

Vorwort

Shiatsu in Europa

Dieses Buch beschreibt die Grundlagen von Shiatsu und setzt diese in Beziehung zur traditionellen japanischen Kultur. In vielfältigen Hinweisen verweist Ivan Bel beispielsweise auf die Gemeinsamkeiten von Shiatsu und den traditionellen japanischen Kampfkünsten, die er selber lange Zeit trainiert und praktiziert hat. Dabei präsentiert und übersetzt er zahlreiche japanische Kanjis (Schriftzeichen) und interpretiert sie in Bezug auf ihre Bedeutung für Kampfkunst und Shiatsu. Das ist spannend und äußerst informativ.

Gleichwohl wurde dieses Buch in Europa geschrieben und spricht unser Shiatsu in Europa direkt an. Ja, wir sind Europäer. Wir (wie auch die meisten anderen in westlicher Kultur Aufgewachsenen) denken, empfinden und fühlen anders als Menschen aus dem fernasiatischen Kulturkreis. Auch wenn wir Shiatsu ursprünglich von japanischen Lehrern gelernt haben, mussten wir doch die grundlegende Herangehensweise, Techniken und Theorie neu interpretieren, auch modifizieren und ergänzen, mit dem Ziel, sie für unsere Körper, unsere Empfindungen und unseren Geist sinnhaft und nachvollziehbar werden zu lassen. So können sie unsere eigenen Heilungsprozesse wirksamer unterstützen.

Das ist uns teilweise erstaunlich gut gelungen. Die starken Wirkungen von Shiatsu auf Körper und Seele versorgten uns Europäer mit der nötigen Motivation, um über 20, 30 oder gar 40 Jahre unsere Kraft, Lebensfreude und technische Expertise in den Dienst dieser Entwicklung zu stellen. Entsprechend unserer Lebenserfahrungen interpretierten wir Theorien neu, entwickelten sie weiter und ergänzten sie mit in der westlichen Welt gewachsenen Vorstellungen und Modellen von Energie, von Gesundheit und Heilung. Wir entwickelten wertvolle neue Weisen, zu berühren und die Wirkungen dieser Berührung zu beobachten und einzuschätzen. So entstand tatsächlich ein europäisches Shiatsu.

Direkter und klarer Tiefenkontakt

Und dennoch, in dieser Entwicklung drohen auch wesentliche Potentiale von Shiatsu verloren zu gehen, ohne die Shiatsu auf nicht viel mehr als eine Form von Massage reduziert würde. Beispielsweise arbeiten in Europa die Praktizierenden überwiegend leichter und oberflächlicher als wir es im japanischen Original erfah-

ren können. Nach meiner Unterrichtserfahrung in verschiedenen europäischen Ländern wird meist nicht nur recht oberflächlich, sondern überwiegend auch nicht senkrecht zur Körperoberfläche gearbeitet, so wie in diesem Buch beschrieben und gefordert.

Unbewusst oder bewusst empfinden viele europäische Shiatsu-Praktizierende ein tiefes und senkrechtes Einsinken als zu hart und aggressiv. Sie scheinen sich regelrecht davor zu fürchten und berühren lieber ähnlich wie in einer Massage tangential an der Oberfläche, gehen nicht auf das zu, was sie in der Tiefe vorfinden würden. Damit geben sie die Möglichkeit auf, dem Menschen ehrlich zu zeigen, wo er steht und eröffnen darum auch weniger Möglichkeiten zu neuen Wegen als die alten ausgetretenen, die zu Beschwerden oder Krankheit geführt haben.

»Shiatsu ist nicht nett und freundlich, Shiatsu ist direkt und klar.« Dieser Satz eines erfahrenen europäischen Shiatsu-Lehrenden beschreibt das Dilemma, in welchem sich viele Praktizierende befinden. Sie möchten dem Menschen, der zu ihnen kommt, vor allem etwas Gutes tun, möchten, dass er sich wohlfühlt und keinerlei Schmerzen erfährt. Hier mag auch die Befürchtung dahinter stehen, nicht gut genug zu sein und mit einer ggf. negativen Äußerung oder emotionalen Reaktion der behandelten Person nicht umgehen zu können.

Darum besteht eine weitverbreitete Tendenz, einer direkten und klaren Berührung auszuweichen. Geht jedoch der direkte und senkrechte Tiefenkontakt und Tiefenrhythmus verloren, so verliert Shiatsu das, was es von anderen Methoden der Körpertherapie unterscheidet und was gerade seine Stärke ausmacht.

Resonanz

Auch fehlt häufig ein Verständnis dafür, wieviel kontinuierliche Arbeit an uns selber es erfordert und welche - mitunter schmerzhaft - eigene Entwicklungsschritte wir machen dürfen, um mit unserer Shiatsu-Arbeit dem anderen Menschen wirklich begegnen zu können.

Hilfreich ist in diesem Zusammenhang die Vorstellung vom Körper des anderen Menschen als einem lebendigen energetischen Raum, den wir sowohl durch körperliche Berührung als auch mit unserer entspannten und fokussierten Aufmerksamkeit direkt berühren und beeinflussen können. Um mit dem Körperraum des anderen Menschen in solcher Weise in Kontakt treten zu können, sollten wir unseren eigenen Körperraum ebenfalls entwickeln. Den eigenen Resonanzraum zu kultivieren, erfordert ein beharrliches Training und kann herausfordernd sein, weil wir uns dabei selbst begegnen. Jedoch können wir, gestärkt

durch solch ein Training, in lebendigen energetischen Austausch mit dem anderen Menschen treten und diesem besser Orientierung, Halt, Hoffnung oder Trost anbieten.

All dies spricht Ivan Bel in diesem Buch an. Seine reichhaltigen Erfahrung in den Kampfkünsten, in Shiatsu, Meditation, asiatischen Sprachen und Kultur ermöglichen es ihm, fundiert auf die japanischen Wurzeln auch des europäischen Shiatsu zu verweisen. Wie in den Kampfkünsten beschreibt er auch für Shiatsu den Weg zu Bescheidenheit und technischer Meisterschaft als einen lebenslangen Weg, der uns einerseits fordert, andererseits jedoch auch ein Mehr an innerer Freiheit ermöglicht und so hilft, uns in der Shiatsu-Behandlung wie auch im Leben klarer und freier auszurichten.

Schon im ersten Teil dieses Buches, mit »Erde« überschrieben, finden Shiatsu-Lernende und -Praktizierende eine erweiterte Darstellung der wesentlichen Grundprinzipien und Grundtechniken des Shiatsu und darin eine große Fülle bisher möglicherweise nicht ausreichend reflektierter und geübter Hinweise für die eigene Arbeit. Das unterstützt Ausbildung und Praxis und ist absolut lesenswert!

Die fortgeschrittenen Prinzipien und Konzepte im zweiten Teil »Mensch« beschreiben u.a. die inneren Voraussetzungen und die Vorgehensweisen, um mit den energetischen Strukturen des ganzen Menschen und seines Körpers zu dessen Wohl kommunizieren zu können. Besonders beeindruckt und berührt, weil auch eigene Erfahrungen ansprechend, haben mich die Kapitel 25 »Die Vorrangstellung der Hand« und 26 »Das Herz«. Hier beschreibt der Autor u.a. Voraussetzungen dafür, dem anderen Menschen offen und auf Herzensebene zu begegnen.

Auch der dritte Teil »Himmel« fordert dazu auf, weiter zu denken als nur in den engen Bahnen von Shiatsu-Theorie oder Weltanschauung. Der weitere Blick ermöglicht es uns, Gesundheit und Krankheit in uns selber wie im anderen Menschen weiter zu fassen und das für unsere Arbeit zu nutzen. Dies verstehe ich als eine Einladung, auch eigene Lebens- und Praxiserfahrungen bewusst zu machen und zum Wohl unserer Klienten fruchtbar werden zu lassen.

Mit einer detaillierten Übersetzung japanischer Begriffe in Kultur, Kampfkünsten und Medizin und seiner Interpretation ihrer Bedeutung für Shiatsu vertieft Ivan Bel das Verständnis für Shiatsu als Heilkunst. Er macht klar, dass es sich wie in den Kampfkünsten so auch im Shiatsu lohnt, nicht bei ersten Schwierigkeiten aufzugeben, sondern immer noch einen Schritt weiter zu gehen, sich zu entfalten, zu öffnen, weicher und stärker zu werden. Die intensive Auseinandersetzung hiermit mag herausfordernd sein, sie ist aber definitiv bereichernd und eröffnet eine Quelle von Lebensfreude.

Einige der Beschreibungen des Autors darf man durchaus kontrovers sehen. Ganz gleich aber, wie man Shiatsu versteht und ob man mit Ivan Bel in allen Punkten übereinstimmt oder nicht – die Lektüre dieses Buches wird den Blick auf Shiatsu nachhaltig verändern.

Wilfried Rappenecker

April 2026

Wilfried Rappenecker war lange Jahre Leiter der Schule für Shiatsu Hamburg und Mitbegründer der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland (GSD) sowie Leiter der Internationalen Shiatsu Schule in Kiental, Schweiz und Initiator der dortigen Europäischen Shiatsu Kongresse. Als Arzt für Allgemeinmedizin arbeitet er überwiegend mit Shiatsu.