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

Wie viel Psychotherapie braucht Shiatsu?

(Dr. Eduard Tripp)



Die Frage, wie viel psychotherapeutisches Verständnis und gegebenenfalls auch entsprechendes Wissen und entsprechende Kompetenzen für Shiatsu hilfreich oder sogar notwendig sind, berührt unmittelbar das Zusammenspiel von körperlicher Behandlung und psychischem Erleben. Ausgangspunkt solcher Überlegungen ist die vertraute Erfahrung, dass Berührung nicht nur das körperliche Erleben beeinflusst, sondern zugleich auch Gefühle, Erinnerungen und Schutzreaktionen ansprechen kann.

Im Hinblick auf emotional-seelische Prozesse ergeben sich daraus jedoch zwei durchaus unterschiedliche Zugänge dazu, wie mit dieser engen Verbindung von Körper und Psyche umgegangen werden kann und soll. Während der*die eine dafür plädiert, psychotherapeutisches Verständnis stärker in die Shiatsu-Praxis einzubeziehen, um psychische Dynamiken besser erkennen, einordnen und angemessen begleiten zu können, wendet sich der*die andere gegen eine aus seiner Sicht unnötige „Psychotherapeutisierung“ oder „Psychologisierung“ des Shiatsu. Er betont stattdessen die eigenständige Kraft einer nährenden und regulierenden Berührung, die Sicherheit, Selbstwahrnehmung und Selbstregulation fördern kann, ohne psychische Inhalte ausdrücklich bearbeiten zu wollen.

Der stärker psychotherapeutisch orientierte Zugang beruht wesentlich auf der Annahme, dass sich persönliche Lebens- und Beziehungserfahrungen auch in körperlichen Spannungs-, Haltungs- und Abwehrmustern widerspiegeln können. Solche Muster können zu bestimmten Zeiten eine wichtige oder sinnvolle Schutzfunktion erfüllt haben, sich im Laufe der Zeit jedoch verfestigen und gewissermaßen verselbständigen. Dazu können beispielsweise eine eingeschränkte Atmung, hochgezogene Schultern oder eine starre Körperhaltung gehören, die möglicherweise mit dem Versuch verbunden sind, Angst, Verletzlichkeit oder andere belastende Gefühle zurückzuhalten. Wer mit solchen körperlichen Mustern arbeitet, sollte deshalb auch ihre mögliche emotionale Bedeutung berücksichtigen, denn aus dieser Perspektive greift eine Behandlung zu kurz, wenn sie ausschließlich die körperliche Spannung in den Blick nimmt und die damit verbundenen psychischen Dynamiken außer Acht lässt.

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

Psychotherapeutisches Wissen soll in diesem Sinne dazu beitragen, die einer körperlichen Problematik zugrunde liegenden Bedürfnisse, Wünsche und Abwehrformen besser zu erkennen und dadurch angemessener auf den*die Klient*in eingehen zu können. Im eigenständigen Rahmen von Shiatsu geht es dabei jedoch aus grundsätzlichen und insbesondere auch rechtlichen Gründen selbstverständlich nicht um die psychotherapeutische Behandlung krankheitswertiger oder gar schwerwiegender psychischer Probleme.

Aus obiger Perspektive lässt sich auch gut nachvollziehen, warum Berührung nicht automatisch Sicherheit vermittelt. Ob sie als wohltuende Nähe, als bedrängend oder sogar als bedrohlich erlebt wird, hängt wesentlich von bisherigen Beziehungserfahrungen, aber auch vom aktuellen Beziehungskontext und der jeweiligen Situation ab. Gerade dieses Beispiel macht deutlich, worum es dem psychotherapeutisch geprägten Zugang insgesamt geht: Ängste, Schutzmechanismen und Beziehungsmuster sollen bewusst mitgedacht und in die Behandlung einbezogen werden, um Reaktionen nicht nur körperlich, sondern auch in ihrem möglichen psychischen und biografischen Zusammenhang zu verstehen.

In seiner weitergehenden Ausprägung als körperpsychotherapeutischer Ansatz kann dies gegebenenfalls auch die ausdrückliche Klärung und Bearbeitung solcher Prozesse einschließen. Voraussetzung dafür sind allerdings die entsprechenden rechtlichen Rahmenbedingungen sowie eine dafür qualifizierende psychotherapeutische Ausbildung beziehungsweise eine entsprechende körperpsychotherapeutische Qualifikation innerhalb eines solchen professionellen Rahmens. In diesem Fall bewegt sich die Arbeit letztlich nicht mehr im engeren Rahmen von Shiatsu, sondern folgt einem ausdrücklich körperpsychotherapeutischen Vorgehen.

Selbstregulation als Weg der Veränderung

Aus einer stärker ressourcen- und regulationsorientierten Perspektive ergibt sich ein zweiter, in seiner Grundhaltung deutlich anders ausgerichteter Zugang, der die besondere Qualität von Shiatsu gerade darin sieht, dass eine gezielte psychotherapeutische Aufarbeitung weder vorausgesetzt noch generell als notwendige Bedingung für Veränderung betrachtet wird. Shiatsu wird in diesem Verständnis vielmehr als unterstützende und stabilisierende Methode gesehen, die Halt vermittelt, vorhandene Möglichkeiten stärkt und Veränderungsprozesse begleitet, ohne deren Richtung oder Inhalt vorzugeben.

Im Vordergrund steht dabei vor allem das körperliche Erleben von Sicherheit durch achtsame, nicht fordernde Berührung. In Anlehnung an Geuters Verständnis vom „Weg der nährenden Mutter“ – in Abgrenzung zum „Weg des klärenden Vaters“ – wird Veränderung hier nicht primär

durch Konfrontation, Einsicht oder sprachliche Aufarbeitung angestrebt.[1] Entscheidend ist vielmehr, Selbstregulation und innere Reorganisation zu ermöglichen und den Organismus in seinen eigenen Veränderungsprozessen zu unterstützen.

Dementsprechend müssen weder Erklärungen und die bewusste Auseinandersetzung mit einem Problem noch die forcierte Auflösung körperlicher Schutzmechanismen im Vordergrund stehen. Im Gegenteil: Solche Schutzmechanismen werden respektiert, weil sie trotz möglicherweise belastender Spannungen wichtige stabilisierende Funktionen erfüllen können. Werden sie vorschnell gelockert oder aufgelöst, ohne dass ausreichend innerer Halt vorhanden ist, kann dies überfordernd wirken und unter Umständen schwierige Krisen auslösen. Der nährende Zugang setzt deshalb zunächst auf die Förderung von Sicherheit, Stabilität und innerer Tragfähigkeit.

Gerade an dieser Stelle zeigt sich bereits, dass die beiden Zugänge nicht als starre Gegensätze verstanden werden müssen. Entscheidend ist vielmehr, welcher Aspekt im jeweiligen Fall stärker im Vordergrund steht. Innere Konflikte und ein Mangel an psychischer Stabilität können durchaus nebeneinander bestehen, verlangen jedoch unterschiedliche Schwerpunktsetzungen in der Begleitung. Steht eine Konfliktdynamik im Vordergrund, kann eine stärker klärende und bearbeitende Vorgehensweise sinnvoll sein. Fehlt es dagegen vor allem an innerem Halt und Stabilität, sind häufig zunächst Unterstützung, Stabilisierung und Zeit bedeutsam.

Wie unterschiedlich diese Schwerpunktsetzungen in der Praxis aussehen können, zeigt sich anschaulich am Beispiel der Atmung. Aus psychotherapeutischer Sicht kann etwa die Frage im Vordergrund stehen, ob und in welcher Weise ein eingeschränktes Atemmuster mit dem Zurückhalten bestimmter Gefühle oder Ängste verbunden ist und wie solche Zusammenhänge bewusst zugänglich gemacht werden können. Der regulierende und unterstützende Zugang richtet den Blick hingegen darauf, ob und auf welche Weise eine behutsame körperliche Begleitung freieres Atmen ermöglichen kann – ohne dabei ein bestimmtes Atemmuster vorzugeben oder eine emotionale Erklärung einzufordern.

An diesem Beispiel wird zugleich deutlich, dass beide Ansätze denselben Zusammenhang zwischen körperlichem und emotionalem Erleben wahrnehmen, dabei jedoch unterschiedliche Schwerpunkte setzen. Der Unterschied liegt weniger in der Wahrnehmung des Geschehens als vielmehr darin, wo sie ansetzen und welche Form von Veränderung sie jeweils unterstützen.

Ein weiterer gemeinsamer Schwerpunkt liegt in der Selbstreflexion der behandelnden Person, der eine zentrale Bedeutung zukommt. Eigene Bedürfnisse – etwa nach Kontrolle, Nähe oder besonderen emotionalen Durchbrüchen – können die Behandlung erheblich beeinflussen. Wo psychische Bedeutungen darüber hinaus ausdrücklich gedeutet und bearbeitet werden, besteht

[1] Geuter, Ulfried (2000): Wege zum Körper. Zur Geschichte und Theorie des körperbezogenen Ansatzes in der Psychotherapie. Krankengymnastik. Zeitschrift für Physiotherapeuten, 52, S. 1175–1183 und 1346–1351. Leicht erweiterter Nachdruck in Energie & Charakter, 31, Heft 22, S. 103–126.

zusätzlich die Gefahr, Reaktionen der Klient*innen aufgrund eigener Erwartungen, Deutungsmuster oder Projektionen vorschnell zu interpretieren und dadurch den Behandlungsprozess ungünstig zu beeinflussen.

Selbsterfahrung und ein bewusster Umgang mit der professionellen Beziehung sind deshalb für beide Zugänge wesentlich – unabhängig davon, ob dieses psychologische Verständnis vor allem die Haltung und Wahrnehmung der behandelnden Person im Hintergrund prägt oder ob psychische und zwischenmenschliche Prozesse ausdrücklich aufgegriffen und bearbeitet werden.

Zusammenfassend lässt sich psychotherapeutisches Wissen – unter Berücksichtigung der jeweiligen professionellen und gesetzlichen Rahmenbedingungen – als wertvolle Grundlage verstehen, um emotionale Dynamiken wahrzunehmen, individuelle Grenzen zu respektieren und die eigenen Möglichkeiten realistisch einzuschätzen. Ein vertieftes psychotherapeutisches Verständnis bedeutet für Shiatsu-Praktiker*innen dabei keineswegs, zwangsläufig konfrontativer arbeiten oder psychische Prozesse gezielt aufdecken zu müssen. Shiatsu kann vielmehr seine eigenständige, nährende und regulierende Arbeitsweise bewahren und zugleich von einem differenzierteren psychologischen Verständnis profitieren.

Auf diese Weise lassen sich körperliche und emotionale Prozesse gleichermaßen ernst nehmen, Schutzmechanismen respektieren und professionelle Grenzen klarer erkennen. Unabhängig davon, in welchem Ausmaß psychotherapeutisches Wissen und entsprechende Perspektiven die Haltung und Begleitung im Shiatsu prägen, gilt daher: Weder ein unzureichendes Verständnis psychischer Dynamiken noch der unreflektierte Einsatz psychotherapeutischer Methoden wird der Komplexität des Menschen und der zwischenmenschlichen Begegnung im Shiatsu gerecht. Vorsicht ist insbesondere dort geboten, wo psychische Prozesse vorschnell gedeutet, Schutzmechanismen zu rasch in Frage gestellt oder intensive emotionale Reaktionen angestoßen werden, ohne dass dafür die notwendige Ausbildung, Erfahrung und ein entsprechender professioneller Rahmen vorhanden sind. Ein reflektierter Umgang mit psychotherapeutischem Wissen kann Shiatsu hingegen dabei unterstützen, seiner eigenen Arbeitsweise treu zu bleiben und zugleich sensibel, verantwortungsvoll und differenziert mit der engen Verbindung von körperlichem und psychischem Erleben umzugehen.

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



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

Erhältlich beispielsweise bei THALIA

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