SHIATSU

EINE THERAPEUTISCHE METHODE IM GESUNDHEITSWESEN

von Wilfried Rappenecker, Facharzt für Allgemeinmedizin

SHIATSU

Herkunft der Methode

Shiatsu ist eine vom japanischen Gesundheitsministerium als therapeutische Körperarbeit anerkannte Methode. Die theoretische Grundlage des Shiatsu entspricht in weiten Teilen dem der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM. Seit den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts wird Shiatsu in Europa angewandt.

Therapeutisches Shiatsu stellt eine wirksame Behandlungsform bei einer Vielzahl von Beschwerden und Erkrankungen dar.
In einem Bericht der EU-Kommission zu komplementärmedizinischen Verfahren von 1997 wird Shiatsu als eine von 8 Methoden namentlich erwähnt.
2015 wurde Shiatsu in der Schweiz als komplementärtherapeutische Methode staatlich anerkannt.

Grundlagen des Shiatsu

Die Grundtechnik des Shiatsu beruht darauf, dass die Behandler*innen mit dem Handballen, dem Daumen, den Fingern oder dem Ellenbogen an der Körperoberfläche einsinkt und für einen Augenblick den Kontakt in der Tiefe aufrecht erhält.

Ein solcher Tiefenkontakt hat für die Wirkung von Shiatsu besondere Bedeutung und wird im Verlauf einer Behandlung (ca. 40 Minuten Dauer) immer wieder an ausgesuchten Stellen hergestellt.

Durch diese Grundtechnik (sowie durch andere Prinzipien der Anwendung) unterscheidet sich Shiatsu wesentlich von der klassischen Massage und vielen in der heutigen Physiotherapie üblichen Techniken. Auf körperlicher wie auf psychischer Ebene ist die Wirkung intensiver und reicht tiefer – Shiatsu hat ein ausgesprochen therapeutisches Potential.

Meridiane wie sie aus der Akupunktur bekannt sind spielen in dem in der westlichen Welt verbreiteten Shiatsu eine wichtige Rolle. Über die Arbeit mit diesen *Funktionskreisen* ist es den Behandler*innen z.B. auch möglich, solche Bereiche im Körper der Patient*innen unterstützend zu aktivieren, die sich einer direkten Berührung entziehen. Dies kann beispielsweise bei der postoperativen Versorgung bzw. nach Unfällen von Bedeutung sein.

Shiatsu wird am bekleideten Menschen auf einer Matte auf dem Boden oder auf einer Behandlungsliege ausgeübt. Im Krankenhaus kann Shiatsu auch effektiv im Krankenbett angewendet werden.

Allgemeine Wirkungen von Shiatsu

Über die Arbeit mit Meridianen hinaus wirkt Shiatsu dadurch, dass diese Therapie gezielt körperliche Blockaden auflöst. Dabei scheint die Wirkung auf das System der Faszien eine zentrale Rolle zu spielen. Durch die aufeinander folgenden Reize des Tiefenkontaktes wird zudem das parasympathische System aktiviert, was von den Patient*innen als tiefe Ruhe und Entspannung wahrgenommen wird. In dieser positiven Erfahrung im eigenen Körper lassen Schmerzen nach oder lösen sich auf, das erfahrene Leid mindert sich, die eigene Situation wird anders gesehen und die Bereitschaft nimmt zu, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Das die manuelle Arbeit begleitende Gespräch kann dabei sehr wichtig werden.

Wie auch die TCM sieht Shiatsu Krankheiten und Beschwerden nicht nur als Folge lokaler Dysfunktionen bzw. der isolierten Erkrankung einzelner Organe. Vielmehr werden sie als Ausdruck der umfassenden Situation eines Menschen verstanden. Heilung bzw. Linderung auch lokaler Beschwerden setzen einen Wechsel im gesamten System des / der Patient*in voraus.

Allgemeine Wirkungen von Shiatsu werden in verschiedenen Studien wie folgt beschrieben: Förderung von Heilungsprozessen, Verbesserung lokaler Bewegungseinschränkungen und Schmerzminderung, raschere Wundheilung, Stimmungsaufhellung, allgemein vergrößerte Toleranz gegenüber Beschwerden und Stress, Verbesserung des Schlafes, besserer Appetit, Verbesserung der Körpereigenwahrnehmung, verbesserte Genesungskompetenz.

Die Verbesserung der Körpereigenwahrnehmung scheint ein wichtiger Aspekt der Wirkung von Shiatsu bei psychischen Krisen und Posttraumatischen Belastungsstörungen zu sein, die in der Regel mit einer eingeschränkten Eigenwahrnehmung des Körpers einhergehen.

Einsatzspektrum von Shiatsu

Der klassische Bereich, in dem Shiatsu mit Erfolg eingesetzt wird, beinhaltet Beschwerden des Bewegungsapparates, wie beispielsweise Rückenschmerzen und Gelenksbeschwerden. Gute Erfahrungen werden mit Shiatsu in der perioperativen Versorgung sowie Rehabilitation nach Verletzungen / Operationen gemacht. Zunehmend wird Shiatsu in Physiotherapiepraxen mit neurologischen, orthopädischen und chirurgischen Patient*innen als Behandlungsmethode eingesetzt. Auch wird der Einsatz in der beruflichen Gesundheitsförderung gern genutzt.

Schlafstörungen, Funktionelle Störungen wie Kopfschmerzen, Cranio-Mandibuläre Dysfunktion, thorakales Engegefühl bei gesunder Herzfunktion, Magenbeschwerden oder Menstruationsbeschwerden reagieren sehr gut auf die Berührung mit der Methode des Shiatsu. In der Schmerztherapie kann Shiatsu ein wichtiges Element eines multimodalen Behandlungskonzeptes sein.

In der Onkologie wird Shiatsu zur Verminderung der Nebenwirkungen einer Chemotherapie oder zur Angstbewältigung eingesetzt; gerade auch Angehörige können hier wirksam mittels Shiatsu unterstützt werden.

In seelischen Belastungssituationen und Lebenskrisen kann Shiatsu eine effektive Hilfe sein und beispielsweise in Fällen einer posttraumatischen Belastungsstörung eine traumatherapeutische Intervention wirkungsvoll ergänzen. Sehr hilfreich ist Shiatsu bei Fällen des sog. Burn-Out bzw. Überlastungssyndroms.

Ausgewählte Studien

- Brady, L.H. et al. (2001). **The effects of shiatsu on lower back pain,** Drake University / USA
- Pirie, Z. (2003). **The Impact of Delivering Shiatsu in General Practice.** PhD thesis / University of Sheffield
- Rackeseder, C. & Drabek R. (2005). **Kann Shiatsu als Zusatztherapie Heilungsprozesse positiv beeinflussen?** Wien
- Ingram, J. et al. (2005). **The effects of Shiatsu in post term pregnancy**
- Long, A.F. (2007). **The Effects and Experience of Shiatsu: A Cross-European Study** Universität Salford / England
- Chevalier, D. (2007). **Shiatsu and side effects of Chemotherapy**
- De Albuquerque, A.C. et al. (2008). **Effects of five weeks of a Shiatsu Therapy Program on the Stress Phase and Blood Pressure of Hypertension Adults**
- Lewicka, S. et al. (2009). **Wirkung von Shiatsu Shiatsu auf menopausale Symptome**, Universität Heidelberg
- Gryllaki, M. et al. (2011). **A Study of the Effects of Shiatsu on Pain Management**, University Aretaieion Hospital / Athens
- Yuan, S.L. et al. (2013). **Effects of Shiatsu in the Management of Fibromyalgia Symptoms:** A Controlled Pilot Study
- Teimoori, et al. (2014). **Evaluation effect of Shiatsu technique on Labor Induction in post-term pregnancy**, Zahedan / Iran
- Kleinau, A. et al. (2016). **Shiatsu (Review) und Metaanalyse kontrollierter Studien zur Wirksamkeit von Shiatsu**

shiatsu

Shiatsu-Ausbildung

Europaweit sind Shiatsu-Therapeut*innen bzw. -Praktiker*innen in nationalen Berufsverbänden organisiert. Diese Verbände haben Mindeststandards für eine anerkannte Berufsausbildungen formuliert. So schreibt z.B. die Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland GSD eine Mindestausbildungsdauer von 3 Jahren (berufsbegleitend) bei mind. 500 Zeitstunden Unterricht sowie ein mehrgliedriges Examen vor. Die Vermittlung von medizinischem Grundlagenwissen wie Anatomie, Physiologie und Grundlagen der Pathologie sowie von Prinzipien der therapeutischen Beziehung zwischen Therapeut*in und Patient*in sind in einer guten Shiatsu-Ausbildung enthalten.

- Leyh-Dexheimer, C. (2018). **Hat Shiatsu einen positiven Einfluss auf die Stressverarbeitung?,** München
- Kobayashi, et al. (2019). **Shiatsu for chronic lower back pain; a randomized controlled Study,** Tokyo / Japan
- Brown, et al. (2020). **Effectiveness of Hand-Self-Shiatsu to promote sleep in young people with chronic pain: a case series design,** Alberta / Canada

Literatur

Beresford-Cook, Carola (2003). **Shiatsu – Grundlagen und Praxis,** Urban + Fischer Verlag bei Elsevier
(Darstellung der theoretischen Grundlagen des Shiatsu)

Rappenecker, Wilfried & Kockrick, Meike (2023). **Atlas Shiatsu – Die Meridiane des Zen-Shiatsu,** Urban + Fischer Verlag bei Elsevier, 4. Auflage
(Detaillierte Darstellung der Verläufe der im Shiatsu eingesetzten Meridiane)

Rappenecker, Wilfried (Hrg.) und 18 weitere Autoren (2013). **Fälle aus der therapeutischen Shiatsu-Praxis,** Urban + Fischer Verlag bei Elsevier
(Interessante Berichte aus der Praxis)

Rappenecker, Wilfried (2025). **Yu Sen – Shiatsu für Anfänger,** Bacopa-Verlag, 7. Auflage, hierzu ist 2009 Yu Sen – die DVD Felicitas Hübner-Verlag
(ein Buch, das sowohl Therapeuten als auch betroffenen Patienten einen Einblick in das Shiatsu geben kann)

Mandl, Mike (2025), **Die Essenz von Shiatsu** Bacopa-Verlag
(Wissenswertes über die Kernprinzipien von Shiatsu und wie Shiatsu wirkt)

Kontakt mit Shiatsu

Wenden Sie sich an eine dieser Adressen, wenn Sie erfahrene Shiatsu-Behandler*innen für Ihre Patient*innen suchen:

Hamburg: Schule für Shiatsu Hamburg, Birte Ernestus-Holtkamp
Oelkersallee 33, 22769 Hamburg, Tel. +49 - 40 - 430 18 85
schule@fuer-shiatsu.de, www.schule-fuer-shiatsu.de

Deutschland: Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland (GSD)
Tel. +49 - 40 - 85 50 67 36
info@shiatsu-gsd.de, www.shiatsu-gsd.de

Österreich: Österreichischer Dachverband für Shiatsu (ÖDS)
Tel. +43 - 2272 - 822 28
info@oeds.at, www.oeds.at

Schweiz: Shiatsu-Gesellschaft Schweiz (SGS)
Tel. +41 - 56 - 427 15 73
gs@shiatsuverband.ch, www.shiatsuverband.ch

Herausgeber:

Wilfried Rappenecker, Facharzt für Allgemeinmedizin, Gründer und bis 2017 Leiter der Schule für Shiatsu Hamburg und bis 2016 Leiter der Internationalen Shiatsu Schule Kiental, Schweiz.
Bei Interesse an Vorträgen zum Thema therapeutisches Shiatsu und / oder Praxisdemonstrationen wenden Sie sich bitte an: schule@fuer-shiatsu.de.

Stand 03 / 2026