



Fingerdruck

Shiatsu ist zwar dem Feld der Komplementärmedizin zuzuordnen, wird aber auch zur Behandlung von Patientinnen und Patienten eingesetzt. Praktikerin Silvia Eberl gibt Einblick in die Welt der japanischen Massagetechnik.

Langsam bewegt die kleine Spinne ihre langen, schwarzen Beine vorwärts. Eines nach dem anderen setzt auf der weißen Decke auf. Direkt neben dem Kopf von Marianne Kikinger, die sie angespannt beobachtet. „Ich befreie dich jetzt einmal davon“, sagt Mag. Silvia Eberl, die Shiatsu-Praktikerin, von der Kikinger gerade massiert wird. Mit einem kurzen Schnipsen befördert sie die Spinne zurück ins Gras. Dann stützt Eberl sich wieder mit festem, aber gefühlvollem Druck auf den Rücken ihrer Klientin.

Was die beiden Damen da im Garten eines alten Bauernhofs in Altlenzbach praktizieren, ist

eine Shiatsu-Massage. Eigentlich betreibt Eberl zwei Praxen in Neulengbach und Wien, doch für GESUND&LEBEN hat die studierte Kultur- und Sozialanthropologin an diesem sonnigen Tag die Behandlung in ihren eigenen Garten verlegt. Sie erklärt: „Shiatsu bedeutet übersetzt ‚Fingerdruck‘ und kommt aus Japan. Es hat sich aus Techniken wie Anma und der Traditionellen Chinesischen Medizin entwickelt.“ Eberl hat sich im Studium auf die Medizinanthropologie spezialisiert und wollte ihr Wissen dann nicht nur in der Theorie anwenden, sondern auch direkt am Menschen. Deshalb absolvierte sie nach der Diplomarbeit

FOTOS: MARKUS FEIGL



die dreijährige Ausbildung zur Hara-Shiatsu-Praktikerin in Wien. Die direkten Berührungen, die integraler Bestandteil der Massagetechnik sind, sind ihr sehr wichtig. „Ich wollte den Menschen immer Gutes tun“, sagt sie, „aber nicht nur in speziellen Bereichen, sondern ganzheitlich. Shiatsu bietet genau das.“

Keine Esoterik

Für Shiatsu-Praktiker hängen Körper, Geist und Seele zusammen, der Körper ist von Energieleitbahnen, den Meridianen, durchzogen. Silvia Eberl legt ihren Klienten am Beginn der Behandlung die Finger auf den Bauch und spürt so durch leichte Drücken, welche Regionen angespannt sind und in welchen Zonen Leere herrscht. Diese Zonen hängen mit den Meridianen zusammen. „Der Bauch ist ein Mikrokosmos, der den ganzen Körper widerspiegelt, ähnlich wie der Fuß bei der Fußreflexzonenmassage oder aber auch der Rücken oder das Ohr bei anderen Praktiken“, erklärt sie. Mit Religion, Glaube oder gar Zauberei hat Shiatsu aber nichts zu tun.

Die Ergebnisse der Körperarbeit seien nicht eingebildet, versichert die Praktikerin: „Ich hatte noch nie einen Klienten, der überhaupt nichts gespürt hat. Dabei sind mir die kritischen Geister

auf meiner Shiatsu-Matte, die glauben, dass alles Hokuspokus ist, am liebsten, denn die sind dann sehr überrascht, dass sie wirklich etwas fühlen und es ihnen hilft. Zum Beispiel, wenn ich am Lungenmeridian arbeite und plötzlich geht die von einer Allergie geschwollene Nase auf.“ Dennoch gäbe es Unterschiede. „Durchschnittlich machen Klienten zwischen drei und zehn Sitzungen bei mir. Wenn ich merke, dass sie mich nicht mehr brauchen, dann sage ich ihnen das auch sehr gerne“, lächelt sie.

Alleskönner

Die Liste der Symptome, bei denen Shiatsu helfen kann, ist lang. Verspannungen, Schlafprobleme, Schmerzen nach Operationen, Kopf- oder Regelschmerzen, Verdauungsprobleme, Hüftschiefstellungen und Gelenkschmerzen, Allergien, Essstörungen oder Stress und Depressionen, bis hin

Im Garten ihres Bauernhofs in Alltengbach behandelt Mag. Silvia Eberl Kundin Marianne Kikinger. Beim Shiatsu setzt die Praktikerin ihr Körpergewicht ein, um einen festen, aber gefühlvollen Druck auszuüben.

WO KANN MAN SICH BEHANDELN LASSEN?

Bei Verspannungen, Schlafproblemen, Schmerzen nach Operationen, Kopf- oder Regelschmerzen, Verdauungsproblemen, Bluthochdruck, Hüftschiefstellungen, Gelenkschmerzen, Allergien, Essstörungen, Stress, Depressionen, Burnout und vielem mehr kann Shiatsu gut tun.

Praktiker in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.shiatsu-verband.at



Silvia Eberl ist Medizinanthropologin und Shiatsu-Praktikerin und steht für Fragen zum Thema Shiatsu gerne zur Verfügung: anthroposhiatsu@gmail.com

zu Burnout. Auch Schwangeren kann eine Behandlung gut tun. „Wir tun dann alles dafür, dass die Meridiane in Balance sind. Sind sie in Balance, geht es dem Menschen gut.“ Natürlich sei die Eigeninitiative der Klienten wichtig, weiß Eberl: „Ist der Milzmeridian geschwächt, kann das an übermäßigem Zuckerkonsum liegen. Ohne eine Umstellung der Essgewohnheiten passiert da nicht viel.“ Auch Krebspatienten hat Eberl schon unterstützt und Selbstheilungsprozesse angeregt. Doch man solle sich nicht alleine auf Shiatsu verlassen: „Wer krank ist, sollte alles in Anspruch nehmen, was möglich ist, natürlich auch die Schulmedizin. In unterschiedlichen Regionen der Welt haben sich unterschiedliche Sichtweisen auf den Menschen entwickelt. Man sollte Verschiedenes ausprobieren, um zu sehen, was einem hilft.“

Alternativmedizin

Eberl ist auch als Lehrassistentin im Rahmen eines Praktikums für Schüler der International Academy for Hara-Shiatsu im Wilhelminenspital in Wien an der Abteilung für Kinder- und Jugendlichenpsychosomatik tätig. „Die Zusammenarbeit mit dem Personal dort ist spitze und auch die Kinder reagieren gut auf unsere Behandlungen.“ Als Therapie darf man Shiatsu in Österreich dennoch nicht bezeichnen. „Ich habe nach meiner Ausbildung ein Jahr lang in Kanada in einer Integrationsklinik gearbeitet. Dort durfte ich mich als Shiatsu-Therapeutin bezeichnen. In

Österreich gibt es einfach noch zu wenige Studien; zu artverwandten Systemen wie Akupressur oder Akupunktur gibt es schon mehr. Doch die Massagetechniken rund um das, was wir heute als Shiatsu bezeichnen, halten sich bereits seit Jahrhunderten, weil sie funktionieren. Wenn man Beschwerden hat, sollte man einfach ausprobieren, ob es einem hilft oder nicht.“

Behandlung

Shiatsu findet meist auf einer Matte auf dem Boden statt. Manchmal auch auf einer Massage- liege. Der Klient bleibt dabei vollständig bekleidet. Einzige Anforderung: Die Kleidung sollte bequem sein. Lange Hose und lange Ärmel sind für die meisten Behandlungen kein Problem und man kann auch seine Socken anbehalten. Der Shiatsupraktiker arbeitet hauptsächlich mit den Fingern, Handballen und Ellenbögen entlang der Meridiane und Akupressurpunkte. Manchmal kommen auch die Füße und Knie zum Einsatz. Ergänzt wird die Behandlung durch Dehnungen und Rotationen von Gelenken, Gliedmaßen und Körperregionen und unterstützend wird in manchen Fällen mit Ingwerkompressen oder Moxa gearbeitet. Bei letzterem werden spezielle Punkte am Körper durch sogenannte Moxa-Zigarren erwärmt.

Marianne Kikinger wird zum Abschluss noch mit Schröpfgläsern behandelt. „Das ist ein komisches Gefühl“, lacht sie auf, während die Haut über ihrem rechten Schulterblatt leicht in die Glasbehälter gesogen wird. Auch die Hühner vom naheliegenden Stall scheinen sich schon zu fragen, was da im Garten passiert und kommen auf einen Besuch vorbei. „Normalerweise mache ich die Behandlungen in meinen Praxen“, erklärt Silvia Eberl, „Termine bei mir im Garten längerfristig zu planen, ist wegen des wechselhaften Wetters kaum möglich.“ Die Hühner hätten gegen ein wenig mehr Action im Garten aber offenbar nichts einzuwenden.

MERIDIAN-SHIATSU

Das sogenannte Hara-Shiatsu, wie es Silvia Eberl praktiziert, konzentriert sich auf die Meridiane, also die Energieleitbahnen im Körper, und ist heute hauptsächlich in westlichen Ländern zu finden. Im Herkunftsland Japan sowie dem ganzen asiatischen Raum dominiert das Namikoshi-Shiatsu, das sich fast ausschließlich auf den Körper konzentriert. Begründer Namikoshi Tokujiro und seine Massagetechnik erlangten Bekanntheit, als er 1954 Marilyn Monroes Magenkrämpfe auf ihrer Japan-Reise behandelte.

MARKUS FEIGL ■

FOTOS: MARKUS FEIGL