

## WIE UNTERSTÜTZT SHIATSU IN LEBENSKRISEN?

Der Begriff Krise bezeichnet eine schwierige, herausfordernde Situation oder eine gefährliche Entwicklung. Eine Krise zeigt sich in der Regel als Höhe- oder Wendepunkt einer gefährlichen Entwicklung. Lebenskrisen sind einschneidende Phasen, die beispielsweise durch Verluste (Lebenspartner, Eltern, Arbeitsplatz), tiefgreifende Enttäuschungen (Nicht-Beförderung, Entlassung, 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 den Füßen. Die Einbusse der inneren Ruhe und der Erdung kann Unsicherheit, tiefe Angst, Wut und Verzweiflung auslösen. Manchmal ist nur ein einziger Lebensbereich betroffen. Die Belastung erhöht sich jedoch deutlich, wenn in zwei oder mehreren Bereichen schwierige Veränderungen stattfinden, beispielsweise wenn eine Trennung mit dem Verlust des Arbeitsplatzes und einem Wohnortswechsel einhergeht. Die Gleichzeitigkeit mehrerer Krisen kann zu körperlichen, seelischen, sozialen und beruflichen Problemen führen. Lebenskrisen ziehen sich oft über einen längeren Zeitraum hin.

Die ganzheitliche Herangehensweise von Shiatsu spricht Körper, Seele und Geist an. In einer Lebenskrise sind oft alle Bereiche des Seins betroffen. Meist führt die emotionale und seelische Belastung, ausgelöst durch äussere destabilisierende Umstände, bei länger andauernden Krisen auch zu verschiedensten körperlichen Symptomen wie z.B. Schwindel, Verdauungsbeschwerden, Herzklopfen, Schlafstörungen oder Verspannungen. Der ganzheitliche Ansatz von Shiatsu lindert nicht nur körperliche Symptome, sondern hilft auch zu entspannen, energetische und physische Blockaden zu lösen und das vegetative

Nervensystem zu beruhigen. Emotionen und Sorgen können in der Therapie angesprochen werden, was das seelische Gleichgewicht der Betroffenen fördert und zu deren Stabilisierung und Zentrierung beiträgt. Betroffene Menschen können während der Therapie Energie tanken, sich erholen und so zu mehr Ruhe, Gelassenheit, Abstand und Klarheit finden. Ein wichtiger Teil der Therapie ist die prozessorientierte Begleitung. Das Gespräch trägt dazu bei, die persönliche Situation zu reflektieren, Ressourcen zu aktivieren und Lösungen zu finden. Die KlientInnen gewinnen so einen neuen Blick auf die Zusammenhänge ihrer Situation und können sich neu orientieren.

### Ein Beispiel aus der Praxis

Katja (32) wird von ihrem Arzt aufgrund einer psychosozialen Überlastungssituation ins Shiatsu überwiesen. Bei ihrem ersten Shiatsu-Termin sitzt sie sehr verspannt und ängstlich vor ihrer Therapeutin und berichtet von einer grossen Krise ihrer Beziehung mit ihrem Lebenspartner, Schlafstörungen und Verspannungen. Ihr Bedürfnis ist es, ihre Angst vor dem Alleinsein in den Griff zu bekommen, selbstständiger zu werden und bei sich zu bleiben. Die Shiatsu-Therapeutin unterstützt Katja mit körperlichen Ausgleichstechniken und über das begleitende Gespräch darin, sich besser wahrzunehmen, ein Gespür für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln und so an Stabilität und Selbstvertrauen zu gewinnen. Im Verlauf der Therapie kann Katja die von der Krise betroffenen Bereiche ihres Lebens mit mehr Abstand aus einer neuen Perspektive betrachten. Sie fasst zunehmend mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und kann die Angst, es alleine nicht zu schaffen, dank der einfühlsamen Begleitung der Shiatsu-Therapeutin in kleinen Schritten bewältigen. Nach der Trennung von ihrem langjährigen Lebenspartner lernt Katja die positiven Seiten

des Alleinseins schätzen. Gestärkt durch die positive Erfahrung ist es ihr möglich, sich auf eine weitere Veränderung einzulassen: Sie wechselt ihre Arbeitsstelle. Der Mut zu selbstbestimmten Veränderungen zahlt sich aus. Katja kann gestärkt aus der Krise gehen. Die therapeutische Begleitung dieses fordernden Prozesses mittels Shiatsu, Gesprächen und Körperübungen hat ihr geholfen, sich immer wieder zu zentrieren, auf ihre Ressourcen zu vertrauen, die Herausforderungen mutig anzunehmen und eine lebensbejahende Haltung zu entwickeln.

**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](http://www.shiatsuverband.ch)

