



SHIATSU BERUHIGUNG DURCH BERÜHRUNG

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

Die Methode Shiatsu gehört zum Berufsfeld der Komplementär Therapie 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. Bei Angststörungen kann eine differenziertere Selbstwahrnehmung und die gezielte Selbstregulation dem betroffenen Menschen helfen, selbstkompetenter mit der Krankheit umzugehen.

Shiatsu als Therapie

Anlass zu einer Shiatsu-Behandlung gibt meist ein Symptom. In der Therapie wird jedoch nicht symptombezogen gearbeitet, sondern ein ganzheitlicher, salutogener Ansatz verfolgt. In der Komplementärtherapie wird davon ausgegangen, dass der Körper sich selbst regulieren kann. Demgemäss sind Symptome Ausdruck einer beeinträchtigten Selbstregulation. Bei der Behandlung stehen die Stärkung der Ressourcen des Menschen und dessen gesunden Anteile, nicht dessen Defizite im Fokus. Die KlientInnen erfahren, wie sie ihre Gesundheit selbstkompetent beeinflussen können. So werden stärkende, positive Erfahrungen möglich.

Im Shiatsu arbeitet die Therapeutin mit Berührung am bekleideten Körper. Sie nimmt den energetischen Zustand der Klientin wahr, ertastet Blockaden oder energielose Zonen. Dabei nutzt sie 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 statt.

Wichtig dabei sind das Verstehen und Einordnen der Zusammenhänge der Beschwerden mit der Lebensführung, mit Haltungen und mentalen Mustern. Damit verbunden ist eine Auseinandersetzung der Klientin mit sich selbst. Sie erkennt, dass sie selbst wesentlich zu ihrer Genesung beitragen kann und findet die Motivation, für sich selbst einzustehen. Basis für diese Prozesse ist eine vertrauensvolle Interaktion zwischen Therapeutin und Klientin. Jede Klientin erlebt so einen sehr individuellen Genesungsverlauf und nimmt als Expertin ihrer selbst am Prozess teil.

Shiatsu unterstützt bei folgenden körperlichen Beschwerden und seelischen Belastungen, die Aufzählung ist jedoch nicht abschliessend:

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

Wie wirkt Shiatsu bei Angstzuständen?

Überaktivität oder Erstarrung sind typische physiologische Reaktionen des autonomen Nervensystems bei Angstzuständen. In der Folge können sich Symptome zeigen wie schneller Puls, erhöhter Blutdruck,



beeinträchtigte Atmung, Hitze-/Kälteschübe, Zittern, Schweißausbrüche, Durchfall, Harndrang, innere Unruhe, Schlaflosigkeit oder auch Alpträume. Ferner können Muskelverspannungen und Kreislaufprobleme auftreten oder das Immunsystem kann geschwächt werden. Menschen, die unter Angststörungen leiden, sind meist chronisch übererregt und können darum eine gesunde, natürliche Balance zwischen Aktivität und Ruhe oft nicht mehr aufrechterhalten. Shiatsu bietet Unterstützung, dieses Ungleichgewicht auf allen Ebenen wahrzunehmen:

Wird sich die Person des Stresses und der daraus resultierenden chronischen Überreizung bewusst, hat sie die Chance, den Kreislauf zu durchbrechen.

Da Angstzuständen oft ein traumatisches Erlebnis oder ein einschneidendes Ereignis zugrunde liegen, ist der vertrauensvolle therapeutische Rahmen ein besonders wichtiger Aspekt in der Behandlung von Betroffenen. Im Gespräch erfährt die Therapeutin meist mehr über die Angst und ihre Dynamik und wo sie sich auch körperlich



Alle Bilder ©Shiatsu Gesellschaft Schweiz

zeigt. Wenn nicht verbal, erhält sie die Information direkt vom Körper und dessen Energiefeld.

Die offene, achtsame und respektvolle Berührung unterstützt den Menschen, sich wieder in seinem Körper zu verankern, diesen überhaupt wieder bewusst wahrzunehmen und sich selbst zu regulieren. So wird das körperliche Wohlbefinden und damit die seelische und emotionale Zufriedenheit und Stabilität bestmöglich unterstützt. Shiatsu fördert die Selbstregulierung der angstbetroffenen Person und hilft ihr, sich zu entspannen und Vertrauen aufzubauen.

Die empathische Begleitung und das begleitende Gespräch in der Shiatsu-Therapie erleichtern der Klientin das Erkennen von Zusammenhängen rund um ihre Ängste

und den aktiven Umgang damit. Inneres Geschehen kann nach aussen und damit ins Bewusstsein gebracht werden. Wenn Ängste bewusst wahrgenommen werden, können sie transformiert werden.

Individuell ausgewählte und angeleitete Körper- und Atemübungen für den Alltag helfen, Ängste in konkreten Momenten unter Kontrolle zu bekommen. Gemeinsam werden Bewältigungsstrategien für den Alltag erarbeitet. Wichtig ist, das individuell Passende, was der Klientin hilft und ihr Bedürfnis in akuten Situationen abdeckt, zu finden. Die Übungen sollen dabei unterstützen, sich in Paniksituationen wieder auf den eigenen Körper zu besinnen, sich wahrzunehmen. Hier können alle Sinne angesprochen werden (z. B. mit nackten Füßen über den kalten Boden laufen, einen Lieb-

lingsstoff durch die Finger gleiten lassen, den Lieblingsduft bewusst einatmen, etc.).

Solche Strategien stärken die Selbstwirksamkeit der Betroffenen und ermöglichen ihnen, Ängste unter einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Diese werden fassbarer, ihnen kann anders begegnet werden und sie verlieren allmählich ihren Schrecken.

Bei ausgeprägten Angststörungen kann Shiatsu als begleitende, körperorientierte Therapie eingesetzt werden. Die Erkrankung muss jedoch zwingend psychologisch/psychiatrisch behandelt werden.

Weitere Informationen:
www.shiatsuverband.ch