

Shiatsu und Psychotherapie. Abgrenzungen und Gemeinsamkeiten

(Dr. Eduard Tripp)

Vorab eine grundlegende Klarstellung: Shiatsu und Psychotherapie sind nicht nur klar voneinander unterscheidbare Methoden, sie folgen auch unterschiedlichen theoretischen Konzepten, Arbeitsweisen und Zielsetzungen – und sind deshalb nicht gegeneinander austauschbar. Shiatsu ist keine Psychotherapie und sollte auch nicht als solche verstanden oder eingesetzt werden.

Das bedeutet allerdings keineswegs, dass Shiatsu nicht auch auf psychischer Ebene wirksam sein oder Wirkungen entfalten kann, wie wir sie in ähnlicher Form aus psychotherapeutischen Zusammenhängen kennen. Im Gegenteil: Shiatsu-Praktizierende erleben immer wieder, wie wohltuend Shiatsu nicht nur auf den Körper, sondern ebenso auf das seelische Befinden ihrer Klient*innen wirkt. Shiatsu kann beruhigen und zentrieren, Sicherheit vermitteln, das Körper- und Selbstgefühl stärken, emotionale Prozesse anregen und mitunter innere Räume öffnen, in denen bislang wenig bewusste Gefühle, Erinnerungen oder Bedürfnisse erfahrbar werden.

Ein Irrtum wäre es jedoch, aus solchen Wirkungen abzuleiten, Shiatsu könne deshalb „einfach so“ als psychotherapeutische Methode eingesetzt werden. Eine solche Gleichsetzung wäre ähnlich problematisch wie die Gleichsetzung einer professionellen psychotherapeutischen Beziehung mit einer Freundschaft. Auch Freundschaften können trösten, stabilisieren, Sicherheit vermitteln, neue Sichtweisen eröffnen und tiefgreifende persönliche Veränderungen ermöglichen. Dennoch ist eine Freundschaft keine Psychotherapie, denn nicht allein die Wirkung einer Beziehung oder Intervention definiert die Methode, sondern ebenso ihr theoretischer Hintergrund, ihre Zielsetzung, das Setting, die Rollen der Beteiligten und die fachliche Kompetenz, mit den dadurch angestoßenen Prozessen umzugehen.

Vielleicht lässt sich dieses Verhältnis am anschaulichsten mit einem Bild aus der Mengenlehre beschreiben: Shiatsu, Psychotherapie und Freundschaft – ebenso wie zahlreiche andere Formen unterstützender zwischenmenschlicher Begegnung – besitzen eine gemeinsame Schnittmenge. Zu ihr gehören beispielsweise Zuwendung und Wertschätzung, empathische Resonanz, Akzeptanz, Vertrauensbildung, Sicherheit, Stressreduktion und die Erfahrung, von einem anderen Menschen wahrgenommen und angenommen zu werden.

Ab einem bestimmten Punkt enden diese Gemeinsamkeiten jedoch, und die verschiedenen Zugänge entfalten ihre jeweils spezifischen Möglichkeiten und Alleinstellungsmerkmale. Eine professionelle Shiatsu-Behandlung kann körperliche und energetische Erfahrungen ermöglichen,

die innerhalb einer gewöhnlichen Freundschaftsbeziehung nicht in gleicher Weise entstehen – selbst dann nicht, wenn der*die Freund*in zugleich Shiatsu-Praktizierende*r ist. Denn unterschiedliche Beziehungen schaffen unterschiedliche Erfahrungsräume.

Ein wesentlicher Unterschied liegt dabei im klar definierten professionellen Setting. In einer Behandlung sind die Rollen und Verantwortlichkeiten grundsätzlich anders verteilt als in einer Freundschaft. Freundschaft beruht auf Gegenseitigkeit: Beide Beteiligten dürfen Zuwendung, Interesse, Unterstützung und Rücksichtnahme voneinander erwarten. Die professionelle Behandlungsbeziehung hingegen ist in dieser Hinsicht bewusst asymmetrisch. Die Aufmerksamkeit gilt für die vereinbarte Zeit weitgehend dem*der Klient*in. Abgesehen von den vereinbarten Rahmenbedingungen – etwa dem finanziellen Ausgleich, der Verlässlichkeit von Terminen und einem respektvollen Umgang – besteht keine Verpflichtung des*der Klient*in, für das emotionale Wohlbefinden des*der Behandler*in zu sorgen oder persönliche Bedürfnisse von ihm*ihr zu erfüllen. Gerade diese Rollenverteilung und -klarheit schaffen einen besonderen Raum, in dem Erfahrungen möglich werden, wie sie in Alltagsbeziehungen oft nur schwer entstehen können.

Auch zwischen Shiatsu und Psychotherapie findet sich eine solche gemeinsame Schnittmenge – zugleich aber eine wesentliche methodische Differenz. Im Shiatsu steht auf professioneller Ebene die Unterstützung der Selbstregulation und des energetischen Gleichgewichts der behandelten Person im Zentrum. Der Kontakt zwischen Behandler*in und Klient*in, die achtsame Berührung, die körperliche und energetische Resonanz sowie der ruhige Rhythmus der Behandlung sind dabei zentrale Wirkfaktoren. Shiatsu arbeitet im Kern unterstützend, stabilisierend und stärkend: Es orientiert sich an den vorhandenen Ressourcen und lädt den Organismus gewissermaßen dazu ein, wieder zu einer besseren Regulation und inneren Balance zu finden.

Psychotherapie – insbesondere in psychoanalytischen und psychodynamischen Verfahren – richtet ihre Aufmerksamkeit demgegenüber ausdrücklich auf psychische Prozesse und auf jene Muster, die das Erleben, Denken, Fühlen und die Beziehungen eines Menschen bestimmen. Der Bezug eines Menschen zu anderen und damit letztlich auch sein Verhältnis zur Welt zeigt sich dabei exemplarisch in der Beziehung zum*zur Therapeut*in. Psychoanalytisch orientierte Verfahren sprechen in diesem Zusammenhang von Übertragung.

Vergangene Beziehungserfahrungen, Bedürfnisse, Wünsche, Ängste und Erwartungen werden – meist ohne dass dies zunächst bewusst wäre – in gegenwärtigen Beziehungen wieder lebendig. In der Psychotherapie werden solche Prozesse nicht nur wahrgenommen und gehalten, sondern, abhängig vom jeweiligen Verfahren, gezielt zum Gegenstand der therapeutischen Arbeit gemacht. Es geht darum, wiederkehrende Muster zu erkennen, ihre Entstehung und Funktion zu verstehen und neue Möglichkeiten des Erlebens und Handelns zu entwickeln.

Gerade hier liegt ein entscheidender Unterschied zum Shiatsu. Im Shiatsu geht es nicht primär darum, psychische Beziehungsmuster aufzudecken, zu deuten oder gezielt zu verändern. Im Vordergrund steht vielmehr die unmittelbare körperlich-energetische Begegnung und die Unterstützung regulativer Prozesse. Das bedeutet allerdings nicht, dass Übertragungs- und Gegenübertragungsprozesse im Shiatsu nicht stattfinden würden. Im Gegenteil: Durch Berührung, nonverbale Kommunikation, intensive Zuwendung und die mit tiefer Entspannung verbundene Verminderung bewusster Kontrolle können sehr frühe Beziehungserfahrungen berührt und entsprechende emotionale Reaktionen aktiviert werden.

Genau deshalb ist die Unterscheidung so wichtig: Dass ein Prozess im Shiatsu entsteht, bedeutet noch nicht, dass er auch mit den Mitteln des Shiatsu bearbeitet werden kann oder sollte. Denn während Psychotherapeut*innen darin ausgebildet sind, Übertragungs- und Gegenübertragungsdynamiken zu erkennen, zu reflektieren und gezielt in den Behandlungsprozess einzubeziehen, liegt das Verständnis von Shiatsu-Praktizierenden vor allem darin, einen sicheren, klaren und unterstützenden Rahmen aufrechtzuerhalten. Dazu gehören insbesondere Rollenklarheit, Selbstreflexion und die Fähigkeit zu erkennen, wo die Möglichkeiten der eigenen Methode und der eigenen fachlichen Kompetenz enden.

Die Gemeinsamkeit von Shiatsu und Psychotherapie liegt damit weniger darin, dass beide dasselbe tun, als vielmehr darin, dass sie sich in bestimmten Wirkungsbereichen begegnen. Beide können Sicherheit, Selbstwahrnehmung und Selbstregulation fördern, beide können Beziehungserfahrungen berühren und beide können Entwicklungen anstoßen, die weit über eine momentane Entspannung hinausreichen. Ihre spezifischen Wege dorthin sind jedoch unterschiedlich.

Gerade diese Differenz macht ihre Verbindung so spannend und fruchtbar: Shiatsu muss nicht zur Psychotherapie werden, um psychisch wirksam zu sein. Und Psychotherapie muss nicht zu Shiatsu werden, um die Bedeutung von Körper, Berührung und nonverbaler Resonanz anzuerkennen. Eine fruchtbare Verbindung von Shiatsu und Psychotherapie entsteht vielmehr dort, wo die jeweiligen Möglichkeiten der anderen Methode verstanden und einbezogen werden, ohne ihre unterschiedlichen Aufgaben und Kompetenzbereiche zu vermischen. Eine solche Vermischung wäre nicht nur methodisch verfehlt und könnte die Wirksamkeit der jeweiligen Behandlung beeinträchtigen, sondern birgt mitunter auch die Gefahr – insbesondere bei psychisch belasteten oder vulnerablen Menschen –, Prozesse anzustoßen oder zu verstärken, die ohne entsprechende Ausbildung nicht angemessen begleitet werden können.



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

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.