

Kennst du meine Mutter?

Shiatsu für Menschen mit komplexer Behinderung

Barbara Murakami

Vor etwa fünfzehn Jahren fiel mir ein besonderes Geschenk in den Schoß. Die Leiterin einer Werkstatt für behinderte Menschen rief mich an und fragte, ob ich mir vorstellen könne, in ihrer Einrichtung wöchentlich zweieinhalb Stunden Shiatsu zu geben. Die Kollegin, die diese Aufgabe bisher wahrgenommen habe, habe leider aufgehört und nun suche sie Ersatz. Eine meiner Shiatsu-Schülerinnen habe mich empfohlen.

Ich bat um eine kurze Bedenkzeit – und sagte zu.
Seither bin ich jeden Dienstag dort.

Ankommen in einer anderen Welt

Die ersten Wochen waren herausfordernd. Die Menschen, die man mir in den Behandlungsraum brachte – oder schob –, hatten wenig Ähnlichkeit mit den Klient:innen, die Termine in meiner Praxis buchen. Viele waren an einen Rollstuhl gefesselt und konnten in der zur Verfügung stehenden Zeit nicht auf eine Liege oder Matte umgelagert werden. Einer konnte zwar laufen, aber weder sehen noch sprechen oder hören. Er weigerte sich wochenlang, sich hinzusetzen, geschweige denn hinzulegen. Er stand nur mitten im Raum und fuchtelte wild mit den Armen.

Mehrere Menschen zeigten ausgeprägte autistische Verhaltensweisen. Berührung löste bei ihnen Panik aus. Manche betraten den Behandlungsraum nur für wenige Minuten, wenn überhaupt.

Wie sollte ich da bitte all das anwenden, was ich in meiner Shiatsuausbildung gelernt hatte? Diagnose? Gezielte Meridianarbeit? Rotationen und Dehnungen...?

Was mir zunächst half, war eine Haltung, die ich mir in meiner jahrzehntelangen Arbeit an einer Förderschule angeeignet hatte:

Anerkennen, was ist.

Und Ziele nicht aus Konzepten abzuleiten, – aus dem, was *sein sollte* –, sondern aus dem, was die Situation hergibt. Und diese Ziele dann mit Geduld und flexibler Beharrlichkeit zu verfolgen.

In diesem Artikel möchte ich an Hand drei Begegnungen beschreiben, wie sich diese Haltung bewährt hat, wie ich in dieser Arbeit auf einen wichtigen Kern von Shiatsu gestoßen bin und wie sehr dies meine eigene Praxis verändert hat.

Drei Geschichten



Günter

Günter kenne ich seit vielen Jahren. Er ist Anfang sechzig, sehr klein, sehr korpulent und stark gehbehindert. Er bewegt sich selten von seinem Stuhl weg. Manchmal schiebt er mit viel Mühe seinen Rollator über die Gänge. Günter strahlt viel Fröhlichkeit aus und interessiert sich leidenschaftlich für Kalenderdaten und das Wetter. Oft sitzt er im Flur und fragt jeden, der vorbeigeht, ob bald Weihnachten oder Karneval oder Ostern ist. Oder ob es heute Regen gibt.

Auf Fragen, was er am Wochenende erlebt oder was er zum Mittagessen gegessen habe, antwortet er meist: „Weiß ich nicht.“

Lange ergab sich keine Gelegenheit, Günter mit Shiatsu zu behandeln. Das änderte sich vor etwa zwei Jahren. Ich saß zufällig neben ihm in und fragte, ob ich ihm einmal zeigen dürfe, was ich mit meinen Händen machen könne. Das heiße Shiatsu. Er nickte.

Ich legte meine Hände auf seinen Oberarm und lehnte mich ruhig in ein paar Punkte. Schließlich umfasste ich seine Schulter und blieb still sitzen. Günter sprach – ungewöhnlich für ihn – kein Wort. Schließlich fragte er:

„Kennst du meine Mutter?“

„Ja“, antwortete ich. „Ich habe Euch mal zusammen im Eiscafé gesehen.“

„Die ist tot“, erklärte er mir. Sie war ein Jahr zuvor verstorben.

Ich nickte. Wir saßen noch eine Weile schweigend nebeneinander. Dann fragte ich ihn, ob ich am nächsten Dienstag wiederkommen dürfe.

„Ja“, war die Antwort.

In den folgenden Tagen fragte er seine Betreuerin immer wieder, wann denn *die Frau* wiederkäme.

„Welche Frau?“

„Die mit dem Arm“.

Seitdem wartet Günter jeden Dienstag auf mich. Seine Arme möchten Aufmerksamkeit, manchmal auch der Rücken oder die Beine. Besonders gern lässt er sich inzwischen die Hände behandeln oder einfach nur ruhig halten. Nach etwa zehn Minuten ist es genug.

Der Satz von Tokujirō Namikoshi begleitet mich oft in diesen Momenten:

„Das Herz des Shiatsu ist das Herz einer Mutter.“



Sascha

Mit Sascha arbeite ich schon seit etwa zehn Jahren. Er ist Mitte 30, hochgewachsen, schmal, mit ausgeprägter Skoliose. Er ist Autist. Er kann laufen, sehen, hören und sprechen – doch Blickkontakt meidet er, sondern blickt mit seinen großen Augen eher abwesend zur Seite. Seine Sprache besteht oft nur aus wenigen, sich immer wiederholenden Sätzen:

„Heute ist kein Stromausfall.“

„Die Schulzeit ist vorbei.“

„Gleich gehen wir wieder zurück.“

„Wieder gehen“, sagte Sascha nach zwei Minuten unserer ersten Shiatsu-Begegnung. Also gingen wir.

Ich brachte ihn zurück in seinen Arbeitsbereich. In der nächsten Woche holte ich ihn wieder ab zum Behandlungsraum, er setzte sich auf die Liege (natürlich legte er sich nicht hin, schon gar nicht auf eine Matte am Boden), ich behandelte seine Hände. Nach drei Minuten brachte ich ihn auf seinen Wunsch hin wieder zurück.

In den folgenden Wochen verliefen unsere Treffen immer nach einem ähnlichen Muster. Ich holte ihn ab, er ließ sich kurz an den Händen behandeln und wollte dann zurück. Dennoch geschah – in Zeitlupe – eine Entwicklung, die vielleicht sichtbar wird, wenn man zehn Jahre weiter geht.

Heute kommt Sascha mir sofort entgegen, sobald ich in der Tür stehe. Er lächelt, nimmt mich bei der Hand und sagt klar: „Shiatsu.“ Er hat den ganzen Vormittag darauf gewartet. Im Behandlungsraum setzt er sich auf die Bank und streckt mir zur Behandlung die Hände entgegen. Er kann nun benennen, wo er als nächstes behandelt werden möchte. Meist ist es der Rücken. Sein Blick schweift im Raum umher. Ab und zu sucht er Blickkontakt und wir lächeln uns an.

Inzwischen bleiben wir fünfzehn Minuten oder länger zusammen. Begegnen wir uns später auf dem Flur, sagt er: „Shiatsu war schön.“



Duc

Duc ist ein etwa zwanzigjähriger junger Mann aus einer vietnamesischen Familie. Ich kenne ihn seit gut einem Jahr. Sprache sieht Duc nicht als seinen Kommunikationsweg an. Er spricht so gut wie nicht, versteht aber viel.

In den ersten Wochen wollte er keinen Kontakt, auch keinen Blickkontakt. Ich durfte mich lediglich in etwas Abstand neben ihn setzen und ihm beim Puzzeln zuschauen. Später durfte ich ihm dabei ein wenig helfen. Ein erster Durchbruch entstand, als wir einen Igelball hin- und her rollen ließen. Daraus entwickelte sich ein einfaches Ballspiel, das wir wochenlang spielten. Irgendwann durfte ich den Ball über seine Hände rollen – und schließlich mit meinen Händen arbeiten. Dabei schaute er mich ganz andächtig an.

Nun, ein paar Monate später, wartet Duc immer noch jeden Dienstag auf mich. Inzwischen hat sich viel entwickelt. Stets streckt er mir als erstes seine Hände entgegen und genießt die Behandlung. Dann zieht er mich oft zu sich heran, nimmt meine Hände, legt sie seitlich auf sein Gesicht und strahlt. Besonders liebt er es, wenn dann meine Finger an seinem Schädelrand entlang gleiten und schließlich am „Fenster zum Himmel“ (3E 16) genannten Punkt zur Ruhe kommen.

Unsere Begegnungen dauern nie länger als zwanzig Minuten. Duc zeigt mir klar, wann es genug ist. Zum Abschied winkt und nimmt oft meine beiden Hände zwischen seine und berührt damit seine Stirn, eine Geste, die er wohl aus seiner Familie kennt.

Was für einen Weg haben wir zurückgelegt!

Was bedeutet Shiatsu in diesem Kontext?

Für viele Menschen, mit denen ich in der Werkstatt arbeite, ist Shiatsu zunächst einmal einfach eine willkommene **Unterbrechung** des sonst oft sehr eintönigen Alltages.

Entspannung ist eine Wirkung, die vor allem die Betreuer:innen sich für die Menschen wünschen, die ich behandle. Manche haben durch eine permanente Fehlhaltung Rückenschmerzen. Viele von ihnen stehen zeitweise oder permanent unter Hochspannung, was sich natürlich sofort bei Berührung spüren lässt, was sich aber auch im Verhalten äußert. Die einen reden permanent, oft immer dasselbe, die anderen gestikulieren oder machen stereotype Bewegungen oder Laute. Hier können schon ganz schlichte, präsente Shiatsuberührungen und die Ruhe, die ich mitbringe, über **Coregulation** für Entspannung sorgen.

Berührung im Shiatsu unterscheidet sich hier deutlich von Berührung in der Pflege, der Physiotherapie oder basaler Stimulation. Obwohl es Überschneidungen gibt, hat Shiatsu eine ganz **eigene Qualität**. Sie ist weniger physisch als energetisch, sie ist weniger in Kontakt mit einem bestimmten Körperbereich als mit dem Menschen als Ganzem.

Zumindest so, wie ich Shiatsu einsetze, folgt es keinem bestimmten Konzept oder Ziel. Die Richtung ergibt sich aus der Situation, aus der Resonanz, aus dem Moment.

Viele erleben: *Hier will mich niemand reparieren.*

Ich bin nicht falsch. Genau so, wie ich bin, bin ich in Ordnung und angenommen.

Und: „*Der Mensch wird erst am Du zum Ich*“ sagt der Philosoph Martin Buber.

Durch ein präsentes, liebevolles Gegenüber, dessen Aufmerksamkeit über die Berührung auch körperlich spürbar wird, wird es dem behandelten Menschen eher möglich, sich selbst wahrzunehmen in seiner Fülle, Würde und Schönheit.

Die Haltung des Behandlers

Nichtwissen, Respekt, mit dem sein was ist, senkrechter und achtsamer Druck, Selbstfürsorge.... Diese Grundhaltungen sind aus meiner Sicht für jede Shiatsubehandlung essenziell. Für die Behandlung von Menschen mit Behinderung gilt das noch einmal in einem ganz besonderen Maße.

Nichtwissen heißt hier, dass wir uns noch weniger als sonst wirklich in den anderen Menschen hineinversetzen können. Wir können es nur erahnen, wie es sein könnte, das ganze Leben lang fast regungslos im Rollstuhl zu sitzen, nur sehr eingeschränkt mit anderen Menschen in Kontakt treten zu können, die Welt nur in Ansätzen zu verstehen und kaum kontrollieren zu können, was mit einem geschieht. Wir können es erahnen, wenn wir in der Lage sind, in Resonanz zu treten, in einer Resonanz auf der Spürebene, jenseits von Konzepten. Dann gelingt es uns vielleicht, intuitiv den Menschen so zu berühren, wie er es gerade braucht.

Respekt und Würde heißt hier, das Potential eines Menschen zu erkennen und ihn nicht in erster Linie als defizitär zu betrachten. Respekt heißt, ihn grundsätzlich als gleichwürdig zu sehen und zu behandeln, ihn nicht zu bevormunden und ihn gleichzeitig dort zu unterstützen, wo er Hilfe braucht. Und natürlich heißt es auch, das Leid zu anzuerkennen, das mit der Behinderung einhergeht, ohne es kleinzureden oder der Illusion zu erliegen, es läge in unserer Macht, daran etwas zu ändern.

Mit dem sein was ist – oder was nicht ist. Vieles, was wir im Shiatsu für selbstverständlich halten, fällt weg, anderes kommt hinzu. Wir können nicht davon ausgehen, dass der Mensch, den wir behandeln wollen, in der Lage oder bereit ist, sich auf eine Matte oder Liege zu legen. Oft müssen wir ihn im Rollstuhl behandeln. Und manch einer, der sich eigentlich gut bewegen kann, möchte den Stuhl in seinem Arbeitsbereich nicht verlassen. Die gewohnte Umgebung gibt ihm Sicherheit, und sich hinzulegen kann für einige bedeuten, das bisschen Kontrolle, das sie in ihrem Leben noch haben, aufzugeben. Ich behandle sie also auf dem Stuhl mitten im wuseligen Alltagsgeschehen. Und mit dem sein was ist bedeutet hier einmal

mehr, die aktuellen Stimmungen und Bedürfnisse, die Menschen mit Behinderung oft ungefilterter äußern, mit in die Behandlung einzubeziehen. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass, jemand an dem Tag einfach keine Lust auf Shiatsu hat, dass er lieber mit mir über den Flur laufen oder mir etwas erzählen möchte. Es kann auch bedeuten, dass jemand so unruhig ist, dass ich mich einfach nur still neben ihn setzen kann.

Ich erinnere mich an Markus, dessen Vater gestorben war. Monatelang wartete er jeden Dienstag auf mich, einfach um mir immer wieder von dem Ereignis zu erzählen und immer die gleichen Fragen zu stellen. Shiatsu, wie wir es kennen, spielte keine Rolle. Ich saß einfach neben ihm, hörte zu und hielt seine Hand bis er vielleicht ruhiger wurde und nach seinem Capuccino verlangte. Shiatsu war hier ein reines Resonanzgeschehen, jenseits aller Techniken. Und es verlangt vom Behandler genau dieses: in eine stille Resonanz zu gehen mit dem, was gerade ist, ohne irgendetwas bewirken zu wollen.

Tipps für die Praxis

Beginn mit Händen und Füßen

Fast jede Behandlung in der Werkstatt beginne ich an den Händen, gelegentlich auch an den Füßen. Dafür gibt es mehrere Gründe. Hände und Füße sind auch bei Menschen im Rollstuhl meist gut erreichbar. Zudem beginnen oder enden alle Meridiane dort, sodass ich über eine scheinbar periphere Arbeit dennoch den ganzen Menschen ansprechen kann.

Ein weiterer, nicht zu unterschätzender Aspekt: Auch Menschen, die Körperkontakt eher scheuen oder schnell überfordert sind, können eine Berührung fern von der Körpermitte oft annehmen. Die Arbeit an Händen und Füßen schafft Sicherheit, Orientierung und Vertrauen – und bildet häufig die Grundlage für alles Weitere.

Indirektes Arbeiten

Vor allem Menschen aus dem Autismus-Spektrum und auch traumatisierte Menschen reagieren auf direkte Berührung zumindest zu Beginn oft mit deutlicher Abwehr. In diesen Fällen hat sich indirektes Arbeiten sehr bewährt.

Eine dicke Decke kann zunächst einen schützenden Abstand zwischen meinen Händen und der Körperoberfläche herstellen. Statt meiner Hände können auch kleine Sandsäcke den Druck übernehmen. Viele Menschen lassen sich auch gerne mit einem Igelball behandeln.

Ein Ball kann zudem bereits in der ersten Kontaktaufnahme als vermittelndes Medium dienen: Man rollt ihn hin und her, ohne den Menschen direkt zu berühren. Berührung entsteht dann eher beiläufig, scheinbar zufällig – und wird dadurch oft leichter angenommen.

Immer gleiche Abläufe

Je unsicherer und unflexibler ein Mensch ist, desto wichtiger werden Überschaubarkeit und Erwartbarkeit. Gerade in der Arbeit mit kognitiv eingeschränkten Menschen erlebe ich es deshalb als sehr hilfreich, den Ablauf einer Shiatsubehandlung möglichst konstant zu halten.

Ein Beispiel: immer zuerst die Hände, dann die Arme, später – wenn mehr möglich ist – Beine und Füße, eventuell zum Schluss der Rücken. In diesem Kontext ist ein klarer, wiederkehrender Ablauf oft hilfreicher als eine prozessorientierte Behandlung entlang einer energetischen Befundung. Denn es geht hier weniger um gezielte Meridianarbeit als um Resonanz und die Qualität der Berührung.

Eng damit verbunden sind Verlässlichkeit und Regelmäßigkeit. Ich komme bewusst jeden Dienstag und lasse Termine nur äußerst selten ausfallen. Diese Kontinuität schafft Vertrauen und ist für viele Menschen bereits ein wesentlicher Teil der Wirkung.

Kurze Einheiten

Die meisten der Menschen mit Behinderung, mit denen ich arbeite, verfügen über eine recht kurze Aufmerksamkeitsspanne. Sie genießen die Behandlung durchaus und haben sich oft schon die ganze Woche darauf gefreut, signalisieren jedoch meist von sich aus nach 10 bis 30 Minuten, dass es genug ist.

Diese zeitliche Begrenzung empfinde ich nicht als Einschränkung, sondern als Einladung zu Klarheit und Präsenz. Je kürzer die Einheit, desto fokussierter sollte die Berührung sein. Oft geschieht in wenigen Minuten genau das, was in diesem Moment möglich und sinnvoll ist.

Mitgehen mit Stereotypen

Aus der Psychotherapie ist dieses Vorgehen gut bekannt: Der Therapeut greift die Geschwindigkeit, den Rhythmus und die Energetik der Bewegungen oder der Sprache des Klienten auf und spiegelt sie. Aussagen werden häufig wörtlich wiederholt.

Auch bei Menschen mit Behinderung kann dieses Mitgehen hilfreich sein und zugleich besonders herausfordernd. Denn es ist wirklich nicht einfach, sich auf stereotype Bewegungen wie Schaukeln oder Herumfuchtern einzulassen oder zum gefühlt hundertsten Mal ein und dieselbe Frage oder Aussage zu hören etwa: „Gibt es heute Stromausfall?“ oder „Der Murat ist im Krankenhaus.“

Und doch hilft genau dieses Mitgehen dem Gegenüber, sich selbst wahrzunehmen und sich wahr- und ernstgenommen zu fühlen. Erst von dort aus können sich Stereotypen manchmal verändern, weicher werden oder für einen Moment zur Ruhe kommen.

Kreise ziehen

Ich selbst gebe nur zweieinhalb Stunden in der Woche Shiatsu in der Werkstatt für Behinderte, ein Tropfen auf den heißen Stein, möchte man meinen. Deshalb ist es mir ein großes Anliegen, das Wesentliche dessen, was Shiatsu ausmacht, an die Betreuer:innen oder auch an Angehörige weiterzugeben: Die Bedeutung von Berührung, ihre besondere Qualität, die Absichtslosigkeit, die Resonanz, die Ruhe, die Begegnung „von meinem Herzen zu deinem Herzen“.

Ein Teil davon geschieht ganz nebenbei, indem die Betreuer:innen mich im Alltag beobachten. Immer mal wieder gebe ich ihnen auch, wenn sie es möchten, kurze

Behandlungseinheiten, damit sie ein Gespür dafür entwickeln können, worum es geht. Sehr gerne zeige ich ihnen auch in Workshops einfache Behandlungsabläufe, die sie in ihren Alltag integrieren können. Für umfangreichere Kurse fehlen meist Zeit und finanzielle Ressourcen, doch auch kleine Impulse können viel bewirken.

Ebenso zeige ich einigen der Menschen, mit denen ich arbeite, einfache Behandlungsschritte – etwa an den Händen oder am Rücken, manchmal auch nur mit einem Igelball. So können sie sich gegenseitig etwas Gutes tun. Meine Arbeit bekommt dadurch einen Schneeballeffekt.

Yvonne aus einer Gruppe ist jetzt meine „Assistentin“ und gibt anderen Gruppenmitgliedern oder ihren Betreuer:innen kleine Behandlungen, wenn ich nicht da bin. Das macht nicht nur ihr große Freude.



„Wenn du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Menschen zusammen, um Holz zu beschaffen und die Arbeit zu verteilen, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“

Antoine de Saint-Exupéry