

SHIATSU FÜR ELTERN UND BABYS

Der diffuse Begriff der «Anpassungsstörung» beschreibt Probleme nach einschneidenden Veränderungen oder belastenden Ereignissen. Die Anpassung an die Veränderung gelingt nicht, da Betroffene mit der neuen Situation überfordert sind. Das kann zu Ängsten, Gefühlen der Überforderung im Alltag oder Depressionen führen. Körperlich können Bauchschmerzen, Kreislaufprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten oder Verspannungen auftreten.

Auch Babys können nach der Geburt Symptome einer Anpassungsstörung entwickeln. Starke Unruhe, langes Schreien, Schlafstörungen und Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme gehören dazu, was Eltern überfordert und erschöpft und die Eltern-Kind-Beziehung strapaziert.

Ein Beispiel aus der Praxis

Anna (32) hat eine schwere Geburt mit ihrer Tochter. Nach einem Wehenstillstand kommt es zum Notkaiserschnitt. Aufgrund von Komplikationen kann der Erstkontakt zwischen Mutter und Kind erst am Tag nach der Geburt stattfinden. Der Vater Marco (34) ist bei der Geburt zwar anwesend, der Notfallsituation aber hilflos ausgeliefert.

Das Baby schreit in den Wochen nach der Geburt jeweils mehrere Stunden am Tag und lässt sich nicht beruhigen. Es schläft nur immer wieder kurz aus Erschöpfung ein, ohne einen Schlafrythmus zu finden. Auch trinkt es nicht an der Brust und nimmt die Flasche nur widerwillig an. Anna ist nur noch müde. Nach einer kräftezehrenden und enttäuschenden Geburt kümmert sie sich den ganzen Tag um das schreiende Kind. Sie kommt selbst nicht zum Essen, und körperliche Erholung ist kaum möglich.

Die Mutter fühlt sich nicht mit ihrer Tochter verbunden und hat sich insgeheim schon gefragt, ob das wirklich ihr Kind ist. Marco sieht die Schwierigkeiten, hat aber das Gefühl, beiden nicht helfen zu können und fühlt sich auch hilflos. Alle drei sind erschöpft.

Nähren und genährt werden

Das begleitende Gespräch und die Beobachtung der Eltern vermitteln der Shiatsu-Therapeutin wichtige Hinweise zu möglichen Ursachen für die Beschwerden und Herausforderungen der Familie. Daraus werden gemeinsam Therapieziele entwickelt. Das Nähren der Mutter ist bei Anpassungsstörungen eines der zentralen Themen. Die Behandlung der Erd-Meridiane Milz und Magen hat zum Ziel, Anna zu zentrieren, ihr Muttergefühl zu stärken und sie anzuregen, ihren Körper besser annehmen zu können und sich selbst zu nähren. Dies hilft ihr auch, Liebe zum Kind und zu sich selbst als Mutter zu entwickeln.

Beim Baby ist die Behandlung der vorderen Meridian-Familie (Lunge, Dickdarm, Magen, Milz) wichtig. Diese unterstützt das Baby, die eigene Mitte zu finden und Vertrauen ins Leben und in die Bezugspersonen zu entwickeln.

Oft behandelt die Therapeutin Anna und ihr Kind gleichzeitig, indem sie mit einer Hand die Mutter behandelt und mit der anderen in Kontakt mit dem Kind bleibt. Diese Verbindung im Aussen, insbesondere beim Kontakt mit dem Milzmeridian der Mutter, bewirkt bei beiden eine tiefe Entspannung und Zufriedenheit.

Eine Familie werden

Später schlägt die Therapeutin Anna vor, auch einmal alleine zu kommen. In dieser Zeit kümmert sich Marco um das Kind. Der Abstand und die Möglichkeit, die eigenen Bedürfnisse zu stillen, helfen Anna enorm. Sie geht gestärkt aus dieser Behandlung heraus. Nach einigen Einzelsitzungen nimmt sie ihre Tochter wieder mit. Diese ist mittlerweile auch zu Hause viel entspannter und findet langsam ihren Rhythmus.

Vervollständigt wird die Therapie durch den Einbezug von Marco. Er fühlt sich zunächst auf dem Futon etwas fremd, entspannt sich aber nach und nach. Im Kontakt zu Frau und Tochter erinnert er sich an seine Hilflosigkeit während der Geburt und der ersten Wochen zuhause. Dann, während der Behandlung spürt er auch eine starke Verbindung zu Anna und ihrer neuen Mutterrolle. Er fasst Vertrauen ins Vatersein und seinen Platz in der Familie. Die Shiatsu-Therapie hat der ganzen Familie geholfen, die körperlichen und emotionalen Auswirkungen der Geburt zu verarbeiten. So starten sie gestärkt in den neuen Lebensabschnitt.

Weitere Beiträge zum Thema:
[Verlinkungen ins SGS-Web](#)

Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?

Shiatsu stammt aus Japan und bedeutet «Fingerdruck». Die Therapieform ist in der östlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert und beruht unter anderem auf der Bearbeitung der Meridiane (Energieleitbahnen), in denen Ki (Lebensenergie) fliesst. Mit leichtem Druck sowie Dehnungen und Rotationen stimuliert Shiatsu die Selbstheilungskräfte und gleicht den Energiefluss im Körper aus. Shiatsu hilft, die eigene Wahrnehmung zu verbessern, zur Ruhe zu kommen, sich zu regenerieren, Energie aufzutanken und das natürliche Gleichgewicht wiederzufinden.

Der Grund für eine komplementärtherapeutische Behandlung beruht praktisch immer auf einem Symptom. Die Behandlung selbst erfolgt jedoch nicht symptomorientiert, sondern basiert auf einem ganzheitlichen Genesungsansatz.

Shiatsu ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von Zusatzversicherungen übernommen.

Wo finden Sie weitere Informationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
T 056 427 15 73

www.shiatsuverband.ch

