein dürfen. Durch unsere eigene Weite können wir unsere Klienten darin unterstützen. Steht eine TherapeutIn aus welchen Gründen auch immer unter dem Druck, dem Klienten seine Beschwerden zu nehmen, verliert therapeutische Arbeit einen Teil ihrer Wirksamkeit. Keinesfalls bedeutet Absichtslosigkeit jedoch, dass ich ohne Orientierung einfach nur Shiatsu mache, in der Hoffnung, dass es schon irgendetwas Gutes bewirken wird. Im Gegenteil, eine klare Orientierung, Wahrnehmung der Situation und des Weges, den ich einschlagen will, ist Voraussetzung für wirksames Shiatsu.*

### 5.3.3. Atmung

*Der Atem durchdringt alle Lebensprozesse und beeinflusst damit auch den Meridian-Kreislauf, fördert oder hemmt den Fluss der Energie. Und so lassen sich mit der Arbeit am Atem alle Ebenen und Bereiche des Menschen erreichen und ansprechen. Koordinieren wir unser Shiatsu mit der Atmung, gewinnt unsere Arbeit an Leichtigkeit (Mühelosigkeit) und Effizienz (Stärke) – vor allem, wenn der Druck mit der Ausatmung erfolgt. Verstärkt wird die Effektivität darüber hinaus, wenn sich der Atem der BehandlerIn mit dem Atem der KlientIn synchronisiert und wenn BehandlerIn und KlientIn in einen gemeinsamen Rhythmus zu schwingen beginnen – so frei und flexibel wie möglich und doch so verbindlich und verbindend wie notwendig, weil ein entspannter und stabiler Atemrhythmus alle Körperfunktionen zu koordinieren und harmonisieren vermag.*

Atemübung:

Ich mache diese Übung gerne im Liegen und lege dabei meine Hände auf meinen Bauch. Man kann sie natürlich auch im Stehen machen.

Beim Einatmen stelle ich mir vor wie sich Energie in meinem Bauch sammelt und beim Ausatmen in meinem Körper verteilt.

#### 5.3.4. Arbeit aus dem Hara

In der Ausbildung habe ich manchmal gehört, dass es wichtig ist aus dem Hara zu arbeiten. Das Hara ist die Mitte des Menschen, der Bauch, die Quelle des Lebens.

Entspannung ist wichtig um gut in Resonanz gehen zu können. *Chronische Anspannung verhindert Leichtigkeit und Weite. Typische Ursachen sind die verschiedenen Spannungs- und Blockademuster, zB im Zwerchfell, Bauch, Rücken, Beckenboden. Wen sich einzelne oder mehrere Anspannungsmuster lösen, dann erfährt sich der Mensch als freier, leichter, mehr bei sich, ins seinem Zentrum. Dann ist er mehr in seiner Mitte.*

### 6. Der Klient

Mein Yoga Lehrer hat mal gesagt, dass wir in der Yoga-Philosophie alle perfekt sind. Wir sind schon perfekt und dehnen uns in unserem Perfekt-sein einfach nur weiter aus. Wenn ich mich für einen Behandlungsablauf entschieden habe, sei es für gewisse Meridiane oder Körperbereiche, dann lasse ich los und konzentriere mich auf den Meridian/Bereich und auf den Menschen, so wie er da jetzt ist, so ist er perfekt. Ich muss nichts richten, ich muss nichts tun und er oder sie auch nicht. Er oder sie ist ja schon perfekt.



#### 6.1. Eigenverantwortung

Wie ich geschrieben habe, können ständige Bemühungen Lösungen für den Klienten zu finden ermüdend sein. An diesem Punkt möchte ich noch mal darauf hinweisen, wie wichtig ich es finde, den Klienten die Verantwortung für sich selbst tragen zu lassen. Ich bemühe mich während der Behandlung, kurz davor und kurz danach um ihn. Dann lasse ich ihn wieder

gehen, ich lasse ihn los und vertraue darauf, dass er mit seiner Situation alleine zurechtkommt.

## 6.2. Unterstützung von außen

Kommt der Klient tatsächlich nicht alleine damit zurecht, gibt es die Möglichkeit zusätzliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Psychotherapie, Coaching, Beratung etc. Es gibt viele Möglichkeiten.

*Schwingungsräume gehen umso leichter in Resonanz mit anderen Schwingungsräumen, je weniger die Schwingungsfähigkeit gedämpft wird. Typische Dämpfungsfaktoren im menschlichen Körper sind Anspannung als Folge von Stress, Angst, Ehrgeiz u.a.m. Wenn der Körper bestimmte schmerzhaft Erfahrungen ausblendet und abspeichert, entwickelt er Blockaden auf seelischer wie auf physischer Ebene, welche die Schwingungsfähigkeit des Systems erheblich einschränken können, z.B. im Falle von posttraumatischen Belastungsstörungen oder bei vielen Borderline-Persönlichkeiten.*

*Körper- und Psychotherapie verfolgen das Ziel, solche Blockaden aufzulösen und das Gesamtsystem eines Menschen schwingungsfähiger zu machen. Wird das System unter der Therapie schwingungsfähiger, können Lösungen für das aktuelle Problem leichter gefunden werden.*

Bei Klienten mit „anspruchsvollem“ Hintergrund, wie zum Beispiel Missbrauchs-Vergangenheit oder Selbstmordgedanken ist es durchaus ratsam andere Professionen hinzu zu ziehen wie beispielsweise einen Psychotherapeuten. Natürlich kann man den Klienten nicht zwingen einen solchen aufzusuchen, nur nahelegen.

## 7. Resümee

Neverending Story - diese Arbeit ist auf keinen Fall vollständig.

So viel gilt es für mich noch zu lernen, zu entdecken, zu erfahren.

Seit Beginn meiner Shiatsu-Ausbildung habe ich ein Bild von mir vor Augen. Ich rudere auf dem großen Ozean des Wissens in einem kleinen Ruderboot. Mit jedem Kurs, jeder Behandlung, jedem Artikel den ich lese erfahre ich mehr und rudere immer ein Stück weiter hinaus. Langsam erforsche ich dieses Meer-des-Shiatsu-Wissens.



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Im Zuge dieser Arbeit habe ich viel gelernt über Selbst-Schutz im Shiatsu. Abschließend möchte ich sagen, dass nur jede(r) selbst, kann sagen, welche der richtige Weg für ihn/sie ist.

Wird's besser? Wird's schlimmer? fragt man alljährlich.  
Seien wir ehrlich: Leben ist immer lebensgefährlich

Erich Kästner

## **8. Quellen**

- Beresford-Cooke, Carola: „Shiatsu. Grundlagen und Praxis“, 2011  
Delnooz, Fons: „Energetischer Schutz“, 2002
- Artikel: Tripp, Eduard: „Der Atem in der Arbeit mit Shiatsu“  
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/magazin1/finish/32-allgemeine-aspekte-von-shiatsu/874-der-atem-in-der-arbeit-mit-shiatsu-eduard-tripp>
- Artikel: Tripp, Eduard: „Selbstschutz: Abgrenzen oder Loslassen“  
Shiatsu Journal Nr. 86
- Artikel: Rappenecker, Wilfried: „Wenn Shiatsu keine Freude mehr macht“  
[http://www.schule-fuer-shiatsu.de/images/pdf\\_deutsch/WennShiatsukeineFreude.pdf](http://www.schule-fuer-shiatsu.de/images/pdf_deutsch/WennShiatsukeineFreude.pdf)
- Artikel: Rappenecker, Wilfried: „Resonanz in der Körpertherapie“  
[http://www.schule-fuer-shiatsu.de/images/pdf\\_deutsch/W.Rappenecker\\_Resonanz.pdf](http://www.schule-fuer-shiatsu.de/images/pdf_deutsch/W.Rappenecker_Resonanz.pdf)
- <http://www.medizin-im-text.de/blog/2016/50/ubertragung>
- <http://shiatsu-austria.at/index.php/daoismus/wu-wei>