



# Shiatsu – die Kunst des Berührens

Shiatsu ist eine Methode der Komplementärtherapie, die von qualifiziert ausgebildeten Therapeuten professionell angewandt wird und weltweit grosse Verbreitung gefunden hat. Stress und stressbedingte Symptome gehören zu den häufigsten Motiven für die Inanspruchnahme von Shiatsu.

■ Text: Barbara Ettler\*

Der Begriff Stress bezeichnet die Reaktionen des menschlichen Organismus auf Druck, Belastung, Spannung, Forderung und Gefahr. Viele Erwerbstätige fühlen sich am Arbeitsplatz oft oder sehr stark gestresst, überlastet und zu stark gefordert. Nebst beruflichen Situationen können private Ereignisse belastend wirken, beispielsweise familiäre Konfliktsituationen, Trennungen oder Todesfälle. Reizüberflutung (Lärm, Vibration) oder Reizentzug (Schlaf- und Bewegungsmangel) wirken ebenfalls als Stressoren. Besonders gravierend ist, wenn verschiedene Stressfaktoren gleichzeitig zusammentreffen.

Stress belastet den Organismus, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit auf vielfältige Weise. Häufigste Folgen von Stress sind muskuläre Verspannungen, welche Kopf-, Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen verursachen. Symptome wie Reizbarkeit, Nervosität, Schlafstörungen, allgemeine Müdigkeit, Magen- und Darmstörungen, schmerzende Beine, Konzentrationsprobleme, Niedergeschlagenheit, Atemnot, Herz-Kreislaufprobleme, Krankheitsanfälligkeit wegen Immunschwäche und Angst sind ebenfalls oft stressbedingt. In einer Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft (Seco) werden die wirtschaftlichen Folgen von Stress in der Schweiz auf über vier Milliarden Franken geschätzt.

## Verspannungen lösen

Stress und stressbedingte Symptome gehören zu den häufigsten Motiven für die Inanspruchnahme von Shiatsu. Die Wirksamkeit von Shiatsu bei Stress wurde in einer internationalen Repräsentativstudie der Universität Leeds nachgewiesen. Der Körper gewinnt seine natürliche Fähigkeit zur Selbstregulation zurück. Energetische Blockaden und muskuläre Verspannungen lösen sich auf. Der achtsame, rhythmische Druck auf den Körper und seine Energieleitbahnen vermittelt ein spürbares und nachklingendes Gefühl von Weite, Raum und Ganzheit. Seele und

Geist finden eine tiefe Ruhe, Klarheit und Gelassenheit. Im behandlungsergänzenden Gespräch kann die Therapeutin helfen, Stressmuster und Lebenssituation zu reflektieren und einfache Körper- oder Imaginationsübungen zu vermitteln, die entspannend und stärkend wirken.

## Stress schlägt auf den Nacken

Frau H. ist kaufmännische Mitarbeiterin einer Versicherungsgesellschaft. Ihr Arbeitsanfall ist hoch. Sie leidet im-

## WAS SOLLTEN SIE ÜBER SHIATSU-THERAPIE WISSEN?

Shiatsu ist eine aus Japan stammende, in der traditionellen fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre wurzelnde Methode der Komplementärtherapie. Sie versteht den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist. Störungen der Selbstregulation des Organismus, die auf Energiestauungen zurückgehen, haben Beschwerden, Krankheiten oder Lebenskrisen zur Folge. Ziel der Behandlung ist es, den natürlichen, harmonischen Energiefluss anzuregen, die Selbstregulierungskräfte zu fördern und die Lebenskraft zu unterstützen. Shiatsu wirkt bei verschiedensten Beschwerden und trägt zu physischem, emotionalem und geistigem Wohlbefinden bei.

Die Behandlung erfolgt am bekleideten Körper, während Sie auf einem Futon liegen. Der Therapeut übt mit Daumen, Handflächen, Ellbogen und Knien entspannten und tiefgehenden Druck auf Körperstellen und Energieleitbahnen aus. Er 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 Ihnen, schwierige Lebensphasen zu bewältigen und das Leben gesund zu führen.

Weitere Informationen über Shiatsu und das Mitglieder-Verzeichnis des Berufsverbands erhalten Sie über [www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch) oder Shiatsu Gesellschaft Schweiz, Postfach 350, 5430 Wettingen, Tel 056 427 15 73.

# Schaufenster



mer wieder unter Nackenverspannungen und Kopfschmerzen. Ihre Situation hat sich erheblich verschlimmert, seit sie ihr Büro mit einer neuen Mitarbeiterin teilen muss, die aus ihrer Sicht unangemessen viel Raum einnimmt. Sie schläft schlecht ein und erwacht früh, fühlt sich tagsüber müde, leicht reizbar und unmotiviert.

## Sanfter Druck

Die verkrampte Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur entspannt sich unter dem sanften, aber tiefgehenden und rhythmischen Druck, den die Shiatsu-Therapeutin mit ihren Händen und Fingern ausübt. Der gestaute Energiefluss in Nacken kommt wieder ins Fließen. Die oft kalten, energetisch unterversorgten Füße beleben sich. Die Schmerz-Symptome lösen sich nach jeder Behandlung für ein paar Tage auf, der Schlaf verbessert sich. Damit sich eine nachhaltig bleibende Veränderung ergibt, empfiehlt die Therapeutin, während der Arbeit regelmässig kleine Pausen einzulegen und Schultern und Hüften zu bewegen, um Spannungen möglichst frühzeitig zu lösen. Im Gespräch zeigt sich ferner, dass der Computer ergonomisch nicht mehr optimal platziert ist, seit sie den Raum mit der neuen Mitarbeiterin teilt.

## Dem Ärger Luft machen

Die Therapeutin ermuntert die Klientin, ihre Situation im Büro anzusprechen statt den Ärger in sich „hineinzufressen“. Sie unterstützt die Klientin dabei, passende Formulierungen für ihre Anliegen zu finden. Nach acht Sitzungen zu sechzig Minuten, die im wöchentlichen Rhythmus erfolgen, kann die Shiatsu-Therapie erfolgreich abgeschlossen werden. Der Leistungsdruck besteht zwar unvermindert. Die Klientin meistert die Situation jedoch so, dass der Körper symptomfrei bleibt.

.....  
\* Die Autorin ist Co-Präsidentin der Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)