

WIE KANN SHIATSU BEI MULTIPLER SKLEROSE UNTERSTÜTZEN?

Wie drückt sich Multiple Sklerose (MS) aus?

Das Immunsystem greift körpereigene Strukturen im zentralen Nervensystem an. Autoaggressive weisse Blutkörperchen attackieren Gewebe in Gehirn und Rückenmark und bewirken Entzündungsherde, welche nach Abklingen Narben (Plaques) zurücklassen. Die Nervenbahnen (Myelinscheiden) und die Nervenfasern (Axone) werden bei MS beschädigt, wodurch Nervenimpulse langsamer oder nicht mehr weiter geleitet werden. Je nach dem, wo die Signalübertragung gestört ist, ergeben sich unterschiedliche Symptome. Multiple Sklerose kann zu einer schweren gesundheitlichen Beeinträchtigung führen. Zu den Symptomen gehören Schmerzen, der Verlust des Gleichgewichts, Muskelkrämpfe, Lähmungen und eine allgemeine Erschöpfung. Multiple Sklerose in Stichworten :

- Entzündliche Erkrankung des Zentralnervensystems (Gehirn, Rückenmark)
- Eigenes Immunsystem beschädigt die Nervenbahnen und Nervenfasern
- Verlauf in Schüben und/oder kontinuierlich fortschreitend
- Vielfältige Symptome
- Depression ist eines der häufigsten Symptome bei MS
- Diagnose meistens zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr
- Bei Frauen häufiger (ca. 60%)
- MS ist keine psychische Erkrankung und ist bisher nicht heilbar.
- Medikamente können den Krankheitsverlauf mildern.
- Für den akuten MS-Schub ist die Behandlung mit Kortison Therapiestandard.

- Etwa drei Viertel der MS-Betroffenen nutzen neben der Schulmedizin auch Therapien aus der Komplementärmedizin. Beide Formen haben ihre Berechtigung, ein Mit- oder Nebeneinander ist durchaus zweckmässig.

Wie wirkt Shiatsu bei Multipler Sklerose?

Nebst den körperlichen Auswirkungen können bei Multipler Sklerose auch krankheitsbedingte psychische Symptome auftreten, wie zum Beispiel Sinnkrisen, Existenzangst und Depression. KlientInnen mit MS können sehr gut mit Shiatsu unterstützt werden. Sie haben dadurch die Gelegenheit, ihren Körper, und sei es nur für kurze Zeit, entspannt und als Einheit wahrzunehmen. Ein harmonisches ganzheitliches Gefühl kann sich einstellen. Während und nach der Behandlung können KlientInnen eine tiefe Entspannung und ein "sich-ganz-fühlen" erfahren. Dieses kann mit Empfindungen von umfassender Belebtheit, Leichtigkeit, Weite, Ruhe, Wärme, Offenheit, Klarheit usw. verbunden sein. Shiatsu stärkt das verlorene Vertrauen in den eigenen Körper und die seelische Stabilität. Vor allem unterstützt Shiatsu diese KlientInnen auch darin, mit dieser unheilbaren Krankheit, deren Verlauf nicht voraussehbar ist, umzugehen.

KlientInnen können neben Shiatsu zu Körperübungen angeleitet werden, mit welchen sie eigenverantwortlich ihr Energiegleichgewicht optimieren können und erwerben dadurch die Möglichkeit, selber etwas für ihren Körper tun zu können.

Shiatsu als Therapie über einen längeren Zeitraum unterstützt KlientInnen mit MS sich lebendiger fühlen zu können und trotz der unheilbaren Krankheit ihre innere Mitte wieder zu finden.

Ein Fallbeispiel

Frau B. ist 40-jährig und geht seit 2 Jahren regelmässig in die Shiatsu-Therapie. Sie begann mit der Therapie nach einem starken

MS-Schub, den sie drei Monate davor, nach einer 8-jährigen schubfreien Zeit hatte. Sie nimmt ihren Körper als von sich selber abgetrennt wahr. Sie selber wollte körperlich wieder an den Punkt gelangen, an welchem sie vor diesem letzten MS-Schub stand. Die Therapeutin klärte die Klientin über die Wirkungsweise von Shiatsu auf und betonte, dass Shiatsu eine Ergänzung zu ihren unbedingt notwendigen schulmedizinischen Therapien darstelle.

Am Anfang kam sie wöchentlich in die Shiatsu-Therapie, später 14-täglich. Während den Behandlungen fühlte sich Frau B. sicher und wohl. Ihr Körpergefühl veränderte sich während den Behandlungen. Im Alltag erlebte sie sich oft wie in einer Glocke, abgeschnitten von der Welt. Nach den Behandlungen fühlte sich jeweils geerdet und wieder verbunden. Die Therapeutin leitete die Klientin an, Zuhause gezielte Körperübungen zu machen und dabei nicht die trennende Glocke im Auge zu haben, sondern das mit Shiatsu wahrgenommene gute Gefühl. Dank diesen Übungen kann Frau B. schlimme Verspannungen manchmal selber lösen. Die Therapeutin leitete sie im Gespräch immer wieder dazu an, sich mit positiven Veränderungen zu verbinden.

Durch einen weiteren MS-Schub wurde Frau B. noch stärker mit ihrer Krankheit konfrontiert, das löste bei ihr Trauer und Angst aus. Im Gegensatz zu früher, fiel Frau B. aber nach diesem Schub nicht in eine Depression. Zuerst kam sie wieder wöchentlich in die Shiatsu-Therapie, danach monatlich. Nach den Behandlungen wirkte Frau B. jeweils entspannt und frisch, konnte das aber am Anfang selber nicht wahrnehmen. Später hatte sie das Gefühl von einem zu kleinen Taucheranzug, den sie ausziehen konnte und fühlte sich danach entspannt, weich und empfand ihren Körper als Einheit. Nach dieser Behandlung sprach sie das erste Mal davon, dass sie MS annehmen muss, damit es ihr wieder besser gehen kann.

Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?

Shiatsu ist eine Methode der Komplementärtherapie, in der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehre verankert und bezieht moderne westliche Erkenntnisse zur Gesundheitsförderung mit ein. Die Behandlung erfolgt am bekleideten Körper, meistens auf einem Futon. Die Therapeutin/der Therapeut übt mit Daumen, Handflächen, Ellbogen und Knien entspannten und tiefgehenden Druck auf Körperstellen und Energieleitbahnen aus und verwendet weitere Shiatsu-spezifische Techniken. Spannungen und Blockaden werden gelöst und der Energiefluss harmonisiert, Körper und Seele werden zugleich berührt und unterstützt. Shiatsu und das behandlungsergänzende Gespräch in einem therapeutischen Prozess helfen, schwierige Lebensphasen zu bewältigen und das Leben gesund zu führen. Bei Beschwerden und Krankheiten ist eine schul- oder alternativmedizinische Abklärung angezeigt.

Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Shiatsu Gesellschaft Schweiz

T 056 427 15 73

www.shiatsuverband.ch

