

Shiatsu meets Körperpsychotherapie - eine Zusammenfassung (Dr. Eduard Tripp)



Shiatsu meets Körperpsychotherapie. Berührungspunkte zwischen Shiatsu und Psychotherapie beleuchtet die Schnittmengen, Unterschiede und Verbindungslinien zwischen Shiatsu und Psychotherapie, insbesondere der Körperpsychotherapie. Im Zentrum stehen die Zusammenhänge zwischen körperlichem Erleben, emotionaler Regulation und Beziehung sowie die Bedeutung von Atem, Muskelspannung, Berührung und Körperwahrnehmung. Körperpsychotherapeutische Konzepte helfen dabei, Prozesse wie Co-Regulation, Abwehr, Übertragung und Gegenübertragung auch für die Shiatsu-Praxis besser zu verstehen – bei zugleich klarer Wahrung der fachlichen Grenzen beider Zugänge.

Wo sich Shiatsu und Psychotherapie begegnen

Shiatsu und Psychotherapie sind eigenständige, klar voneinander unterscheidbare Methoden, die aus unterschiedlichen Traditionen hervorgegangen sind und jeweils eigenen Zielsetzungen und Arbeitsweisen folgen. Dennoch gibt es einen zentralen Berührungspunkt: In beiden Ansätzen spielen die engen Wechselwirkungen zwischen körperlichem Erleben, emotionaler Regulation, Beziehungserfahrungen und inneren Spannungsmustern eine wichtige Rolle. Besonders im Shiatsu wird diese Verbindung unmittelbar erfahrbar, denn Berührung, Druck, Rhythmus, Atem, Präsenz und die Beziehung zwischen Praktiker*in und Klienti*n wirken nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern können auch psychische und emotionale Prozesse anregen. Shiatsu kann beruhigen und zentrieren, das Selbstgefühl stärken und den Zugang zu Empfindungen und inneren Zuständen fördern, die im Alltag oft nur wenig wahrgenommen werden. Daraus ergibt sich eine Nähe zu körperpsychotherapeutischen Ansätzen – ohne dass Shiatsu deshalb selbst Psychotherapie wäre.

Die zentrale Frage ist deshalb weniger, ob Shiatsu „psychisch wirkt“ – das tut körperliche Berührung nahezu zwangsläufig –, sondern wie solche Wirkungen verstanden und verantwortungsvoll begleitet werden können. Körperpsychotherapeutische Konzepte können Shiatsu-Praktiker*innen dabei helfen, Vorgänge besser einzuordnen, die während einer Behandlung ohnehin stattfinden: Veränderungen von Atmung und Körperspannung, emotionale Reaktionen, Regression, Co-Regulation, Übertragung und Gegenübertragung oder das Bedürfnis nach Nähe, Halt und Sicherheit. Damit verbunden ist allerdings auch eine klare Grenze: Je stärker psychische Prozesse in den Vordergrund treten, desto wichtiger werden entsprechende Kenntnisse, Selbsterfahrung, Reflexionsfähigkeit und gegebenenfalls die Zusammenarbeit mit psychotherapeutischen oder medizinischen Fachpersonen.

Unterschiedliche Zugänge, Regulation als gemeinsame Perspektive

Shiatsu lässt sich grundsätzlich als unterstützende, stabilisierende und ressourcenorientierte Methode verstehen. Beschwerden werden dabei nicht im westlich-medizinischen Sinn als Krankheiten verstanden, sondern im Rahmen energetischer Einschätzungen und Disharmoniemuster betrachtet. Ziel ist es, die Selbstregulation zu unterstützen, vorhandene Ressourcen zu stärken und den Organismus dabei zu fördern, wieder in ein größeres Gleichgewicht zu finden.

In dieser Grundhaltung zeigt Shiatsu deutliche Verwandtschaft mit ressourcen- und selbstregulationsorientierten körperbezogenen Ansätzen, wie etwa der Arbeit Elsa Gindlers. Gindler (1885–1961), eine Pionierin der Körperarbeit im frühen 20. Jahrhundert, prägte mit ihrem leibpädagogischen Ansatz auch spätere körperpsychotherapeutische Entwicklungen, insbesondere die Konzentrative Bewegungstherapie. Ihr Zugang setzte nicht auf einen gezielten Eingriff von außen, sondern darauf, über bewusste Körperwahrnehmung natürliche Regulations- und Selbstheilungsprozesse anzuregen. Darin zeigen sich deutliche Parallelen zum Verständnis von Shiatsu als einer Einladung an den Organismus, sich selbst zu regulieren. Entsprechend werden im Shiatsu auch keine medizinischen Diagnosen gestellt. Begriffe wie Fülle und Leere, Kyo und Jitsu oder Aussagen über energetische Funktionskreise sind Teil einer eigenständigen energetischen Betrachtungsweise und dürfen nicht mit medizinischen Diagnosen verwechselt werden.

Damit unterscheidet sich Shiatsu auch in seiner Grundhaltung von vielen psychotherapeutischen oder medizinischen Interventionen. Es ist im Kern eher supportiv, also unterstützend, als konfrontativ. Energetische Schwächen sollen gestärkt, Ressourcen genährt und Bedingungen geschaffen werden, unter denen sich Regulation und Selbstkompetenz entfalten können.

Körperpsychotherapeutische Verfahren arbeiten demgegenüber – je nach Methode und Situation – stärker aufdeckend, beschäftigen sich gezielter mit Konflikten, Widerständen und Abwehrmechanismen und zielen darauf, problematische oder unbewusste Prozesse ins Bewusstsein zu bringen. Dabei können mitunter auch bewusst intensive emotionale Reaktionen angeregt werden.

Die Unterscheidung zwischen supportiven und stärker konfrontativen, auf Konflikte und Probleme ausgerichteten Herangehensweisen, wie sie sich im Vergleich zwischen Shiatsu und körperpsychotherapeutischen Verfahren zeigt, bedeutet jedoch nicht, dass sich beide Zugänge gegenseitig ausschließen. Vielmehr macht sie deutlich, dass nicht jede Befindlichkeit oder psychische Thematik zwangsläufig psychotherapeutisch bearbeitet werden muss. Mitunter kann auch eine achtsame Form der Begleitung und Unterstützung, wie sie Shiatsu bietet, hilfreich sein, etwa indem sie Sicherheit, Halt und Körperwahrnehmung fördert, ohne die biografischen Ursachen eines emotionalen Musters analysieren zu müssen. Liegen jedoch ausgeprägte psychische Störungen, tiefgreifende Traumafolgen oder komplexe Beziehungsmuster vor, reichen energetische Konzepte wie jene des Shiatsu allein nicht aus. Dann braucht es psychotherapeutisches Verständnis, häufig auch entsprechende Erfahrung, und vor allem ein klares Bewusstsein dafür, wo die eigene fachliche Kompetenz endet.

Wie der Körper Gefühle reguliert

Eine wesentliche Verbindung zwischen Shiatsu und Körperpsychotherapie liegt in der Erkenntnis, dass Emotionen nicht nur „im Kopf“ stattfinden, sondern jeder emotionale Zustand auch eine körperliche Seite besitzt. Angst, Wut, Trauer oder Freude zeigen sich in Atmung, Muskeltonus, Haltung, Stimme, Mimik und Bewegung. Umgekehrt wirkt auch das, was der Körper tut, auf das emotionale Erleben zurück – ein Grundgedanke von Embodiment-Ansätzen, die davon ausgehen, dass etwa Körperhaltung, Atmung und Bewegung Gefühle, Selbstwahrnehmung und innere Zustände beeinflussen können.

Körperpsychotherapeutische Ansätze beschäftigen sich deshalb seit Langem mit der Frage, wie Menschen Gefühle über körperliche Prozesse kontrollieren. Eine der frühesten und unmittelbarsten Möglichkeiten besteht darin, die Atmung einzuschränken – ein Mechanismus, der sich bereits sehr früh im Leben, schon im Säuglingsalter, entwickelt. Wer ein Gefühl nicht oder nicht vollständig zulassen kann oder darf, hält den Atem an, atmet flacher oder spannt zudem bestimmte Körperregionen an.

Der Atem nimmt vor allem deshalb eine besondere Stellung ein, weil er einerseits eine autonome Körperfunktion ist und weitgehend von selbst abläuft, andererseits aber auch bewusst wahrgenommen und in gewissem Maß willentlich beeinflusst werden kann. Zugleich reagiert er

außerordentlich sensibel auf Emotionen. Belastende Erfahrungen können beispielsweise dazu führen, dass der Atem stockt, flach und kurz wird, sich der Brustkorb verengt und das Ausatmen erschwert ist. Wiederholen sich solche zunächst „akuten“ Atemmuster, können sie sich im Laufe der Zeit verfestigen und zu „eingefrorenen“ Atemmustern werden, in denen sich prägende Lebens- und Beziehungserfahrungen körperlich widerspiegeln.

Gerade im Umgang mit der Atmung unterscheidet sich ein Shiatsu-orientierter Zugang von einer stärker konfrontativen Atemarbeit, bei der der Atem häufig bewusst aktiviert oder verstärkt wird, um festgehaltene Spannungen und Emotionen deutlicher spürbar und zugänglich zu machen. Eine solche Vorgehensweise kann intensive Reaktionen auslösen und setzt daher entsprechende therapeutische Kompetenz und Erfahrung voraus, um mit den dabei entstehenden emotionalen und körperlichen Situationen adäquat und sicher umgehen zu können.

Im Shiatsu geschieht Atemunterstützung im Unterschied dazu überwiegend indirekt. Ziel ist vorrangig, Bedingungen zu schaffen, unter denen der*die Behandelte sich entspannt und sein*ihre Atem wieder freier werden kann. Soll er hingegen gezielter begleitet und vertieft werden, bietet sich besonders die Unterstützung der Ausatmung an. Vor allem rhythmischer Druck kann sich in der Shiatsu-Arbeit mit der natürlichen Atembewegung verbinden, sodass Klient*innen nicht bewusst „richtig atmen“ müssen und dadurch nicht aus einem entspannten Zustand herausgeführt werden. Die vertiefte Ausatmung wird dabei mit Loslassen, Entspannung und parasympathischer Regulation verbunden. Entscheidend ist jedoch, den vorhandenen Atemrhythmus zunächst aufmerksam wahrzunehmen und ihn nur so weit zu unterstützen oder zu vertiefen, wie es für die behandelte Person angenehm und gut regulierbar bleibt.

Der Atem verdeutlicht damit exemplarisch die Grundhaltung des Shiatsu: Nicht das gezielte Hervorrufen eines bestimmten emotionalen Zustands steht im Vordergrund, sondern die Unterstützung jener Bedingungen, die Regulation ermöglichen.

Von der Co-Regulation zur Selbstregulation

Ein zweiter zentraler Berührungspunkt mit der Psychotherapie liegt in der frühen Entwicklung emotionaler Regulation. Menschen lernen Selbstregulation nicht aus sich heraus, vielmehr kann ein Säugling intensive Erregungszustände zunächst nicht allein regulieren und ist auf vertraute Bezugspersonen angewiesen. Und erst durch wiederholte Erfahrungen von Beruhigung, Halt, Rhythmus und verlässlicher Resonanz entwickelt sich allmählich die Fähigkeit, innere Zustände selbst zu regulieren: Von der Co-Regulierung zur Selbstregulierung.

Dieses Prinzip bleibt auch im Erwachsenenleben wirksam. In belastenden Situationen kann ein anderer Mensch durch Ruhe, empathische Präsenz, klare Orientierung und eine stabile

Beziehung vorübergehend Regulation zur Verfügung stellen. Im therapeutischen Kontext lässt sich diese Co-Regulation gewissermaßen als vorübergehende „Leihregulation“ verstehen. Das Ziel ist dabei nicht, dauerhaft für den anderen zu regulieren, sondern neue Erfahrungen zu ermöglichen, aus denen langfristig mehr Selbstregulationsfähigkeit entstehen kann.

Shiatsu besitzt dafür besondere Voraussetzungen. Der gleichmäßige Rhythmus einer Behandlung, verlässlicher Druck, Wärme, Wiederholung und ein klar strukturierter Ablauf können Sicherheit und Vorhersagbarkeit vermitteln. Ja schon die äußere Form einer Sitzung – Ankommen, Vorgespräch, Körperarbeit und Abschluss – kann Orientierung geben. Innerhalb der Behandlung selbst können ein vertrauter Einstieg, wiederkehrende Abläufe und ein klarer Abschluss darüber hinaus dazu beitragen, dass sich die behandelte Person auf die Erfahrung einlassen kann. Besonders bedeutsam sind solche strukturgebenden und späterhin -bildenden Qualitäten insbesondere dort, wo frühe Erfahrungen von Sicherheit, Halt und verlässlicher Beziehung nicht ausreichend zur Verfügung standen.

Aus körperpsychotherapeutischer Perspektive sind an dieser Stelle zwei unterschiedliche Ansätze beziehungsweise Vorgehensweisen zu unterscheiden: einerseits der Abbau von Abwehr und Panzerung, andererseits die Strukturstärkung. Dabei ist es keineswegs immer sinnvoll, Abwehr möglichst rasch aufzulösen, denn Abwehrmechanismen erfüllen grundsätzlich eine Schutzfunktion. Fehlt es an innerer Stabilität, also an ausreichender Struktur, kann eine intensive, konfrontative Intervention, die darauf abzielt, den Panzer zu lockern oder aufzulösen, eher destabilisieren als helfen. In solchen Situationen stehen vielmehr Halt, Sicherheit, Rhythmus, Containing und die Stärkung vorhandener Ressourcen im Vordergrund. Wiederholte Erfahrungen von verlässlicher Berührung und regulierter Begegnung können dabei ein körperliches Referenzerleben dafür schaffen, wie sich Sicherheit und ein regulierterer Zustand überhaupt anfühlen – und langfristig dazu beitragen, dass die Fähigkeit, solche Zustände selbst zu erreichen und aufrechtzuerhalten, zunehmend verfügbar wird.

Der Körper ist nicht nur Ausdruck, sondern auch Zugang zu unseren Gefühlen

Eine weitere Brücke zwischen Shiatsu und moderner Körperpsychotherapie bildet das Konzept des Embodiment. Körper und Psyche werden dabei nicht als zwei voneinander getrennte Systeme verstanden, denn Gefühle verändern Haltung, Bewegung, Spannung und Atmung – und umgekehrt können Veränderungen dieser körperlichen Muster das emotionale Erleben beeinflussen.

Eine ängstliche oder traumatisch geprägte Körperhaltung kann sich beispielsweise in einem Zusammensinken, Erstarren oder einer starken Überspannung zeigen. Wird eine solche Haltung bewusst verändert, kann sich damit auch das innere Erleben verändern. So kann beispielsweise

eine bewusst eingenommene aufrechte Haltung ein anderes Selbstgefühl fördern als eine eingefallene Schutzposition. Körperpsychotherapeutische Methoden greifen diesen Zusammenhang gezielt auf und arbeiten entsprechend mit Grounding, Bewegung, Aufrichtung, Schütteln, Stimme oder anderen körperlichen Interventionen.

Shiatsu greift in solche Prozesse vielfach indirekter ein, wobei Druck, Dehnung und Mobilisation muskuläre und fasziale Spannungsverhältnisse verändern und damit auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers beeinflussen können. Ein beweglicherer Brustkorb, ein deutlicherer Kontakt zum Boden oder ein freier Atem sind dabei nicht nur körperliche beziehungsweise biomechanische Veränderungen. Sie können zugleich das subjektive Erleben von Raum, Sicherheit, Lebendigkeit oder Handlungsfähigkeit verändern: Veränderungen, die nicht zwangsläufig psychologisch gedeutet werden müssen, um einen Veränderungsprozess anzustoßen. Oft genügt es, Klient*innen dabei zu unterstützen, diese Veränderungen wahrzunehmen und ihre Körperwahrnehmung insgesamt zu erweitern und zu differenzieren.

Berührung als Beziehungserfahrung

Berührung ist wahrscheinlich der offensichtlichste Berührungspunkt zwischen Shiatsu und Körperpsychotherapie. Sie gehört zu den frühesten menschlichen Kommunikationsformen, denn lange bevor Sprache zur Verfügung steht, vermitteln Berührung, Wärme, Rhythmus und Körperkontakt Sicherheit, Nähe und Beziehung.

Auch physiologisch besitzt angenehme Berührung eine besondere Qualität. Im Zusammenhang mit sozialer Berührung spielen unter anderem Oxytocin sowie spezialisierte C-taktile Nervenfasern eine wichtige Rolle. Auf diese Weise kann Berührung Gefühle von Nähe, Sicherheit und Geborgenheit unterstützen., wobei C-taktile Fasern vor allem auf langsame, sanfte Berührungen reagieren und mit deren emotionaler Qualität in Verbindung stehen.

Berührung ist deshalb jedoch keineswegs neutral oder ausschließlich positiv. Was für einen Menschen Sicherheit vermittelt, kann bei einem anderen Unsicherheit, Angst oder alte Erinnerungen aktivieren. Nähe kann willkommen sein oder als Grenzüberschreitung erlebt werden. Wie Berührung wirkt, hängt wesentlich von bisherigen Erfahrungen, dem Beziehungskontext, der Intention und Haltung der behandelnden Person sowie von der aktuellen psychischen Situation ab.

In der Psychotherapie wurde Berührung auch deshalb lange sehr kritisch betrachtet. Demgegenüber betonen körperpsychotherapeutische Ansätze, dass nicht Berührung an sich ethisch problematisch sei. Von Bedeutung ist hingegen vor allem der Kontext der Berührung, ihre Intention und die Fähigkeit der Therapeut*innen, eigene Bedürfnisse und Gegenübertragungen

zu reflektieren. Fundierte Selbsterfahrung, eine differenzierte Körperwahrnehmung und ein Verständnis von Übertragung und Gegenübertragung sind deshalb für körpernahes Arbeiten besonders bedeutsam.

Für Shiatsu hat dies unmittelbare Konsequenzen. Die Berührung findet zwar außerhalb eines psychotherapeutischen Rahmens statt, schafft aber dennoch eine intensive nonverbale Beziehung. Entspannung, körperliche Nähe und die aufmerksame Zuwendung der Praktiker*innen können frühe Beziehungsebenen ansprechen. Klient*innen können sich gehalten und sicher fühlen – zugleich können aber beispielsweise auch Trauer, Angst, Sehnsucht oder belastende Erinnerungen auftauchen.

Entspannung braucht Sicherheit

Menschen entspannen nicht einfach deshalb, weil sie still liegen und berührt werden. Sie entspannen, wenn sie sich ausreichend sicher fühlen. Sicherheit ist deshalb nicht nur eine äußere Rahmenbedingung, sondern ein zentraler Teil der Regulation, wobei Haltung, Stimme, Mimik, Berührung und Präsenz der behandelnden Person auf die Wahrnehmung von Sicherheit einwirken. Auch klare, konkrete Fragen zur Körperwahrnehmung können dazu beitragen, ebenso Grounding und das Wahrnehmen der eigenen Körpergrenzen.

In diesem Zusammenhang ist das sogenannte Toleranzfenster ein hilfreiches Modell. Innerhalb dieses Bereichs kann ein Mensch Emotionen erleben und zugleich regulieren. Denken, Fühlen und Handeln bleiben in dieser Situation miteinander verbunden, und der Kontakt zu sich selbst und zur Umwelt bleibt erhalten. Bei einer zu starken Aktivierung außerhalb des Toleranzfensters kann es hingegen zu Übererregung (Hyperarousal) mit Angst, Panik, innerer Unruhe oder Kampf-Flucht-Reaktionen kommen. Bei Untererregung (Hypoarousal) zeigen sich dagegen eher Erstarrung, Rückzug, Taubheitsgefühle oder Dissoziation. Eine unterstützende Behandlung zielt deshalb nicht darauf ab, möglichst starke emotionale Reaktionen hervorzurufen, sondern darauf, die Person in einem regulierbaren Bereich zu begleiten beziehungsweise ihr zu helfen, dorthin zurückzufinden.

Übertragung und Gegenübertragung: Unbewusste Beziehungsdynamiken

Sobald eine Beziehung emotional bedeutsam wird, werden frühere Beziehungserfahrungen aktiviert und gestalten das aktuelle Beziehungsgeschehen mit. Die Psychotherapie nennt diesen Vorgang, wenn Erwartungen, Ängste, Wünsche und Erfahrungen aus früheren Beziehungen

beeinflussen, wie eine gegenwärtige Person wahrgenommen wird, als Übertragung. Die Reaktionen der behandelnden Person hingegen werden als Gegenübertragung bezeichnet.

Shiatsu ist davon nicht ausgenommen. Im Gegenteil: Nonverbale Kommunikation, intensive Körperwahrnehmung, regelmäßige Berührung, die klare Zuwendung der Praktiker*innen und der ruhige Rhythmus der Behandlung können regressivere Erlebnisweisen und damit auch das Wiederaufleben früher Beziehungsmuster - also Übertragungen - begünstigen, wobei Übertragung und Gegenübertragung zunächst nichts Pathologisches sind. Problematisch werden sie erst und vor allem dann, wenn sie nicht erkannt und stattdessen mit der gegenwärtigen Realität verwechselt werden.

Ähnlich ist das empathische „Mitschwingen“ von Praktiker*innen grundsätzlich wertvoll. Es ermöglicht, sensibel wahrzunehmen, was im Gegenüber geschieht und sich im Verlauf der Begegnung verändert. Entscheidend ist jedoch die Fähigkeit zu unterscheiden, ob die eigene Reaktion tatsächlich aus dem aktuellen Beziehungsgeschehen entsteht oder ob dabei eigene frühere Konflikte, Erfahrungen oder Bedürfnisse aktiviert werden, die dann fälschlicherweise als „Botschaften“ des Gegenübers verstanden werden.

Das kann beispielsweise die Versuchung betreffen, jemanden unbedingt trösten, retten oder verändern zu wollen. Was wie Hilfsbereitschaft aussieht, kann unter Umständen auch überwiegend aus dem Bedürfnis der behandelnden Person stammen, gebraucht, bewundert oder als besonders hilfreich erlebt zu werden. Gerade deshalb reichen gute Absichten und die Annahme, von solchen Vorgängen selbst nicht betroffen zu sein, nicht aus. Psychotherapeut*innen werden für Übertragungs- und Gegenübertragungsprozesse bereits in ihrer Ausbildung sensibilisiert – insbesondere in analytisch und tiefenpsychologisch orientierten Verfahren – und lernen, solche Dynamiken in der Praxis möglichst früh wahrzunehmen und zu reflektieren. Professionalität erfordert daher fortlaufende Selbstreflexion und immer wieder auch eine Reflexion von außen, wie sie etwa im Rahmen professioneller Supervision möglich ist.

Die therapeutische beziehungsweise professionelle Beziehung besitzt zudem ein unvermeidbares Gefälle. Klient*innen kommen häufig in vulnerablen Situationen, während Behandler*innen über Wissen, Erfahrung und Deutungsmacht verfügen. Idealisierungen können entstehen, und Praktiker*innen können unbewusst in eine Retterrolle geraten. Ebenso problematisch kann aber auch ein abrupter Rückzug sein, wenn die Beziehung emotional schwierig wird. Ein solcher Rückzug erfolgt nicht selten erst dann, wenn sich Übertragungs- und Gegenübertragungsprozesse über längere Zeit gegenseitig verstärkt und schließlich so zugespitzt haben, dass die Situation für den*die Behandler*in plötzlich bedrohlich, überfordernd oder nicht mehr angemessen handhabbar erscheint. Ein überraschendes Distanzieren oder Beenden der Behandlung kann dann - und das passt meist gut zu der von Behandler*in und Klient*in gemeinsam geschaffenen Beziehungskonstellation - bei Klient*innen frühere Erfahrungen von Ablehnung oder Verlassenwerden reaktivieren. Auch aus diesem Grund sind

eine klare Kommunikation, fortlaufende Reflexion und gegebenenfalls Supervision besonders wichtig.

Gespräch und Sprache als Unterstützung der Integration

Auch wenn Shiatsu wesentlich nonverbal arbeitet, spielt Sprache in vielen Situationen eine wichtige Rolle, vor allem dann, wenn intensive Gefühle oder Erinnerungen auftauchen. Dann braucht es manchmal Worte, um das Erlebte einzuordnen und zu integrieren. Ein solches Gespräch sollte jedoch nicht in eine improvisierte Psychotherapie übergehen. Es geht vielmehr darum, das unmittelbar Erlebte achtsam zu begleiten, zu benennen und gegebenenfalls zu klären, ohne biografische Zusammenhänge zu deuten, psychische Konflikte gezielt zu bearbeiten oder Prozesse anzustoßen, für die eine psychotherapeutische Ausbildung und ein entsprechender Behandlungsrahmen erforderlich wären.

Hilfreicher – und dem Rahmen von Shiatsu angemessener – ist eine offene, erkundende Sprache, die nahe am unmittelbaren Erleben bleibt: Was ist gerade spürbar? Was hat sich verändert? Wo wird etwas weiter, enger, wärmer oder ruhiger? Eine solche Sprache kann dem Erlebten Form geben und die Wahrnehmung differenzieren, ohne es vorschnell zu interpretieren.

Treten jedoch starke psychische Themen oder Reaktionen auf, sollten Praktiker*innen einschätzen können, ob die eigene fachliche Kompetenz dafür ausreicht. Im Zweifel gehört es zur professionellen Verantwortung, spezialisierte Fachpersonen einzubeziehen oder eine entsprechende Weitervermittlung anzuregen.

Nähe braucht Grenzen – aber keine starre Abgrenzung

Ganz wichtig für die Begegnung im Shiatsu ist auch, dass professionelle Grenzen nicht mit emotionaler Distanz gleichzusetzen sind. Eine vollkommen starre Abgrenzung würde nämlich gerade jene Resonanz verhindern, die für Shiatsu wesentlich ist. Ebenso problematisch wäre allerdings eine Verschmelzung, bei der Praktiker*innen nicht mehr ausreichend unterscheiden können, was zum Erleben des Gegenübers und was zu ihnen selbst gehört.

Von Bedeutung ist deshalb ein flexibles Gleichgewicht zwischen Durchlässigkeit und Abgrenzung. Praktiker*innen dürfen berührt sein – und müssen in gewisser Weise auch berührbar bleiben –, ohne sich mit dem Erleben ihrer Klientinnen zu identifizieren. Sie sollen Halt geben, ohne Verantwortung für deren gesamtes Leben zu übernehmen, und intensive Prozesse begleiten, ohne selbst zur unverzichtbaren regulierenden Instanz zu werden.

Auch die Frage nach der Dauer einer Begleitung lässt sich deshalb nicht pauschal beantworten. Bei funktionalen körperlichen Anliegen kann ein klar begrenzter Behandlungszeitraum sinnvoll sein. Bei psychosomatischen Belastungen, frühen Bindungsverletzungen oder Traumafolgen kann eine verlässliche Beziehung dagegen selbst Teil der stabilisierenden Wirkung sein. Eine zu frühe Festlegung auf ein bestimmtes Behandlungs- oder Therapieende kann in solchen Fällen deshalb sogar kontraproduktiv sein, wenn sie den Aufbau von Sicherheit, Vertrauen und Beziehung unnötig begrenzt oder unter zusätzlichen Druck setzt. Und ganz generell gilt, dass klare zeitliche Grenzen zwar schützen können, ein zu früher oder abrupter Abbruch jedoch ebenfalls problematisch sein kann. Entscheidend sind letztlich die Zielsetzung, die jeweilige Situation, die Stabilität der Klient*innen und die Qualität der Beziehung.

Shiatsu bleibt Shiatsu

Die Verbindung mit körperpsychotherapeutischen Erkenntnissen hat nicht zum Ziel, Shiatsu in Psychotherapie zu verwandeln. Im Gegenteil: Gerade seine Eigenständigkeit ist von besonderer Bedeutung, denn Shiatsu besitzt einen eigenen, von der Psychotherapie deutlich unterscheidbaren Zugang zur Unterstützung von Menschen – über energetische Einschätzungen, Berührung, Meridiane und Tsubos, Druck, Dehnung, Rhythmus und die unmittelbare körperliche Begegnung.

Psychotherapeutisches Wissen und Verständnis können diesen Zugang jedoch vertiefen. Sie helfen zu verstehen, warum und auf welche Weise bestimmte Berührungen Sicherheit vermitteln können, weshalb Menschen mitunter plötzlich emotional reagieren, wie Atmung und Körperhaltung mit psychischem Erleben zusammenhängen und welche Beziehungsdynamiken sich im Verlauf einer längerfristigen Begleitung entwickeln können.

Shiatsu kann dabei psychotherapeutisch relevante Prozesse unterstützen, ohne selbst Psychotherapie zu sein. Berührung kann C-taktile Fasern ansprechen und Prozesse von Bindung und Beruhigung unterstützen. Rhythmus, Wärme und Konstanz können strukturstärkend wirken. Das feinfühliges Mitschwingen mit dem Gegenüber kann Co-Regulation ermöglichen, und wiederholte Erfahrungen von Regulation können dazu beitragen, das individuelle Toleranzfenster zu erweitern.

Gerade darin liegt jedoch auch eine besondere Verantwortung. Je emotional verletzlicher oder psychisch instabiler ein Mensch ist, desto wichtiger wird das Wissen um die Möglichkeiten und Grenzen der eigenen Methode. Shiatsu kann in belastenden Lebensphasen durchaus stabilisieren und eine Psychotherapie sinnvoll ergänzen, ersetzt diese jedoch nicht. Professionelles Handeln zeigt sich deshalb auch darin, rechtzeitig psychotherapeutische oder

medizinische Kolleg*innen einzubeziehen und insbesondere in Krisensituationen nicht zu versuchen, die gesamte Verantwortung allein zu übernehmen.

Der vielleicht wichtigste Beitrag körperpsychotherapeutischer Perspektiven für Shiatsu liegt damit weniger in neuen Techniken als in einer erweiterten Wahrnehmung dessen, was während einer Behandlung geschieht. Dabei sind vor allem drei Aspekte bedeutsam: Zum einen ist Berührung immer auch Beziehung, und körperliche Entspannung kann emotionale Prozesse öffnen. Hinzu kommt, dass Resonanz helfen kann, eine Behandlung feinfühlig zu gestalten, zugleich aber auch eigene Themen der Praktiker*innen aktivieren kann. Schließlich entsteht Sicherheit nicht allein durch eine bestimmte Technik, sondern wesentlich auch durch Haltung, Präsenz und Verlässlichkeit der behandelnden Person.

Damit werden Selbsterfahrung und Selbstreflexion zu einem Kern professioneller Kompetenz. Sie verhindern Übertragungs- und Gegenübertragungsprozesse zwar nicht, können aber helfen, diese wahrzunehmen, zu verstehen und ihnen nicht unbewusst zu folgen. Fortlaufende Selbstreflexion, gegebenenfalls Supervision und die Bereitschaft, eigene Grenzen anzuerkennen, sind deshalb wesentliche Voraussetzungen dafür, Shiatsu auch dort verantwortungsvoll einzusetzen, wo körperliches und psychisches Erleben besonders eng ineinandergreifen.

So verstanden begegnen sich Shiatsu und Körperpsychotherapie nicht dadurch, dass ihre Unterschiede aufgehoben werden. Vielmehr können sie sich gerade in ihrer Verschiedenheit ergänzen: Shiatsu mit seinem ressourcenorientierten, regulierenden und körperlich unmittelbar erfahrbaren Zugang auf der einen Seite, die Psychotherapie mit ihrem differenzierten Wissen über psychische Entwicklung, Beziehung, Abwehr, Trauma, Übertragung und Integration auf der anderen. Für die Shiatsu-Praxis eröffnet sich daraus die Möglichkeit, emotionale und zwischenmenschliche Prozesse bewusster wahrzunehmen, ohne den eigenen professionellen Rahmen zu verlassen – und Menschen durch Berührung, Präsenz und Beziehung dabei zu unterstützen, mehr Sicherheit, Selbstwahrnehmung und Regulationsfähigkeit zu entwickeln.



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

Erhältlich beispielsweise bei [THALIA](#)



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

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