

# Rosalinde kommt?

Shiatsu mit Menschen, die geistig und mehrfach  
beeinträchtigt sind – ein Erfahrungsbericht | *Rosalinde Schneider*

***Shiatsu stammt ursprünglich aus Japan. Die Anwendung ist mehr als reine Körperarbeit: Sie erfasst den Menschen auf ganzheitlicher Ebene. Dabei spielen vor allem Emotionen und das eigene Energiefeld eine große Rolle, die mit den Berührungen beim Shiatsu in Bewegung gebracht werden können. Dabei sind sie immer an den jeweiligen Moment angepasst, können tiefer gehen oder nur ganz leicht sein, je nach Befinden des Klienten. Auch bei Menschen, die eine geistige und/oder körperliche Beeinträchtigung haben, kann diese Methode eine sinnvolle Unterstützung sein.***

Übersetzt heißt Shiatsu Fingerdruck. Mit dem Druck von Daumen und Handballen, sanften Dehnungen und Rotationen von Gelenken, ist es möglich, Bereiche im Körper wieder zu verbinden, die nicht mehr miteinander kommunizieren. Diese Art der Rückverbindung zu unserem Ursprung ermöglicht das Fühlen von mehr Präsenz und Geborgenheit im Jetzt. Im Shiatsu wird am bekleideten Körper gearbeitet und dauert ungefähr 45 Minuten. Davor und danach unterstützt ein Gespräch das Geschehene.

An dieser Stelle erzähle ich von einigen Erfahrungen aus meiner langjährigen Arbeit als Shiatsu-Praktikerin mit Kindern und Erwachsenen, die geistig und manche auch körperlich beeinträchtigt sind.

## Shiatsu mit A. – Stille und Freude

A. ist heute eher still, atmet sehr flach, seine Ohren scheinen jedoch hellwach. Er reagiert auf meine Stimme mit Bewegungen des Kopfes, den er in meine Richtung dreht. A. ist fast vollständig blind, körperlich und geistig beeinträchtigt. Er ist darauf angewiesen, dass er vollständig gepflegt und versorgt wird. Seine Umwelt scheint er vor allem mit seinen Ohren wahrzunehmen. Aus den Geräuschen in seiner Umgebung filtert er für sich heraus, ob er angesprochen wird, ob die Ansprache von Freude durchdrungen ist oder ob andere Gefühle in der Stimme mitschwingen. A. hat in seinem jugendlichen Lebensalter gelernt, sich auf die Stimmungen seiner Umwelt einzulassen und zu vertrauen.

In den Einzelstunden erspürt A. die Atmosphäre des Raumes und hört meine Stimme, das reicht meistens um ihn einzustimmen

auf das, was ihn erwartet. Er ist während des Shiatus oft aufmerksam und still zugleich. Es scheint fast, seine funktionierenden Sinne erfassen die ganze Bandbreite dessen, was während des Shiatus geschieht.

Ich begleite A. seit vielen Jahren. Die Shiatsu-Arbeit ergänze ich mit Klangschalen und anderen Elementen, die Reize so setzen, dass sie anregend und entspannend zugleich wirken können. Im Schulalltag von A. gibt es viele Menschen, die um ihn sind und Stundenpläne, die oft eingehalten werden müssen. Beim Shiatsu entsteht ein Raum der Stille, in dem er bewusst wahrnehmen und fühlen kann.

Das Shiatsu mit A. ist, wie alle Einheiten dieser Methode, getragen von der respektvollen und wertschätzenden Beziehung, die es für gelungenes Shiatsu braucht. Es ist Begegnung von Mensch zu Mensch – durch Berührung und Gespräch. Bei allen Menschen mit einer Beeinträchtigung passe ich mein Shiatsu mehr an körperliche Einschränkungen an. So habe ich gelernt, Shiatsu-Begegnungen viel individueller zu gestalten und kreative Lösungen zu finden. Die klassische Meridianarbeit des Shiatus verändert sich in der Arbeit mit Menschen mit Beeinträchtigung häufig. Bei A. beschränkt sie sich oft

auf einzelne Bereiche des Körpers wie Becken oder Schultern und ist oft sehr langsam. Ich setze wenige Impulse und halte diese Bereiche lange, um dem Körper Zeit zu geben, mehr zu entspannen und die Spastik zu reduzieren. Bei A. scheint Shiatsu seine, meist erstaunlich gute, Stimmungslage noch zu verbessern und ihn auch anzuregen mehr Laute zu bilden und seiner Freude durch Lachen Ausdruck zu verleihen.

## Shiatsu mit Herrn C. – Stabilität und Ausgeglichenheit

Als ich meinen ersten Hausbesuch bei Herrn C. mache, liegt er schreiend in seinem Bett,



### Rosalinde Schneider

Rosalinde Schneider ist langjährige Shiatsu-Praktikerin, anerkannt von der Gesellschaft für Shiatsu Deutschland (GSD), Heilpädagogin und Marte Meo Fachberaterin.

#### Kontakt:

info@achtsames-shiatsu.de

die Musik und der Fernseher sind laut aufgedreht. Vielleicht will er seelischen Schmerz übertönen, sich durch laute Musik besser spüren oder andere aus seinem persönlichen Raum aussperren. Hypothesen können verschiedene gebildet werden. Bei Menschen mit Beeinträchtigung ist es meist noch schwieriger zu erkennen, wo in der Vergangenheit Verletzungen und Traumata stattfanden, weil die Sprache mit Worten oft nicht möglich ist.

Die Idee zum Shiatsu mit Herrn C. war, ihm mehr Stabilität und Halt zu geben, damit er besser in seinem Leben zurechtkommt. Die Einheiten mit Herrn C. wurden anfangs von einem Mitarbeiter seiner Wohngruppe begleitet.

Schon das erste Shiatsu kommt so gut bei ihm an, dass er alle weiteren Behandlungen in stiller Atmosphäre zulässt. Die Shiatsu-Berührung gibt ihm tatsächlich so viel Halt, dass er nach kurzer Zeit alleine von mir abgeholt werden kann. Jetzt geht er schon lange von seiner Wohngruppe selbstständig in den Shiatsuraum. Ganz oft lächelt er, wenn er ankommt. Sein Blick ist wach, offen und oft neugierig. Manchmal kommt er und sein Körperausdruck ist angespannt, sein Blick ruhelos. Dann kann es geschehen, dass er einmal laut schreit. Herr C. baut auf diese Art Stress und Anspannung ab, da ihm die Worte fehlen für das, was ihn bedrückt.

Sein sprachlicher Ausdruck beschränkt sich auf wenige Ein- bis Zweiwortsätze. Dabei geht es ihm darum etwas abzufragen, was für sein Leben wichtig ist – in der Regel wichtige Erlebnisse und Menschen. Wenn Herr C. den Raum betritt, lautet seine erste Frage immer: „Rosalinde kommt?“ Was so viel bedeutet wie: „Ja, du bist da!“ und „Wann kommst du wieder?“

Das Shiatsu und der vertraute Stundenablauf unterstützen Herrn C. in seinem Alltag. Er, der sich sonst sehr schnell bewegt und gehetzt wirkt, kann physisch entspannen und sich zugleich sicher fühlen.

Herr C. lebt mit zehn anderen Menschen in einer Wohngruppe. Er hat sich diese Menschen nicht ausgesucht. Das Zusammenleben erfordert von allen Geduld, Kompromissbereitschaft und vieles mehr. Shiatsu unterstützt Herrn C., indem es ihn auf der emotionalen Ebene ausgleicht und ihm physisch Stabilität gibt. Er kann leichter mit Konflikten in seinem Arbeits- und Wohngruppenalltag umgehen. Die Mitarbeiter berichten, dass er nur noch selten schreit oder aggressive Impulse zeigt. Er genießt die Shiatsu-Begegnung meist mit geschlossenen Augen, doch er scheint genau zu spüren, was in und um ihn herum vorgeht, auch, ob ich tatsächlich präsent und bei ihm bin.

## Shiatsu mit U. – Sicherheit und Kommunikation

U. kenne ich, seit er drei Jahre alt ist. Oft ist er ausgeglichen und fröhlich. Andere Menschen kann er mit seiner guten Laune „anstecken“. Seine aktive Sprache setzt er ein, um mit Menschen in Kontakt zu kommen und um Scherze anzuregen. Sein passiver Wortschatz ist deutlich umfangreicher als der aktive. Auf die Sprache des Alltags kann U. immer häufiger sachbezogen antworten. Auch er ist körperlich und geistig beeinträchtigt, sein Sehvermögen ist stark eingeschränkt. Mittlerweile geht U. in die Grundschule.

Da U. auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen ist, fiel ihm das Nein-Sagen besonders schwer. Deshalb verknüpfte ich bei ihm die Sprache sehr intensiv mit den Shiatsu-Berührungen. Damit möchte ich erreichen, dass er seinen Körper besser kennenlernt, und dadurch seine körperlichen Bedürfnisse besser einschätzen kann – auch um Grenzen zu ziehen. Das heißt, ja und nein sagen zu Berührungen und Bewegungsabläufen.

Im Sinne der Marte-Meo-Methode, nach der klare Kommunikationsstrukturen Sicherheit geben und Räume für mehr Entwicklung öffnen, benenne ich klar das, was ich tue, zum Beispiel „Darf ich deine Beine berühren?“ Wenn er das wünscht, sagt er ein deutliches „Ja“. Möchte er das nicht oder hatte er es nicht verstanden, schwieg er in der ersten Zeit. Mittlerweile kann er das Nein, das wir auch während der Shiatsu-Einheit geübt haben, ausdrücken.



Abb.: Mit Shiatsu kann eine Verbindung zwischen Menschen entstehen – und so die Tür für eine besondere Erfahrung geöffnet werden.

Foto: Nik Frey – stock.adobe.com

Shiatsu kann anregend wirken oder beruhigend. Bei U. zeigt sich das Anregende dadurch, dass er mit den Beinen und Armen strampelt und seiner Lebensfreude durch Töne Ausdruck verleiht. Dann machen wir eine Shiatsu-Pause und ich benenne das klar für ihn, so weiß er, sein Tun ist in Ordnung. Berührungen mit der flachen Hand, die eher

Seine Haut spiegelt wie empfindsam er ist. Er kann nur ganz wenig Stress und Aufregung vertragen, sonst kratzt er an geröteten Stellen im Gesicht. Mittlerweile geschieht das beim Shiatsu kaum noch. Ich habe mich auf sein Tempo einlassen können. Herr G. kann die Shiatsu-Begegnungen mehr und mehr nur genießen. Er spürt meist mit ge-

## „Das Schöne ist, Shiatsu ist die Körperarbeit mit der ich bei jedem Menschen in jeder Phase seines Lebens arbeiten kann.“

aus dem Shiatsu für Babys kommen, geben ihm Halt. So kann er tiefer atmen und seinen Körper mehr entspannen. U. kann jetzt seine Muskulatur etwas lockern und gebeugte Gelenke ein wenig strecken. Seine Hände öffnen sich und berühren einander. Sanfte Dehnungen, besonders im Schulter- und Armbereich, aktivieren und entspannen den Körper zugleich. Oft atmet er noch tiefer und seufzt zufrieden.

Das Schöne ist, Shiatsu ist die Körperarbeit mit der ich bei jedem Menschen in jeder Phase seines Lebens arbeiten kann. Durch die individuellen Berührungen und das Beobachten kleinster physischer Regungen, kann ich mit Shiatsu ausgleichend wirken, besonders auf Stress- und Spannungszustände. Der Körper fühlt sich mit Shiatsu angenommen und kommt zur Ruhe.

### Shiatsu mit Herrn G. – Neugier und Vertrauen

Herr G. hat ohne ein Wort zu sagen, deutlich gemacht: „Ich möchte Shiatsu ausprobieren!“ Als er das erste Mal zum Shiatsu kommt, ist er aufgeregt und angespannt. Berührungen sind nur am Rumpf und an den Armen möglich. Alles, was ich tue, auch meine Mimik und Gestik, beobachtet er genau. Er scheint abzuschätzen, ob er mir und dem was ich tue, vertrauen kann. Trotzdem hat er sich Shiatsu gewünscht.

Er scheint immer wieder zu überprüfen, ob ich konzentriert bei ihm bin, auch, indem er Laute von sich gibt. Spiegle ich ihm diese, ist er zufrieden und kommt zur Ruhe. Auch nach langer Zeit, nimmt er neue Shiatsu-Elemente nur an, wenn ich sehr kleine Arbeitsschritte mache. Bin ich zu schnell, kann es sein, dass ich Abwehrreaktionen hervorrufe. Dann zieht er den betreffenden Körperteil weg von mir, lautiert aufgeregt oder steht kurz auf.

schlossenen Augen den Berührungen nach, gibt manchmal Laute der Freude von sich und lacht. Ich kann spüren, dass es in Herrn G.s Körper noch viele Bereiche gibt, die alte Themen festhalten.

Erlebnisse, die vielleicht schon lange zurück liegen und von ihm als Stressor erlebt wurden, kann er nun langsam in sein jetziges Leben integrieren. Für ihn ist entscheidend, dass er in seinem eigenen Tempo kleine Veränderungen zulassen kann.

Die Mitarbeiter der Wohngruppe berichten, dass Herr G. in seinem Alltag belastbarer geworden ist. Er kann sich auf Situationen, die nicht alltäglich gewohnt sind, leichter einlassen und bewegt sich unter vielen fremden Menschen gelassener. In mit Stress belasteten Situationen kann er autoaggressive Impulse, wie das Kratzen im Gesicht, besser regulieren.

### Abschließende Bemerkung

Die Arbeit mit beeinträchtigten Menschen eröffnet mir neue Erfahrungsräume im Shiatsu. Indem ich mich selbst öffne für besondere Begegnungen, liebevolle Gesten, besondere Formen der Kommunikation, bekomme ich klare Rückmeldungen zu meinem Tun in Form von Sprache und Mimik – oder auch das Führen meiner Hand, um sie beispielsweise ins Gesicht zu legen. Wie konnte ich diesen Wunsch nur übersehen?

Auch Geduld ist von mir gefragt, um dem Menschen die Zeit zu geben, sich auf mich und Shiatsu einzulassen. Besonders bei Erwachsenen kann es länger dauern, bis sich Erfolge außerhalb des Shiatsu-Raumes zeigen. Diese scheinen jedoch nachhaltig in alle Lebensbereiche jedes Einzelnen zu wirken. Durch die Shiatsu-Berührung und Begegnung wird die Regulation in allen sozio-emotionalen Belangen gestärkt. So wird ein gelassener Umgang mit den Mitmenschen möglich.

Die Shiatsu-Begegnung mit jedem Menschen braucht ein individuelles Arbeiten in genau diesem Moment. Shiatsu findet immer im Jetzt statt. Bei Menschen mit einer Beeinträchtigung ist mein individuelles Arbeiten und meine Fähigkeit mich einzustimmen auf diesen Menschen noch mehr gefragt. Für mich ist das Herausforderung und Chance zugleich. Diese wunderbaren Menschen können mir auch Türen zu anderen Menschen öffnen: Indem ich in Beziehung mit ihnen bin, vergrößere ich meinen Erfahrungsschatz des Shiatus, damit jeder Mensch, der zu mir in die Praxis kommt, davon profitieren kann.

Allen Leserinnen und Lesern möchte ich meine Erfahrungen ans Herz legen. Unser menschliches Miteinander kann durch beiderseitige Offenheit gestärkt werden. Üben wir uns darin, unsere menschlichen und professionellen Schätze gemeinsam zu heben. ■

**Keywords:** *Shiatsu, Körperarbeit, Traditionelle Japanische Medizin*