

SHIATSU BEI LEBENSKRISEN

Wie drücken sich Lebenskrisen aus?

Der Begriff Krise bezeichnet eine schwierige, herausfordernde Situation oder eine gefährliche Entwicklung, die zwangsläufig zu einer entscheidenden Wende führt. Lebenskrisen sind einschneidende Phasen, die beispielsweise durch Verluste (von LebenspartnerIn, Eltern, Arbeitsplatz), tiefgreifende Enttäuschungen (Nicht-Beförderung, Vertrauensmissbrauch) und lebensbedrohliche Situationen (Erkrankungen, Unfälle) ausgelöst werden. Die plötzlichen äusseren Veränderungen führen oft zu einem Verlust des inneren Gleichgewichts. Man verliert den Boden unter Füßen. Dieser Verlust der subjektiven „Mitte“ und der Erdung kann Unsicherheit, tiefe Angst, Wut und Verzweiflung auslösen. Lebenskrisen sind oftmals auch Sinnkrisen. Manchmal ist nur ein einziger Lebensbereich betroffen. Die Belastung wird deutlich schwerer, wenn zwei oder mehrere Bereiche betroffen sind, und beispielsweise eine Trennung zugleich mit dem Verlust des Arbeitsplatzes und einem Wohnortswechsel verbunden ist. Die Gleichzeitigkeit mehrerer Krisen kann zu körperlichen, seelischen, sozialen und beruflichen Problemen führen. Lebenskrisen ziehen sich über einen mehr oder weniger langen Zeitraum hin.

Wie wirkt Shiatsu in Lebenskrisen?

Im energetischen Kontext wirkt sich eine Krisensituation auf die Wandlungsphase (oder das „Element“) Erde aus. Shiatsu unterstützt die betroffene Person, ihre „Mitte“ immer wieder neu zu spüren, ihr inneres Gleichgewicht zu finden und wieder „Boden unter die Füße“ zu bekommen. Wenn sich dieses gute Körpergefühl zunächst auch wieder verliert, können sich gerade schwer betroffene Menschen für einige Stunden erholen und so zu mehr Ruhe, Gelassenheit, Abstand, Klarheit und Überblick finden. Energetische Blockaden lösen sich und ermöglichen eine Öffnung des

Blickwinkels. Das Loslassen von Vergangenem und das sich Neuorientieren und Neuausrichten wird dadurch unterstützt und leichter möglich. Ein wichtiger Teil der Therapie ist die prozesshafte Begleitung. Das Gespräch trägt dazu bei, die persönliche Situation zu reflektieren, Ressourcen zu aktivieren und neue Lösungen zu finden. Empfehlungen zur Ernährung und die Vermittlung von hilfreichen Übungen geben den KlientInnen zusätzliche Instrumente in die Hand, mit denen sie sich in kritischen Momenten selber helfen können.

Ein Beispiel aus der Praxis

Frau K. stand vor der Trennung von ihrem Lebenspartner. Sie wurde von ihrem Arzt aufgrund einer psychosozialen Überlastungssituation ins Shiatsu überwiesen. Sie sass vor der ersten Behandlung auf dem Stuhl, hatte beide Beine angezogen und hielt sie mit den Armen fest umschlungen. Sie wünschte, dass sie: „mehr zu sich zu kommen könne.“ Die alte „Mitte“ war verloren – die neue noch nicht da. In den ersten Wochen war das Thema „Erdung“ hauptsächlicher Behandlungsfokus. Die Shiatsu-Therapeutin lud sie ein, in der Rückenlage bewusst die Schwerkraft und – in Verbindung mit der Atmung – den Boden zu spüren. In ruhigem Rhythmus behandelte sie dann in der Bauchlage Rücken und Extremitäten mit sanftem, aber festem Druck. Zusätzlich gab sie der Klientin jedes Mal eine Wahrnehmungsübung mit nach Hause, die sie bei ihren konkreten Schritten im Alltag hilfreich einsetzen konnte. Nach zwei Monaten begann die Klientin die Überforderung, die sie destabilisierte, selbst zu realisieren. Nach weiteren Wochen wurde die „neue Mitte“ und damit die Wende im Energiebefund spürbar. Frau K. hatte im Verlaufe der Therapie einen mehrfachen existenziellen Wandel mit Siebenmeilenstiefeln zu durchschreiten: Zuerst brach sie sich den Arm. Darauf folgten Auseinandersetzungen mit dem Partner, die zur Trennung führten. Die Folge war ein Wechsel

der Arbeitsstelle und ein Umzug zurück in ihr Heimatdorf. Dieser brachte alte Konflikte aus der Herkunftsfamilie wieder auf den Tisch. Die Begleitung dieses fordernden Prozesses mit Shiatsu, Gespräch und Übungen hatte der Klientin geholfen, sich gut zu zentrieren, zu erden, zu ressourcieren und die Herausforderungen zu meistern. Inmitten schwieriger Umstände war ihre Ausstrahlung nun kraftvoll, freudig und lebensbejahend.

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

