

Der Atem als Zugang zu emotionaler Regulation in Shiatsu

(Dr. Eduard Tripp)

Der Atem nimmt eine besondere Stellung zwischen Körper und Psyche ein. Er begleitet uns ununterbrochen und weitgehend unbewusst, reagiert dabei aber unmittelbar auf alles, was wir erleben. Er wird schneller, wenn wir uns aufregen, stockt bei Angst, wird flach, wenn wir uns zurückhalten, und weit und frei, wenn wir uns sicher fühlen, lachen oder entspannen. Damit spiegelt der Atem nicht nur unseren körperlichen Zustand, sondern ebenso unser emotionales Erleben.

Diese Verbindung wirkt jedoch nicht nur in eine Richtung, denn Emotionen verändern nicht nur unsere Atmung, sondern die Art, wie wir atmen, beeinflusst zugleich auch unser emotionales Erleben. Verantwortlich dafür ist, dass bestimmte Atem- und Bewegungsmuster mit bestimmten Formen des Erlebens einhergehen und andere zugleich einschränken können. Der Atem ist deshalb nicht nur Ausdruck eines inneren Zustandes, sondern auch ein potenzieller Zugang zu dessen Veränderung – und damit ein wichtiger Ansatzpunkt in der begleitenden Arbeit mit psychischen und emotionalen Prozessen.

Von besonderer Bedeutung ist dabei, dass sich belastende Erfahrungen nicht nur in Gedanken und Erinnerungen niederschlagen. Vielmehr können sich Ängste, Unsicherheit, nicht ausreichend verarbeitete Gefühle oder wiederholter Stress auch in chronischen körperlichen Mustern verankern. Dabei kommt dem Atem eine besondere Rolle zu, weil seine Einschränkung eine der frühesten und grundlegendsten körperlichen Formen darstellt, intensive oder überwältigende Gefühle zu regulieren und abzuwehren. Bereits Säuglinge können auf anhaltende Belastung beziehungsweise Frustration mit einer Einschränkung der Atemtiefe und einer gleichförmigeren Atemfrequenz reagieren. Die Kontrolle und Einschränkung des Atems bildet also schon sehr früh einen grundlegenden Mechanismus der Gefühlsabwehr.

So verengt sich beispielsweise der Brustkorb, das Zwerchfell verliert an Beweglichkeit, Muskeln halten dauerhaft Spannung, das Ausatmen wird zurückgehalten oder die Atmung verlagert sich zunehmend in den oberen Brustraum. Was ursprünglich eine schützende und damit sinnvolle Reaktion auf eine konkrete Situation war – beispielsweise den Atem anzuhalten, um Angst oder Schmerz nicht so intensiv zu spüren –, kann sich damit im Laufe der Zeit allerdings zu einem gewohnheitsmäßigen Atem- und Spannungsmuster entwickeln und wird damit zunehmend selbst zu einer Einschränkung des emotionalen Erlebens.



**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

So gesehen „erzählt“ der Atem ein Stück der Lebensgeschichte eines Menschen – allerdings nicht in dem Sinn, dass sich aus einem bestimmten Atemmuster eine konkrete biografische Erfahrung herauslesen ließe. Vielmehr kann sich darin gewissermaßen ein verkörperter Niederschlag zeigen: die Auswirkung eines einschneidenden Erlebnisses oder auch die Summe vieler zusammenwirkender Erfahrungen.

Letztlich zeigt sich im Atem damit auch, wie frei oder eingeschränkt ein Mensch gegenwärtig auf innere und äußere Anforderungen reagieren kann. Denn während sich ein frei beweglicher Atem – je nach Anforderung und Situation – vertiefen oder verflachen, beschleunigen oder beruhigen und sich in unterschiedliche Bereiche des Körpers ausdehnen kann, verliert ein chronisch eingeschränkter Atem einen wesentlichen Teil dieser Anpassungsfähigkeit.

Gerade das macht den Atem für Shiatsu so bedeutsam, denn Shiatsu richtet sich nicht darauf, psychische Inhalte aufzudecken oder bestimmte Emotionen hervorzurufen. Vielmehr ist sein grundlegender Zugang unterstützend und regulierend: Sicherheit vermitteln, Ressourcen stärken, Spannungen lösen und Bedingungen schaffen, unter denen der Organismus wieder stärker zu seiner natürlichen Selbstregulation finden kann.

Im energetischen Verständnis bedeutet dies insbesondere, Leere und Schwäche – Kyo – zu stärken und zu nähren. Jitsu – Fülle, Spannung oder Verhärtung – wird dabei vorrangig als kompensatorische Reaktion auf diese Leere verstanden und daher eher indirekt über die Stärkung des Kyo harmonisiert als unmittelbar behandelt. Ein freier Atem ist dabei sowohl Folge als auch Ausdruck einer solchen Regulation

Eine ähnliche Dynamik zeigt sich auch bei der weiter unten beschriebenen Technik der Atemunterstützung: Wird die Ausatmung vertieft und damit zugleich das Loslassen von Spannung erleichtert, kann sich die nachfolgende Einatmung – sofern keine spezifischen Einschränkungen bestehen – weitgehend von selbst vertiefen. Die Einatmung muss also nicht unmittelbar forciert werden, um das Atemvolumen und in der Folge auch die energetische Verfassung der behandelten Person zu stärken. Vielmehr werden Bedingungen geschaffen, unter denen sich der Atem insgesamt freier und vitaler regulieren kann.

Wenn der Atem freier wird

Die Bedeutung des Atems geht allerdings weit über Entspannung hinaus, denn wenn chronische Spannungen den Atem einschränken, begrenzen sie zugleich die Möglichkeiten des emotionalen Erlebens. Wird der Atem wieder beweglicher, entsteht deshalb nicht nur mehr körperlicher Raum für eine tiefere und flexiblere Atmung, sondern potenziell auch mehr psychischer und emotionaler

„Spielraum“ – und damit eine größere Fähigkeit zur Affektregulation und zu einem differenzierteren Selbsterleben.

Besonders deutlich wird dies beim Ausatmen. Während mit dem Einatmen Aktivierung und Aufnahme verbunden sind, steht die Ausatmung körperlich wie symbolisch stärker für Loslassen, Nachgeben und Sich-Anvertrauen. Eine ruhige, verlängerte Ausatmung fördert die Aktivität des parasympathischen Nervensystems und unterstützt damit Beruhigung, Regeneration und die Reduktion autonomer Erregung. Eine verlängerte Ausatmung bildet deshalb einen wichtigen Zugang zur parasympathischen (vagalen) Regulation und kann auf diesem Weg auch psychisch stabilisierend wirken.

Gerade im Shiatsu kann dieser Aspekt eine besondere Bedeutung gewinnen, wenn die behandelte Person den Atem nicht bewusst steuern, also weder „richtig“ atmen noch einer bestimmten Atemanweisung folgen muss. Denn wenngleich eine bewusste Beeinflussung der Atmung durchaus sinnvoll sein kann, stellt sie eine andere Form der Arbeit mit dem Atem dar. Im Shiatsu hingegen kann der Atem weitgehend unwillkürlich und unbewusst bleiben und sich dennoch im Verlauf der Behandlung verändern – ruhiger, tiefer, freier und gleichmäßiger werden, ohne dass dies willentlich herbeigeführt werden muss. Entscheidend ist vielmehr, Bedingungen zu schaffen, unter denen sich die Atmung aus dem Organismus heraus neu regulieren kann.

Konkret geschieht das dadurch, dass der*die Shiatsu-Praktiker*in zunächst wahrnimmt, wie die behandelte Person atmet, und seine*ihre Berührung sowie den Behandlungsrhythmus daran ausrichtet. Damit entsteht zunächst ein Mitgehen, bei dem der*die Behandler*in dem Rhythmus des empfangenden Person folgt.

Mit der Zeit und abhängig davon, welche Zielsetzung verfolgt wird und welche Intensität an Intervention die behandelte Person gut integrieren kann, insbesondere aber dann, wenn ausreichend Vertrauen und Sicherheit entstanden sind, kann der*die Behandler*in zunehmend von sich aus Impulse setzen und die Atmung behutsam in Richtung größerer Freiheit, Tiefe und Ausgeglichenheit unterstützen.

Auch eine bewusste Forcierung der Atmung, wie sie insbesondere in körperpsychotherapeutischen und strukturellen körpertherapeutischen Zugängen eingesetzt wird, ist grundsätzlich auch im Shiatsu denkbar – beispielsweise um das Energieniveau anzuheben und dadurch mehr Lebendigkeit, Wahrnehmung und Ausdrucksfähigkeit zugänglich zu machen. Zugleich können dadurch Einschränkungen und Blockaden des Atemgeschehens deutlicher hervortreten und gezielter bearbeitet werden.

Damit kann sich jedoch der Charakter einer Shiatsu-Behandlung mitunter grundlegend verändern. Die Arbeit wird stärker eingreifend, konfrontativer und weniger unterstützend. Zudem können intensive emotionale Reaktionen ausgelöst werden; ebenso besteht die Gefahr einer Hyperventilation und damit verbundener Angstreaktionen. Demgegenüber entspricht die zuvor

beschriebene Form der Atemunterstützung wesentlich stärker dem grundsätzlich stabilisierenden und ressourcenorientierten Charakter von Shiatsu.

Die Praxis der Atemarbeit in der Shiatsu-Praxis

Praktisch bedeutet die beschriebene Arbeit mit dem Atem zunächst und vorrangig, Bedingungen zu schaffen, unter denen der Atem von selbst freier werden kann – insbesondere durch Entspannung, das Lösen muskulärer und faszialer Spannungen, eine „Öffnung“ des Brustkorb- und Rippenbogenbereichs sowie nicht zuletzt durch einen angepasst ruhigen und gleichmäßigen Behandlungsrhythmus.

Konkret können dazu beispielsweise eine diagonale Dehnung zwischen Schulter und Becken sowie die Unterstützung der Atmung im Bereich des Rippenbogens, der seitlichen Rippen und des Brustkorbs eingesetzt werden. Die behandelte Person liegt dabei in der Regel in Rückenlage. Je nach Bedarf können die Beine aufgestellt oder durch eine Rolle unter den Knien unterstützt werden, um beispielsweise Spannungen im unteren Rücken zu vermeiden. Der Kiefer sollte möglichst entspannt, der Mund gegebenenfalls leicht geöffnet sein. Entscheidend ist, dass die Atmung ohne Anstrengung und ohne zusätzlichen Druck frei in die jeweils behandelten Bereiche fließen kann.

Soll die Atmung darüber hinaus durch direkte Interventionen des*der Behandler*in unterstützt und vertieft werden, steht vor allem die Vertiefung der Ausatmung im Vordergrund. In diesem Fall nimmt der*die Behandler*in zunächst Rhythmus und Tiefe der Atmung wahr und setzt den Druck anschließend so ein, dass er mit der Ausatmung erfolgt, ihre natürliche Bewegung begleitet und unterstützt und sie dadurch allmählich vertieft. Auf diese Weise kann die Ausatmung länger und tiefer werden, ohne dass die behandelte Person bewusst oder aktiv „atmen muss“. Die Einatmung erfolgt demgegenüber weitgehend automatisch und stellt sich – sofern keine Einschränkungen bestehen – nach einer ausreichend vertieften Ausatmung von selbst wieder ein.

Diese rhythmische Druckgebung wirkt wie eine äußere Rhythmisierung und kann vom Organismus unbewusst aufgenommen werden und dabei strukturstärkende Effekte entfalten. Die Atmung wird dabei ruhiger und gleichmäßiger, Spannungen lassen nach und ein Gefühl von Sich-Anvertrauen und Fallenlassen wird begünstigt. Gerade darin liegt ein wichtiger psychisch-emotionaler Aspekt der Behandlung, denn es geht nicht nur darum, mechanisch mehr Luft zu bewegen, sondern auch darum, die Erfahrung zu ermöglichen, nicht alles festhalten oder kontrollieren zu müssen.

Entscheidend ist allerdings die Dosierung, denn zu wenig Druck führt möglicherweise zu keiner Vertiefung der Atmung, während zu viel Druck Gegenspannung bis hin zu ängstlicher

Anspannung hervorrufen kann. Eine unmittelbare Orientierung dafür, wie die Intervention aufgenommen wird, bietet hier der Atem selbst: Wird er tiefer, ruhiger und ausgeglichener, spricht dies dafür, dass die Behandlung gut angenommen wird. Wird er hingegen flacher, stockt oder verliert an Beweglichkeit, ist dies zumindest ein Signal zur Vorsicht. Der Atem wird damit nicht nur zum Ziel einer Intervention, sondern zugleich zu einem wichtigen Instrument der prozessbezogenen Wahrnehmung während der Behandlung.

Eine besondere Bedeutung kommt zudem der Arbeit „in die Arme“ zu, da sich der Brustraum anatomisch, faszial und im Meridianverständnis gewissermaßen in die Arme fortsetzt. Dabei ist auch die Position der Arme – und damit die Frage, mit welchem Meridian primär gearbeitet wird – von Bedeutung. Abhängig davon, was die behandelte Person gut annehmen kann und welche Zielsetzung verfolgt wird, kann der Schwerpunkt im Verständnis der „klassischen Meridiane“ auf den Lungen-, den Perikard- oder den Herz-Meridian gelegt werden. Die möglichen Positionen reichen damit von einer vergleichsweise geringeren Öffnung beim Lungen-Meridian bis zu einer deutlich stärkeren Öffnung in der Perikard- und schließlich in der Herz-Meridian-Position.

Dabei kommt den Armen zugleich eine unmittelbar emotionale Ausdrucksfunktion zu. Mit ihnen können wir ein Gegenüber an uns drücken und umarmen, ebenso aber Abstand schaffen, uns schützen oder jemanden von uns wegstoßen. Gerade vor diesem Hintergrund gilt auch hier – wie generell in der Behandlung: Ziel ist nicht die größtmögliche Öffnung, sondern jene, die von der behandelten Person tatsächlich angenommen und gut integriert werden kann.

Vom Atem zum emotionalen Ausdruck

Wenn der Atem freier wird und chronische muskuläre Spannungen nachlassen, können auch Gefühle, die bislang durch Festhalten, Muskelspannung oder Atemkontrolle gedämpft wurden, deutlicher wahrgenommen werden. Das muss allerdings keineswegs spektakulär geschehen. Manchmal zeigt es sich lediglich in einem tiefen Atemzug, einem spontanen Seufzen, einem Zittern oder darin, dass plötzlich Traurigkeit, Erleichterung oder ein anderes, bislang wenig zugängliches Gefühl auftaucht.

Insbesondere Seufzen ist in diesem Zusammenhang bedeutsam. So kann eine vertiefte Ausatmung spontan in ein Seufzen übergehen oder eine vertiefende Atemarbeit von einem Seufzen begleitet werden – als hörbarer Ausdruck davon, dass Spannung nachlässt und innerer Druck sich löst, was sich aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin als Ausdruck einer wieder freier werdenden Bewegung des Qi verstehen lässt.

Zudem bieten Ton und Stimme eine weitere Möglichkeit, diesen Prozess und damit die Verbindung zwischen körperlicher und emotionaler Ebene zu unterstützen. Dadurch kann sich

nicht nur der Atem freier bewegen, sondern auch der emotionale Ausdruck an Bandbreite und Intensität gewinnen. Zugleich kann der Zugang zu Emotionen erleichtert werden, sodass festgehaltene Gefühle eher ins Erleben treten und sich leichter lösen können. Dabei ist allerdings zu berücksichtigen, dass eine solche Stimmgebung nicht für jeden Menschen unmittelbar zugänglich ist und daher nichtunbedingt forciert werden sollte.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang vor allem, emotionale „Befreiung“ nicht mit einer möglichst intensiven emotionalen Entladung gleichzusetzen. Zwar kann auch eine kathartische Reaktion entlastend wirken, problematisch wird sie jedoch insbesondere dann, wenn die emotionale Entladung zum Selbstzweck wird. Bedeutsamer und nachhaltiger ist vielmehr, dass auftauchende Gefühle wahrgenommen, eingeordnet und in das eigene Erleben integriert werden können.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass es keinesfalls Ziel einer Shiatsu-Behandlung sein sollte, Gefühle mit Nachdruck hervorzuholen oder einen heftigen emotionalen Ausbruch zu provozieren. Denn dadurch ausgelöste belastende Erfahrungen können als überwältigend erlebt werden und die psychische Stabilität beeinträchtigen. Das gilt insbesondere für emotional verletzliche oder traumatisch belastete Menschen, bei denen eine zu intensive Aktivierung eher zu Überforderung und zusätzlicher Belastung führen kann, als unterstützend zu wirken.

Auch wenn eine emotionale Entladung beziehungsweise ein intensiver Ausdruck von Gefühlen in bestimmten Situationen durchaus seine „Berechtigung“ haben kann, ist es meist bedeutsamer, vor allem aber sicherer und nachhaltiger, dass der behandelte Mensch wieder mehr Möglichkeiten gewinnt und seine persönliche Stärke darin erlebt, Gefühle spüren, wahrnehmen und einordnen zu können – ohne von ihnen überwältigt zu werden.

Ein wesentliches psychisch-emotionales Potenzial von Shiatsu liegt gerade darin, dass es nicht auf bestimmte Inhalte oder Gefühle zielt, sondern allgemein körperliche Voraussetzungen dafür schafft, dass ein Mensch wieder mehr von sich selbst wahrnehmen und regulieren kann. Der Atem wirkt hier gewissermaßen als Verbindungsglied zwischen der vegetativen und muskulär-motorischen Ebene einerseits und der psychisch-kognitiven Ebene andererseits. Er vermittelt damit zwischen autonomem Nervensystem und bewusster Wahrnehmung, zwischen Spannung und Entspannung sowie zwischen körperlichem Empfinden und emotionalem Erleben.

Dass sich der Atem in besonderer Weise zur Unterstützung von Selbstregulationsprozessen eignet, hängt vor allem damit zusammen, dass er überwiegend unwillkürlich abläuft, zugleich aber bewusst wahrgenommen und bis zu einem gewissen Grad auch willentlich beeinflusst werden kann.

Dabei bildet der Atem in diesem Prozess eine Art Verbindungsglied zwischen der vegetativen, muskulär-motorischen Ebene und der psychisch-kognitiven und vermittelt damit zwischen autonomem Nervensystem und bewusster Wahrnehmung, zwischen Spannung und Entspannung, zwischen körperlichem Empfinden und emotionalem Erleben.



**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

Obgleich Shiatsu eine gute Unterstützung dabei bieten kann, mehr innere Ruhe und emotionalen Spielraum zu gewinnen und mitunter auch bislang festgehaltene Gefühle zugänglich werden zu lassen und zu lösen, unterscheidet es sich von gezielter psychotherapeutischer Arbeit. Dort können solche Prozesse bewusst gefördert und auf ein bestimmtes psychisches Ziel hin ausgerichtet werden. Die primäre Aufgabe eines*einer Shiatsu-Praktiker*in besteht hingegen darin, entsprechende Prozesse wahrzunehmen, ihnen Raum zu geben und sie innerhalb eines sicheren und stabilen Behandlungsrahmens zu begleiten.

Zeigen sich dabei allerdings starke, wiederkehrende oder destabilisierende psychische Prozesse, gehört es zur professionellen Verantwortung des*der Shiatsu-Praktiker*in, die eigenen fachlichen Grenzen zu erkennen. In solchen Situationen kann Shiatsu zwar stabilisierend und ergänzend begleiten, die gezielte psychotherapeutische Bearbeitung psychischer Störungen oder tiefgreifender emotionaler Konflikte erfordert jedoch eine entsprechende psychotherapeutische Ausbildung und Kompetenz.

Gerade aus dieser klaren Haltung und bewussten Begrenzung ergibt sich eine besondere Qualität der Arbeit mit dem Atem im Shiatsu: Im Vordergrund stehen weder ein bestimmtes emotionales Ergebnis noch ein vorgegebener Weg, sondern die Schaffung eines unterstützenden Rahmens, in dem sich aus dem Menschen selbst heraus wieder mehr Beweglichkeit, Wahrnehmung und Selbstregulation entwickeln können.

Mehr dazu

Eduard Tripp (2025): Shiatsu meets Körperpsychotherapie. Berührungspunkte zwischen Shiatsu und Psychotherapie.

© 2026, Dr. Eduard Tripp, ehem. Leiter der Shiatsu-Ausbildungen Austria (<http://www.shiatsu-austria.at>), Psychotherapeut und Supervisor.