

Shiatsu

Ein Fingerdruck für die Gesundheit



38

Mit sanftem Druck das Innerste berühren – das ist Shiatsu. Die aus Japan stammende Therapiemethode geht Beschwerden ganzheitlich auf den Grund, fördert dabei den Heilungsprozess und stärkt die Selbstkompetenz für ein gesundes Leben. Viele Krankenkassen unterstützen Shiatsu-Behandlungen.

Die Methode Shiatsu gehört zum Feld der Komplementärtherapie und wird in der Praxis als sehr angenehm und entspannend erlebt. Shiatsu stammt aus Japan, bedeutet übersetzt «Fingerdruck» und ist in der traditionellen fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert. Die Behandlung unterstützt Körper, Seele und Geist bei Beschwerden, in Veränderungsprozessen und in der Rehabilitation. Shiatsu fördert die Selbstwahrnehmung, stärkt die Selbstregulierung und unterstützt die Genesungskompetenz.

Anlass zu einer Shiatsu-Behandlung gibt meist ein Symptom. Die Therapie agiert jedoch nicht symptombezogen, sondern verfolgt einen ganzheitlichen salutogenen Ansatz. In der Komplementärtherapie geht man davon aus, dass Symptome Ausdruck einer beeinträchtigten Selbstregulation sind. Die Ressourcen des Menschen, dessen gesunde Anteile, nicht dessen Defizite stehen im Fokus. Er erfährt in der Therapie Selbstwirksamkeit, welche sein Vertrauen in sich selbst und in interne körperliche und psychische Prozesse stärkt.

Selbstwahrnehmung wird gestärkt

Im Shiatsu arbeiten Therapeutinnen und Therapeuten mit Berührung am Körper. Sie nehmen den energetischen Zustand der Meridiane und der dazugehörigen Organe der Klientinnen und Klienten wahr, ertas-

set Blockaden oder energiearme Zonen und nutzen verschiedene Techniken wie Fingerdruck, Dehnungen und Rotationen, um den Energiefluss in den Meridianen und im ganzen Körper auszugleichen. Die Behandlung findet in einer ruhigen Atmosphäre auf einem Futon oder einer Liege im bekleideten Zustand statt.

Klientinnen und Klienten nehmen die Berührung auf verschiedenen Ebenen wahr, sie spüren, wie ihr Körper auf die Behandlung reagiert und wie sie dabei zur Ruhe kommen. Fragen zum aktuellen Körperempfinden während der Behandlung unterstützen die behandelte Person darin, die Geschehnisse im Körper und damit Muster, Bedürfnisse und Gefühle zu erspüren und sich selbst bewusster wahrzunehmen. Denn: Selbstwahrnehmung ist ein wesentlicher Aspekt für die Genesung. Sie erlaubt der Klientin und dem Klienten, in Kontakt mit Blockaden in Gefühls-, Denk-, Handlungs- oder Handlungsmustern zu kommen.

Zusammenhänge erkennen und verstehen

Wichtig dabei sind das Verstehen und Einordnen der Zusammenhänge der Beschwerden mit der Lebensführung. Damit verbunden ist eine Auseinandersetzung der Klientinnen und Klienten mit sich selbst. Sie erkennen, dass sie selbst wesentlich zu ihrer Genesung beitragen können und finden die Motivation, für sich selbst einzustehen. Auch die Ressourcen für den Genesungsprozess werden erforscht und mobilisiert. Die Basis für diese Prozesse schafft die Interaktion zwischen Therapeutin und Klientin. Frauen und Männer erleben so einen sehr individuellen Genesungsverlauf und nehmen schlussendlich als Experte ihrer selbst am Prozess teil.

Heute ist Shiatsu im Gesundheitswesen eine anerkannte Therapie, die sich in den letzten 45 Jahren in der Schweiz etabliert hat. Die meisten Krankenkassen vergüten Shiatsu-Behandlungen über die Zusatzversicherung.

Weitere Informationen zu Shiatsu als Therapie sowie eine Therapeutesuchfunktion sind auf der Webseite der Shiatsu Gesellschaft Schweiz zu finden.

www.shiatsuverband.ch

SHIATSU-THERAPEUTIN ALS BERUF

Die Berufsausbildung zur Komplementärtherapeutin und zum Komplementärtherapeuten in der Methode Shiatsu steht allen interessierten Personen offen, es sind keine medizinischen Vorkenntnisse nötig. Diese werden in der umfassenden Ausbildung erworben, die mindestens 3 Jahre dauert.

Neben den medizinischen Grundlagen werden fundierte Kenntnisse in der Methode Shiatsu erworben, ergänzt durch berufsspezifische und sozialwissenschaftliche Inhalte.

Seit 2015 können Shiatsu-Therapeutinnen und -Therapeuten eine höhere Fachprüfung in Komplementärtherapie ablegen und ein eidgenössisches Diplom erlangen. In der Schweiz bieten 7 Schulen Aus- und Weiterbildungen für Shiatsu an. Bei Ablegen der höheren Fachprüfung unterstützt der Bund die Ausbildung mit einer Erstattung der Kursgebühren bis zu 50 Prozent.

Bildungsanbieter laden regelmässig zu kostenlosen Informationsveranstaltungen ein. Die Übersicht aller Schulen ist auf dieser Webseite zu finden: <https://shiatsuverband.ch/shiatsu-als-beruf/anerkannte-schulen/>

Shiatsu unterstützt den Heilungsprozess bei vielen körperlichen Beschwerden und seelischen Belastungen. Zum Beispiel:

- Kopfschmerzen und Migräne
- Nacken-, Rücken- und Schulterschmerzen
- Magen-Darm-Probleme
- Chronische Erkrankungen wie Rheuma und MS
- Menstruationsbeschwerden
- Erschöpfung, Burn-out und Depression
- Nervosität, Schlafstörungen und Angstzustände
- Essstörungen
- Rehabilitation nach Erkrankungen und Unfällen
- Begleitung während der Schwangerschaft und nach der Geburt
- Begleitung in den Wechseljahren



LINKE SEITE
Mit leichtem Druck, Dehnungen und Rotationen wirkt Shiatsu auf den Energiefluss im Körper.

LINKS
Shiatsu eignet sich für alle Menschen, auch für Kinder und Babys.