



Liliane Bernet arbeitet auf einer Notfallstation und als Shiatsu-Therapeutin. Sie kennt die Hektik der Notfallmedizin. Im Shiatsu ist die Ruhe wichtig und das Hara. Hara?

# Moderne Technik und Bauchgefühl, beides wertvoll



## Liliane Bernet

Dipl. Pflegefachfrau HF, dipl. Expertin Notfallpflege NDS HF,  
Komplementärtherapeutin in der Methode Shiatsu,  
eigene Praxis: [www.touchforbalance.ch](http://www.touchforbalance.ch)

Ja, als Shiatsu-Therapeutin ist mein Alltag wesentlich ruhiger als auf der Notfallstation. Die Ruhe ist wichtig, das Hara entscheidend. Genau, das Hara. Dieser Begriff taucht in keinem schulmedizinischen Buch auf.

Anatomisch gesehen ist das Hara unser gesamter Unterleib. Der Begriff stammt aus dem Japanischen und wird auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM verwendet. Als Therapeutin taste ich vor dem Shiatsu das Hara meiner KlientInnen ab: Meine Hand platziere ich dazu in den jeweiligen Diagnosezonen unterhalb des Brustkorbs.

Wir sprechen von Zonen: Die oberste Zone zum Beispiel ist die Herzzone, die unterste ist die Blasenzone, oberhalb der Symphyse, und seitlich davon liegt die Dickdarmzone. Drei meiner Finger lasse ich einsinken, den Zeigefinger, den Mittel- und Ringfinger. So erfahre ich, worauf ich in der Behandlung achten soll. Ich erkenne den Energiezustand anhand der vorhandenen Spannung. Im Hara hat jedes Organ seine entsprechende Diagnosezone, basierend auf der Fünf-Elementen-Lehre der TCM.

## Fokus Mensch

Für ein kraftvolles Shiatsu braucht man drei Dinge: einen einfachen und umfassenden Blick, Hara-Bewusstsein und einen leeren Geist. Es geht ums Fließen lassen, in Fluss bringen. Im Zentrum von Shiatsu, oder eben im Hara, steht die Wahrnehmung, die Intuition. Das fasziniert mich, besonders, wenn ich das mit der Schulmedizin vergleiche. Im Spital ist man je länger je mehr auf das Monitoring und die Geräte fokussiert.

Moderne Technik ist nicht mehr wegzudenken, ermöglicht wertvolle Diagnostik und Behandlungen und ist unbestritten ein Gewinn. Doch gerade die Technik verdrängt das Wahrnehmen eines Menschen mit unseren eigenen Sinnen. Der Einsatz des Bauchgefühls wird beiseitegeschoben, was ich sehr schade finde. Gerade daraus ergäben sich viele Ressourcen, die genutzt werden könnten.

Für die Hara-Diagnose braucht es weder Instrumente noch technische Geräte, aber viel Feingefühl und Übung. In der Ausbildung an der Heilpraktikerschule haben wir das geübt, ganz praktisch. Und noch immer lerne ich mit jeder Klientin dazu. Grundsätzlich geht es darum, den Qi-Fluss auszugleichen – wir bringen die Energie zum Fließen und lösen Blockaden. Dazu arbeiten wir immer mit beiden Händen: die eine Hand agiert als Mutterhand, sie stellt die Verbindung her. Die Kindhand ist aktiver und wechselt laufend die Position. Das Einsinken geschieht langsam tastend mit der Kindhand, während die Mutterhand ruhend und nährend auf dem Bauch, im Hara liegt.

Im Hara erkenne ich den energetischen Zustand der Organe. Es ist allerdings nicht möglich, daraus schulmedizinische Diagnosen abzuleiten. Ich diagnostiziere keine Diskushernie, Migräne, Diabetes oder Depression. Mithilfe der Anamnese lässt sich aber jedes Symptom einem der fünf Elemente zuteilen.

Grundlegend für die Therapien der fernöstlichen Philosophien sind einerseits die acht Prinzipien der TCM wie Yin und Yang, Innen und Aussen, Kälte und Hitze, Mangel und Fülle, andererseits pathogene Faktoren wie Feuchtigkeit, Trockenheit, Hitze, Wind und Kälte, die innerlich oder äusserlich vorhanden sein können. Diese Muster gilt es zu erkennen. Sie können in verschiedener Kombination und Lokalisation auftreten und sind grundlegend für die Therapie. Ausserdem die sieben Emotionen Zorn, Traurigkeit, Sorge, Nachdenklichkeit, Freude, Angst und Schock.



Die eine Hand ruht, die andere tastet sich vor: Im Hara erkennt die Therapeutin, wohin die Behandlung führt. Foto: Kerry Kistler

Symptome wie zum Beispiel Hitze-Sensationen in den Händen oder Verschlechterung bei Einnahme von kalten Getränken, finden in der Schulmedizin wenig Beachtung. In der TCM sind solche Informationen wichtige Hinweise, die wir für den Gesamtbefund nutzen. Es ist also nicht alleine die Hara-Diagnose, die meinen Behandlungsablauf bestimmt. Es spielen viele Faktoren hinein, wie die Anamnese, die Zungendiagnose sowie Sicht-, Hör- und Tastbefunde. Auch die Art und Weise, wie eine KlientIn spricht, sich bewegt oder sich hinlegt, kann schon wichtige Hinweise geben, die ich in die Behandlung integriere.

«Gibt es Stellen, an denen Sie keine Berührung ertragen?», frage ich vor der Behandlung. Manche mögen es nicht, am Bauch angefasst zu werden, bei anderen ist es der untere Rücken, und wieder andere lassen sich ohne Einschränkungen berühren. Diese Bedürfnisse respektiere ich und passe meine Behandlung an. Nach einigen Behandlungen lösen sich solche Tabuzonen oft auf. Es gibt aber auch Alternativen zum Hara-Befund, andere diagnostische Punkte, wie zum Beispiel Mu-Punkte, die auf dem Thorax und Abdomen liegen. Oder auch die Shu-Punkte am Rücken. Ausserdem: Die Anamnese, die es ermöglicht, ein Shiatsu zu geben, ohne vorher diagnostische Punkte abzutasten.

### **Stark und vital**

Ein starkes Hara fühlt sich vital an, hat eine leichte elastische Spannung. Denn in der Mitte liegt die Kraft.

Oder wie der Autor Markus Everdiking schreibt: «In der Mitte liegt die Entspannung. In der Entspannung liegt die Klarheit. In der Klarheit liegt die Ruhe. In der Ruhe liegt der Frieden, Heilung... » Ausserdem begünstigt oder zeigt ein starkes Hara Stabilität: physische, psychische und geistige. Es lässt uns sicher und geerdert fühlen.

Es gibt Atem- und Meditationsübungen, die helfen, die Wahrnehmung zu sensibilisieren, das eigene Hara zu entdecken: Atmen Sie dazu bewusst in den Bauch, ganz tief. Stellen Sie sich vor, Sie tragen eine kleine Lichtkugel im Unterleib. Mit jedem Atemzug wird sie grösser und heller.

Mein Hara ist genauso wichtig wie das meiner Klientel, wobei ich mich als Therapeutin stets abgrenzen kann, die Energien nicht vermische. Mein eigenes Hara stärke ich vor der Behandlung durch bewusste Atmung. Aber vor allem durch die Gestaltung meines Alltags: körperliche Bewegung in der Natur, Momente der Ruhe zuhause oder draussen, ausgewogene regelmässige Ernährung, kleine und grosse Momente der Freude, Zeit mit Freunden und Familie, Zeit für mich. Mein Hara widerspiegelt mein Leben – und umgekehrt.

### **Überleben und der Umgang mit dem Leben**

Ich fühle mich in beiden Welten zuhause, Schulmedizin und Komplementärtherapie. Auf der Notfallstation



stehen die Diagnostik, die Symptombekämpfung und manchmal einfach das Überleben im Vordergrund. Dennoch wende ich Erlerntes aus der Komplementärtherapie an, wenn ich da arbeite: Ich zeige meinen Patientinnen mal eine Atemübung, gebe einen Ernährungsratschlag oder eine kurze Akupressur.

Die Patientenpflege im Spital ist heute stark geprägt von technischen und medizinischen Verrichtungen. Für das Menschliche bleibt wenig Zeit. Früher gehörten viele Elemente zur Pflege, die wir heute der Komplementärtherapie zuordnen, dafür ist im straffen Spitalalltag keine Zeit mehr. Hier sehe ich die grosse Chance der Komplementärtherapie, Lücken zu füllen oder zu ergänzen, die in unserem Gesundheitssystem entstanden sind, durch Spardruck und Personalmangel.

Gerade auf der Notfallstation kann eine PatientIn langfristig profitieren, wenn sie eine Ärztin oder eine Pflegefachperson dabei unterstützt, seine Symptome zu verstehen. Dadurch helfen wir ihm, besser damit umzugehen oder gar die Angst davor zu verlieren. Nicht nur Shiatsu, die gesamte Komplementärtherapie hat zum Ziel, die Selbstwahrnehmung, die Selbstregulation und die Genesungskompetenz zu stärken. Diese Kompetenzen sind auch in der Schulmedizin durchaus erwünscht.

Im Spital erkläre ich meinen PatientInnen gerne, dass unser Körper nicht ständig Fehler macht, viele sind ja überzeugt davon. Der Körper reguliert sich so lang wie möglich selber; es sind die Kompensationsmechanismen, die sich bemerkbar machen. Betrachten wir die Nierenkolik: Der Körper transportiert damit einen Nierenstein durch den Harnleiter ab und möchte so verhindern, dass dieser blockiert ist und ein Harnstau im Nierenbecken entsteht. Die Kolik ist unglaublich schmerzhaft, doch dient dieser Prozess der Beseitigung des Problems. Oder Erbrechen: Natürlich ist das eklig und unangenehm. Aber es ermöglicht dem Körper, mehr Energie für andere Vorgänge einzusetzen oder etwas loszuwerden, was ihm nicht gut tut. Durch solche Hinweise kann ich den PatientInnen helfen, die Angst etwas zu verlieren.

Wie ich denn SchulmedizinerInnen von meiner Methode überzeuge, werde ich manchmal gefragt. Im Shiatsu arbeite ich mit Energien, dem Qi und Meridianen. Mit schulmedizinischen Instrumenten lässt sich das weder sichtbar machen noch messen. Überzeugungsarbeit leiste ich grundsätzlich keine. Jeder ist geprägt davon, was er gelernt und erfahren hat und baut darauf auf, wie er will. Dies gilt es zu respektieren. Ich bin aber auch nicht zurückhaltend mit meinen Äusserungen. Und wenn ich sehe, dass jemand Interesse zeigt, erkläre ich gerne.

Entdecken Sie  
über 90 Seminare:  
[www.hplus-bildung.ch](http://www.hplus-bildung.ch)  
Wir freuen uns  
auf Sie !

**Neuer Lehrgang,  
hoher Praxisbezug**

Besuchen Sie unseren 2-stufig  
aufgebauten Lehrgang:  
**Fachweiterbildung  
für medizinisches  
Gipsfachpersonal I + II**

**H+ Bildung** • schafft Kompetenz

H+ Bildung T 062 926 90 00  
Rain 36 info@hplus-bildung.ch  
5000 Aarau www.hplus-bildung.ch

**Erfolg beginnt bei H+ Bildung**

Praxisnahe Weiterbildungen für das Gesundheits- und Sozialwesen



Mit medizinischen Fachpersonen habe ich schon viele positive Erfahrungen gemacht, darauf möchte ich aufbauen. Mein Ziel ist die Förderung integrativer Medizin – miteinander statt gegeneinander. Dies erfordert aber Akzeptanz und Offenheit von beiden Seiten. Mein schulmedizinisches Wissen und meine Erfahrungen geben mir bei der Arbeit als Shiatsu-Therapeutin selbst vor allem Sicherheit. Und meinen KlientInnen und Zuweisern Vertrauen in mich.

Auch oft gefragt: Was kann Shiatsu, das Schulmedizin nicht kann? Jede Medizin hat ihre Grenzen. Ich denke, die ganzheitliche Betrachtung gelingt uns im Shiatsu besser. Doch umgekehrt hätte diese Frage auch ihre Berechtigung – deshalb gilt es hier nicht zu werten, sondern dankbar zu sein, wenn man die Freiheit hat, verschiedene Methoden zu kombinieren.

In der Schulmedizin haben wir schon viele Leben gerettet. Von der Shiatsu-Therapie kann ich das so nicht behaupten. Es ist doch toll, die Vorteile von Shiatsu und Schulmedizin zu verbinden. Ich ermutige meine PatientInnen und KlientInnen, auf ihre Selbstwahrnehmung zu vertrauen. Den Mut zu haben, auch mal einen medizinischen Rat abzulehnen, wenn man selber spürt, dass das nicht der richtige Weg ist oder man sich damit nicht gut fühlt.

Die grosszügige Verschreibung von Medikamenten, die vielen Empfehlungen von Interventionen und Operationen sind ein grosses Thema. Medizinische und therapeutische Fachpersonen haben ein breites Fachwissen, das sie weitergeben. Entscheiden, was man daraus mitnimmt und umsetzt, kann aber jede Person, die im vollen Besitz ihres Geistes ist, selbst. Ich bin der Meinung, das gilt es zu respektieren, von Fachpersonen wie auch von Angehörigen. Wenn jemand Schwierigkeiten mit seiner Selbstwahrnehmung hat, kann er durch Shiatsu-Therapie gut unterstützt werden.

Als wohltuend, entspannend und heilsam wird Shiatsu gerne beschrieben. Das lässt sich nur bedingt beschreiben. Jemandem, der noch nie auf einem Futon gelegen hat, noch nie eine Behandlung erlebt hat, empfehle ich einfach, mal zu einer TherapeutIn zu gehen, ein Schnupper-Shiatsu zu erleben.

### Mit Körper und Kopf

Shiatsu bedeutet für mich Ruhe, Wahrnehmung, loslassen, fliessen lassen, Präsenz. In der Behandlung setze ich meinen ganzen Körper ein: die Daumen, die Handballen, alle Finger, die Ellbogen und Knie. Dadurch, dass ich aus der Mitte arbeite, ist es nicht anstrengend und es auch ist harmonisierend für mich. Natürlich, nach mehreren Behandlungen bin ich schon

**Stelle suchen.  
Stelle finden.**

Täglich neue Stellen in Ihrem Wohnkanton!

**praxisstellen**.ch

Das führende Stellenportal  
für medizinisches Praxispersonal

Kooperations-Partner Schweizerischer Verband  
Medizinischer Praxis-Fachpersonen



Shiatsu bringt die Energien zum Fließen: Liliane Bernet arbeitet mit Meridianen und Akupunkturpunkten, aktiviert die Selbstheilung. Foto: Kerry Kistler

müde. Aber eher durch meine ständige Präsenz, weniger körperlich. Shiatsu fordert mich aber auch ganz schön heraus: Ich bin ein Kopfmensch. Loslassen und mich von der Intuition leiten zu lassen, ist für mich nicht immer ganz einfach. Aber es gelingt mir je länger je besser.

Shiatsu gibt einen Impuls, es bringt die Energien ins Fließen und zurück ins Gleichgewicht. Wie lange die-

ser Effekt anhält? Ich vergleiche es gerne mit einem Bild. Wenn Sie einen Stein ins Wasser werfen, zieht er Kreise, wirft vielleicht sogar Wellen. Wie stark sie sind, was sie bewegen und an welchem Ufer sie verlaufen, ist offen.

## Shiatsu

Shiatsu ist eine anerkannte Methode der Komplementärtherapie, es stärkt die Lebensenergie Qi und regt die Selbstheilungskräfte an. Auf einer weichen Matte, dem Futon, erfolgt die Behandlung in Rücken-, Bauch- oder Seitenlage, manchmal auch im Sitzen. Die KlientInnen tragen bequeme Kleidung.

Shiatsu dient der Gesundheitsförderung und ergänzt die Schul- und Alternativmedizin. Bei schweren oder lebensbedrohlichen Erkrankungen kann es in Absprache mit den behandelnden ÄrztInnen angewendet werden. Basierend auf der Hara-Diagnose arbeitet die TherapeutIn an Meridianen und Akupunkturpunkten. Die Behandlungskosten werden von Zusatzversicherungen übernommen.

Shiatsu hat sich bewährt bei körperlichen Beschwerden, seelischen Belastungen und bei Veränderungsprozessen. Mögliche Indikationen sind Angstzustände, depressive Verstimmungen, Asthma, Verdauungsstörungen, chronische Schmerzzustände und in der Palliativmedizin.

Für die Suche nach Shiatsu-TherapeutInnen und Schulen, die Shiatsu anbieten, empfiehlt sich das Verzeichnis des Berufsverbands Shiatsu Gesellschaft Schweiz, auch Liliane Bernet ist Mitglied: [www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)