

Erworbene Shiatsu-Kompetenzen nach allen 3 Ausbildungsstufen unter Berücksichtigung der Richtlinien der GSD (Gesellschaft für Shiatsu)

Shiatsu stützt sich auf ein *Menschenbild* mit folgenden Merkmalen:

Ganzheitlichkeit - Der Mensch ist eine Einheit von Körper, Seele und Geist, die untrennbar miteinander verbunden sind und mit dem Umfeld der Person in Wechselwirkung stehen.

Individualität - Jeder Mensch ist in seiner Art einzigartig. Seine Lebensgestaltung, sein Erleben von Gesundheit und Krankheit und seine Selbstregulation sind individuell.

Gemeinschaftlichkeit - Der Mensch ist eingebunden in Beziehungen, Gemeinschaft und Umwelt. Er ist darauf angewiesen, in einem relativ sicheren Umfeld zu leben, sein Potenzial in die Gesellschaft einzubringen und Liebe, Anerkennung, Respekt und Würde zu erfahren.

Heterostase - Der Mensch ist sich laufend verändernden Einflüssen, Stressoren und Risikofaktoren ausgesetzt. Beschwerden, Schmerzen, Krankheiten, Schicksalsschläge und seelisches Leid, sowie Freude, Liebe und Euphorie sind untrennbar mit dem Leben verbunden und sind Herausforderungen, denen sich jeder Mensch zu stellen hat. Dies erfordert von ihm, sich belastenden Umständen anzupassen.

Homöostase - Der menschliche Organismus ist darauf ausgerichtet, auch bei wechselnden äußeren Einflüssen in einem lebensfähigen, dynamischen Gleichgewicht zu bleiben. Diese fortlaufende Regulation geschieht unbewusst wie auch bewusst über Denken, Fühlen und Handeln, in Wechselwirkung mit dem damit verbundenen körperlichen Geschehen.

Selbstkompetenz - Der Mensch verfügt über ein ihm innewohnendes Potenzial zur Persönlichkeitsentwicklung und sinnstiftenden Gestaltung seines Lebens. Er ist bestrebt, seine körperlichen, seelischen und geistigen Möglichkeiten zu entfalten und zu verwirklichen und Selbstbestimmung zu erlangen. Der Mensch ist aktiver Mitgestalter seines Lebens, seiner Gesundheit und seines Wohlbefindens.

Ziele

Shiatsu sieht Gesundheit als ein individuelles und ganzheitliches Geschehen, welches Körper, Seele, Geist und Umfeld betrifft. Shiatsu strebt daher das gezielte Stärken folgender Bereiche an:

Stärkung der Selbstregulation - Auflösen von Ungleichgewichten und Störungen der Selbstregulation als Ursachen von Beschwerden, Gesundheits- und Leistungsbeeinträchtigungen.

Förderung der Selbstwahrnehmung - Anleitung zu einer differenzierten Körperwahrnehmung, die Bewusstseinsprozesse ermöglicht und krankmachende bzw. gesundheitsfördernde Verhaltensweisen und Lebensbedingungen erkennen lässt.

Stärkung der Genesungskompetenz - Unterstützen der Klientinnen und Klienten im Umgang mit Beschwerden und Krankheit und im Entwickeln, sowie Festigen der Fähigkeit, die eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte optimal zur Genesung einzusetzen.

Prävention - als Erfahrung zur Erhaltung und Bewahrung des gesunden, energetischen Gleichgewichtes und zur frühzeitigen Regulierung von Ungleichgewichten.

Handeln mit Shiatsu erfolgt methoden-, körper- und prozesszentriert und ist interaktiv ausgerichtet:

Methodenzentriert - Shiatsu Praktiker*in GSD richtet ihr Handeln nach ihrer methoden-spezifischen Kompetenz.

Körperzentriert - Shiatsu Praktiker*in GSD nimmt den Körper, dessen Form, dessen Ausdruck und Erleben zum Ausgangspunkt. Über Berührung, Bewegung, Atem und Energie werden körperliche Zustände erfahrbar.

Prozesszentriert - Shiatsu Praktiker*in GSD reflektiert und integriert mit Hilfe von Anleitung und Gespräch die körperlich ausgelösten Prozesse in Verbindung mit dem gezielten Erweitern und Stärken der Ressourcen und dem Initiieren und Festigen von nachhaltigen Veränderungsprozessen.

Interaktiv - Shiatsu ist gemeinsames Handeln. Das Geschehen entwickelt sich im nonverbalen und verbalen Dialog und in der Beziehung zwischen Shiatsu Praktiker*in GSD und dem Klient/ der Klientin.

Die Grund-Haltung der Shiatsu Praktiker*in GSD

- ist während der gesamten Dauer des Klient*innen-Kontakts innerlich und äußerlich ausgerichtet und zentriert, um empathisch auf die Klientin/ den Klienten eingehen zu können.
- verfügt über eine verfeinerte Wahrnehmungsfähigkeit, Auffassungs- und Beobachtungsgabe, um die Klientin/den Klienten und das gesamte energetische Geschehen wahrnehmen und einschätzen zu können.

- ist von einer wertschätzenden, offenen und empathischen Grundhaltung getragen, welche die Lebensweise und insbesondere das Lernverhalten und Entwicklungsvermögen der Klient*in respektiert.
- nimmt sich und die eigenen Ressourcen wahr und achtet auf einen angemessenen Lebensstil und die eigene Gesundheit.

Kernkompetenzen der Shiatsu Praktiker*in GSD

- hat ein tiefgehendes Verständnis von Shiatsu, kann dessen Möglichkeiten und Grenzen vermitteln und besitzt die Fähigkeit, über dieses Verständnis zu reflektieren und zu kommunizieren.
- ist mit dem eigenen Körper wie auch mit dem menschlichen Körper und dessen energetischen Ausdruck im Allgemeinen vertraut und weiß den Menschen in der besonderen Art des Shiatsu zu berühren.
- hat die Fähigkeit über eine ganzheitliche Befundung die mentale, physische und seelische Situation eines Menschen in wichtigen Zügen zu erfassen und diesen Eindruck in eine spezifische Behandlung umzusetzen.
- hat die Fähigkeit, bei längeren Behandlungsserien eine Entwicklung menschlich und fachlich kompetent zu begleiten.

Erworbene Kenntnisse der Shiatsu Praktiker*in GSD (Mindeststundenzahl)

- **45 Stunden Medizinisches Grundwissen**
Anatomische und physiologische Grundlagen allgemein und im Zusammenhang mit shiatsu-spezifischen Inhalten. Kontraindikationen, Grundkenntnisse über medizinische Krankheitsbilder (Pathologie) und vergleichende Krankheitslehre
- **55 Stunden Shiatsu-unterstützender Unterricht**
Ernährungslehre nach den 5 Wandlungsphasen, energetische Körperübungen (Do-In), Körper-Struktur-unterstützende Übungen, Meditation, Kenntnisse über die wichtigsten Akupunkturpunkte/ spezifische Tsubos, Betriebswirtschaftslehre zur Praxisgründung, Gesprächsführung nach verschiedenen Lehrmodellen.
- **500 Stunden Shiatsu-spezifischer Unterricht**
 - Philosophien und Theorien der Gesundheitslehre und ihre zeitgemäße, lebensnahe und alltagsrelevante Bedeutung für die Arbeit im Shiatsu
 - Fernöstliche Lebensphilosophie und ihre Bedeutung für die Arbeit im Shiatsu
 - Das Konzept von Yin & Yang
 - Meridiansysteme und die psychischen und physischen Meridianfunktionen
 - Meridianverläufe nach Masunaga
 - Funktionen der Organsysteme aus fernöstlicher Sicht
 - Die Fünf Wandlungsphasen und ihre Dynamik

- Die Befundungen: Hara, Rückenzone, Yu- und Mo-Punkte, Gesichtszonen
- Die Theorie und Wahrnehmung von Kyo & Jitsu
- Geschichte, Theorien und Systeme des Shiatsu (z. B. die Wurzeln des Shiatsu und die unterschiedlichen Shiatsu-Stile)
- Ki-Verständnis

Kompetenzen in der Begegnung der Shiatsu Praktiker*in GSD

- Gesprächskompetenz im Erstgespräch, sowie vor, während und nach den Behandlungen.
- Besprechen der Gründe des Kommens, der Bedürfnisse und der Wünsche der Klientin/ des Klienten in Bezug auf Shiatsu.
- Über das Gespräch vorhandene Ressourcen erkennen und benennen können.
- Bei Bedarf angemessen Informieren über die dem Shiatsu zugrunde liegenden Aspekte energetischer Prinzipien sowie die Möglichkeiten und Grenzen von Shiatsu.
- Bei Bedarf anschauliches Vermitteln der Inhalte und Wirkungsweise von Shiatsu und der Behandlungsausrichtung (z.B. in Bezug auf die Fünf Wandlungsphasen).
- Besprechen möglicher, ganzheitlicher Vorgehensweisen innerhalb der Methode Shiatsu im Einverständnis mit der Klientin/ dem Klienten.
- Besprechen der Lagerungswünsche, der Berührungsgrenzen und einer angemessenen Bekleidung der Klientin/ des Klienten.
- Durchführung von shiatsu-spezifischen energetischen Befunderhebungen basierend auf Gespräch, Beobachtung und Berührung.

Kompetenzen in der Behandlung der Shiatsu Praktiker*in GSD (Auswahl)

- Bewusstes Einsetzen von Techniken der inneren Ausrichtung, um mit der Klientin/ dem Klienten und dem entstandenen Prozess in Resonanz zu treten: offene Haltung, entspannte Fokussierung, Achtsamkeit, Präsenz, Zentriertheit (Achse zwischen Himmel und Erde/ Kontakt zur Wirbelsäule und/ oder Hara)
- Aufbau und Ablauf einer Shiatsu-Behandlung aufgrund einer energetischen Befunderhebung
- Behandeln in aufmerksamer Verbindung mit dem energetischen Geschehen
- Anwendung der Techniken einer shiatsu-spezifischen Bewegung und Berührung
- shiatsu-spezifische Positionen, Behandlungstechniken und Abläufe je nach Befund und Anforderung entsprechend einsetzen: Positionierung der Klientin/ des Klienten in Bauch-, Rücken-, Seitenlage und im Sitzen

- Positionen der Shiatsu Praktiker*in GSD: Körperhaltung und Körpereinsatz in shiatsu-spezifischen Positionen
- Techniken des Arbeitens mit Mutter-Kindhand, mit Handballen, Daumen, Fingern, Knie und Ellbogen mittels hara-zentriertem Einsinken unter Berücksichtigung der shiatsu-spezifischen Berührung und dem dadurch entstehenden Tiefenkontakt
- Dehnungen, Rotationen und Mobilisierung typgerecht und angemessen einsetzen
- Behandlung der Meridianverläufe und/ oder der energetischen Körper- und Wahrnehmungs-Räume
- Behandeln können auf der Basis der shiatsu-spezifischen energetischen Befundung und den Erkenntnissen und Anliegen aus dem Gespräch

Integrierende Kompetenzen während der Behandlung der Shiatsu Praktiker*in GSD

- Integrieren des Erfahrenen auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene über die Behandlung der Meridiane (und Organe) unter Berücksichtigung ihrer Funktionen
- Einladen zum Spüren und Wahrnehmen, zur Imagination oder zur Vermittlung energetischer Erfahrungen
- Laufendes Anpassen der shiatsu-spezifischen energetischen Befunderhebung und Umsetzung während des Behandlungs-Prozesses
- Nutzen der meditativen Stille und Achtsamkeit für den energetischen Shiatsu-Prozess und Begleiten der Klientin/ des Klienten um „in-sich-hineinzuhorchen“ und sich selbst zu begegnen und Begleiten dessen, was im Verlauf der Sitzung entsteht
- gegebenenfalls Unterstützen der Klientin/ des Klienten, um das im Shiatsu unbewusst Erlebte bewusst wahrzunehmen und zu verbalisieren, um innewohnende, unbewusste Ressourcen ins Bewusstsein zu bringen und nutzbar zu machen

Transferieren - Nachhaltigkeit für den/ die Klient*in im Alltag nach der Behandlung

Der/ die Shiatsu Praktiker*in GSD

- unterstützt ihre Klienten darin, den Zusammenhang zwischen ihrer Lebensgestaltung und Lebenssituation zu erkennen sowie die Möglichkeiten, diese selbstkompetent zu beeinflussen.
-

- unterstützt die Klientin/ den Klienten bei der Entfaltung persönlicher Ressourcen.
- unterstützt die Klientin/ den Klienten beim Umsetzen von möglicherweise neu gewonnenen Handlungsspielräumen im Alltag und im Beruf.
- wertschätzt neue Herangehensweisen und verdeutlicht deren Wirkung auf die Entwicklung.
- spiegelt der Klientin/ dem Klienten persönlich zugewonnene Kompetenzen im Denken, Fühlen und Handeln.
- stärkt bei der Klientin/ dem Klienten ein positives Selbstbild und das Vertrauen in die eigenen Ressourcen.

Allgemeines

Der/ die Shiatsu Praktiker*in GSD

- reflektiert ihren persönlichen Entwicklungsstand.
- gestaltet eine stetige persönliche Entwicklung in Verbindung mit der beruflichen Tätigkeit.
- ist in seinem/ ihrem beruflichen Handeln berufsethischen Grundsätzen verpflichtet.
- hält sich an die rechtlichen Rahmenbedingungen der Berufstätigkeit.
- arbeitet fachkompetent und respektiert fachliche und persönliche Grenzen.

Stand Juli 2020

Die hier genannten Kompetenzen der GSD stehen im stetigen Austausch mit den Kompetenzen anderer europäischer Shiatsu-Ausbildungen wie dem ÖDS (Österreichischer Dachverband), dem ISN (International Shiatsu Network) und werden auch je nach Bestimmungen der jeweiligen Länder angepasst.

Die geleisteten Ausbildungsstunden sind Präsenzstunden vor Ort, hinzu kommen Ausbildungsstunden, die eigenverantwortlich und individuell zusätzlich geleistet werden, ca. 400 Stunden.

Shiatsu Praktiker*innen GSD unterliegen der Weiterbildungsverordnung der GSD.