

Mit Shiatsu aus der Stressspirale

(Dr. Eduard Tripp)

Stress gehört zum Leben. Im westlichen Verständnis bezeichnet er die körperliche und psychische Reaktion auf Anforderungen, die eine Anpassung des Organismus erfordern. Entscheidend ist dabei nicht die Aktivierung an sich, also ob es sich um „guten“ oder „schlechten“ Stress handelt, sondern ob wir angemessen darauf reagieren und anschließend wieder in einen regulierten Zustand zurückfinden können. Eine bewältigbare Herausforderung kann Anpassung und Entwicklung fördern. Wird Belastung jedoch zu intensiv, hält sie zu lange an oder fehlen ausreichende Ressourcen und Erholungsphasen, kann sie in Distress übergehen und langfristig erschöpfend wirken.

Wenn Belastung zum Dauerzustand wird

Die „moderne Stressfalle“ beschreibt ein typisches Problem heutiger Lebens- und Arbeitsbedingungen: dauerhafte Aktivierung bei gleichzeitig zu wenig Erholung und Regeneration. Ständige Erreichbarkeit, Informationsflut, Zeitdruck, hohe Leistungsansprüche, Mehrfachbelastungen, Unsicherheit, Bewegungsmangel oder Schlafdefizit müssen für sich genommen noch keine Überforderung darstellen, können in ihrer Summe jedoch dazu führen, dass Aktivierung zunehmend zum Normalzustand wird und der Organismus nicht mehr verlässlich in Erholung zurückfindet.

Zur „Falle“ wird dieser Zustand auch deshalb, weil Überlastung oft erst spät wahrgenommen wird. Gleichzeitig können scheinbare Bewältigungsstrategien wie noch mehr Leistung und Effizienz, weniger Pausen und Schlaf oder exzessiver Bildschirmkonsum die Situation zusätzlich verschärfen. Regeneration, Körperwahrnehmung und die Fähigkeit zum bewussten Wechsel zwischen Aktivität und Erholung nehmen zugleich ab. Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht nur: Wie können wir Stress reduzieren?, sondern auch: Wie können wir unsere Fähigkeit stärken, flexibel zwischen Aktivierung und Entspannung zu wechseln?

Stress aus Sicht der fernöstlichen Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin kennt keine direkte Entsprechung zum modernen westlichen Stressbegriff. Dennoch findet sich eine vergleichbare Grundidee: Belastungen, Herausforderungen und emotionale Aktivierungen gehören zum Leben – und solange sich der

Organismus flexibel an wechselnde Anforderungen anpassen kann und das Qi frei fließt, bleibt die Regulation erhalten. Problematisch wird Belastung erst dann, wenn sie zu intensiv oder dauerhaft wird und nicht mehr ausreichend verarbeitet werden kann.

Aus dieser Perspektive lässt sich die moderne Stressfalle als zunehmender Verlust von Regulationsfähigkeit verstehen, denn hält eine Belastung an und können Spannungen werden nicht ausreichend gelöst, kann die freie Bewegung des Qi beeinträchtigt werden. In der modernen TCM wird chronische emotionale Belastung deshalb häufig mit einer Leber-Qi-Stagnation in Verbindung gebracht, wobei der Funktionskreis Leber unter anderem für den freien und flexiblen Fluss des Qi steht – und damit sinnbildlich auch für Anpassungsfähigkeit und Regulation.

Typische Zeichen können innere Spannung und Gereiztheit, das Gefühl, nicht herunterzukommen, Druck- oder Engeempfindungen, Frustration sowie Verdauungs- oder Schlafprobleme sein. Hält die Stagnation länger an, können auch Übererregungs- und „Hitze“-Muster entstehen, bei fortdauernder Beanspruchung zudem zunehmend Mangel- und Erschöpfungsmuster in den Vordergrund treten. Auch andere Funktionskreise können betroffen sein: Die Milz wird beispielsweise mit Grübeln, Überarbeitung, unregelmäßigem Essen und Erschöpfung in Zusammenhang gebracht, Herz und Shen mit innerer Ruhe und Schlafproblemen.

Damit ergibt sich eine typische Entwicklung: Belastung und Aktivierung sind zunächst normale und regulierbare Vorgänge. Bleibt die Spannung jedoch bestehen, kann dies zu Stagnation, zunehmender Übererregung und schließlich auch zu Erschöpfung führen. Resilienz bedeutet aus dieser Perspektive daher nicht, möglichst viel Belastung auszuhalten, sondern anpassungsfähig zu bleiben und nach Beanspruchung wieder regenerieren zu können.

Was Shiatsu beitragen kann

Shiatsu setzt bei Stressbelastung auf mehreren Ebenen an. Einen zentralen Bestandteil bildet die körperliche Behandlung, wobei – ähnlich wie in der Akupunktur – Meridiane und spezifische Punkte regulierend einbezogen werden. Allerdings geschieht dies nicht durch Nadelreize, sondern vor allem durch gezielten Fingerdruck, ergänzt durch Dehnungen und Mobilisationen. Darüber hinaus spielen aber auch Berührung, Beziehung, Begegnung, Atmung und Ko-Regulation eine wichtige Rolle in der Shiatsu-Behandlung.

Anders als bei Yoga, Taiji, Qigong oder körperlichem Training muss die behandelte Person dabei zunächst nichts aktiv leisten oder herstellen. Gerade bei starker Erschöpfung oder Überforderung kann das hilfreich sein, denn Regulation muss in dieser Situation nicht ausschließlich aus eigener Kraft erfolgen, sondern wird durch die körperliche Behandlung sowie durch die Präsenz und Verlässlichkeit eines Gegenübers unterstützt.

Eine besondere Bedeutung kommt dabei dem Erleben von Sicherheit zu. Entspannung entsteht nämlich vielfach nicht allein dadurch, dass gerade nichts geleistet werden muss, sondern vor allem dann, wenn sich eine Person subjektiv sicher genug fühlt, innere Alarmbereitschaft und die damit verbundene körperliche Spannung loszulassen. Haltung, Stimme, Berührung und Präsenz des*der Praktiker*in können diesen Regulationsprozess unterstützen. Ein achtsamer Druck oder haltender Kontakt kann dabei Orientierung, Geborgenheit und Sicherheit vermitteln und so Regulation erleichtern.

Ko-Regulation: Regulation in Beziehung

Ko-Regulation bezeichnet die wechselseitige Regulation zwischen zwei Menschen und hat ihren Ursprung in frühen Beziehungserfahrungen. Säuglinge können starke körperliche und emotionale Zustände noch nicht selbst regulieren und sind auf vertraute Bezugspersonen angewiesen. Deren Ruhe, Präsenz und Verlässlichkeit helfen dabei, Sicherheit zu vermitteln. Aus wiederholten Erfahrungen gelingender Ko-Regulation entwickelt sich mit der Zeit zunehmend die Fähigkeit zur Selbstregulation.

Ein ähnliches Prinzip wird gegebenenfalls auch in körperorientierten Settings wirksam. Kann ein Mensch seinen inneren Zustand in Phasen starker Anspannung oder Erschöpfung nur eingeschränkt selbst regulieren, kann die empathische Präsenz, stabile Haltung und feinfühliges Resonanz des Gegenübers gewissermaßen eine vorübergehende „Leihregulation“ ermöglichen, deren Ziel die langfristige Stärkung der Selbstregulationsfähigkeit ist.

Auch die Berührung selbst besitzt eine ausgeprägte soziale Dimension, die in der Behandlung angesprochenen C-taktilen Fasern sind darauf spezialisiert, auf langsame, sanfte Berührung zu reagieren und werden mit der emotionalen Qualität sozialer Berührung in Verbindung gebracht werden. Angenehme Berührung kann außerdem die Ausschüttung von Oxytocin fördern, das unter anderem Vertrauen, Bindung, Nähe und Entspannung begünstigen kann.

Berührung wirkt allerdings nicht automatisch beruhigend: Insbesondere bei belastenden oder traumatischen Erfahrungen können Nähe und tiefere Entspannung auch Unsicherheit auslösen. Ein sicherer Rahmen, klare Kommunikation und Respekt vor persönlichen Grenzen sind deshalb wesentlich.

Von der Entspannung zur Selbstregulation

Die Wirkung von Shiatsu endet idealerweise nicht mit dem Ende einer Sitzung, denn durch die fortlaufende Wahrnehmung von Atmung, Spannung und allgemeinem Befinden können

körperliche Veränderungen unmittelbar erfahrbar werden – wodurch man lernen kann, eigene Stresssignale – beispielsweise Unruhe, erhöhte Spannung, flache Atmung oder Erschöpfung – früher wahrzunehmen und besser einzuordnen.

Wiederholte Erfahrungen von Beruhigung, Sicherheit und Ko-Regulation können zugleich ein körperlich spürbares Referenzerleben dafür schaffen, wie sich ein stärker regulierter Zustand anfühlt. Dadurch lässt sich auch der Wechsel zwischen Aktivierung und Entspannung bewusster wahrnehmen. Im Alltag kann es dann leichter fallen, Belastungen frühzeitig zu erkennen und geeignete Schritte einzuleiten – etwa durch bewusste Atemberuhigung, kurze Pausen, Bewegung, das Lösen von Spannung, Grounding und andere Körperübungen wie beispielsweise Power Poses, durch Rückzug und Erholung oder durch das gezielte Aufsuchen unterstützender sozialer Kontakte.

Yoga, Taiji, Qigong und Bewegung sind in diesem Sinne keine Gegensätze zu Shiatsu. Während Shiatsu zunächst stärker über Berührung, Beziehung und Ko-Regulation unterstützen kann, fördern aktive Methoden die Fähigkeit, den eigenen Zustand zunehmend durch eigenes Tun zu beeinflussen. Beide Zugänge können sich deshalb gut ergänzen, wenn erlebte Regulation zur Grundlage für zunehmende Selbstregulation wird.

Traditionelle und moderne Perspektiven verbinden

Traditionelle und moderne wissenschaftliche Modelle erklären die Wirkprozesse von Shiatsu deutlich unterschiedlich, können sich jedoch in ihrem Verständnis von Regulation, Anpassungsfähigkeit und dem Zusammenspiel von Körper und Erleben sinnvoll ergänzen. In der fernöstlichen Medizin wird ein „gesunder“ Umgang mit Belastung mit dem freien und ausgewogenen Fluss des Qi verbunden. Im Shiatsu bilden dabei unter anderem die Arbeit mit Meridianen und spezifischen Punkten sowie Druck, Dehnungen und Mobilisationen wichtige Elemente verschiedener Wirkebenen.

Diese Vorstellungen lassen sich nicht eins zu eins in moderne wissenschaftliche Begriffe übersetzen, können aber mit Prozessen in Beziehung gesetzt werden, die Nervensystem, Muskelspannung, Atmung, Körperwahrnehmung und emotionale Regulation betreffen. Berührung und Druck setzen sensorische Reize, Bewegung und Dehnung verändern Spannung und Körperwahrnehmung, während Konzepte wie Interozeption und Embodiment die Wechselwirkung zwischen körperlichen Zuständen und emotionalem Erleben beschreiben. Auch Atmung, subjektive Sicherheit und zwischenmenschliche Ko-Regulation stehen mit Regulationsprozessen des Organismus in Verbindung.



**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 betrachtet geht es bei Wegen aus der modernen Stressfalle letztlich nicht nur darum, möglichst entspannt zu sein. Gesundheit und Resilienz zeigen sich vielmehr in der Fähigkeit, sich aktivieren zu können, wenn es erforderlich ist, und anschließend auch wieder loszulassen, zu regenerieren und ins Gleichgewicht zurückzufinden. Fernöstliche Medizin und Shiatsu können dazu beitragen, diesen Wechsel wieder bewusster wahrzunehmen und Regulationsfähigkeit auf körperlicher, emotionaler und zwischenmenschlicher Ebene zu unterstützen.

Shiatsu ist dabei klar von medizinischer oder psychotherapeutischer Behandlung abzugrenzen. Es dient der Gesundheitsvorsorge sowie der Förderung von Wohlbefinden und Selbstregulation und ersetzt weder medizinische bzw. psychologische Diagnostik noch eine notwendige ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Bei bestehenden Erkrankungen oder unklaren Beschwerden ist eine entsprechende fachliche Abklärung deshalb unbedingt erforderlich.

Mehr dazu

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

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