



Neue Wege finden: Shiatsu bei Behinderung

Menschen mit einer Behinderung haben oft reduzierte soziale Kontakte, und dieser Umstand hatte sich während der Corona-Pandemie noch verschärft. Das AWZ in Kleindöttingen hat eine Therapieform gefunden, welche den Mangel an Berührungen auffangen und das Wohlbefinden der BewohnerInnen steigern konnte.

Das Arbeits- und Wohnzentrum für Menschen mit einer geistigen oder psychischen Behinderung in Kleindöttingen, kurz AWZ, bietet rund 40 Menschen ein Zuhause sowie 100 Personen vielfältige Arbeitsplätze. Eines der Ziele der Institution ist, die BewohnerInnen in ihrer persönlichen Entwicklung zu begleiten und insbesondere ihre Selbstständigkeit zu fördern. Das AWZ möchte für BewohnerInnen eine Umgebung schaffen, in der sie flexibel und selbstbestimmt leben können. Damit dies erreicht werden kann, ist manchmal eine besondere Kultur hilfreich: Mit unkonventionellen Ideen ergeben sich oft Lösungen, die auf den ersten Blick nicht in das Konzept und die Struktur der Institution passen. So war es auch mit der Einführung der Shiatsu-Therapie, welche seit rund drei Jahren im AWZ von den BewohnerInnen beansprucht werden kann. Doch wie kam es dazu? Während der Pandemie mussten Besuche von Angehörigen teilweise ausgesetzt oder sehr stark reduziert werden. Darüber hinaus wurde auch das Personal des AWZ dazu angehalten, Berührungen auf ein absolutes Minimum zu reduzieren. «Dieser Umstand hat mich zu einer

unkonventionellen Lösung motiviert», erklärt Karin Filli, von 2014 bis 2024 Bereichsleiterin Wohnen. Sie sorgte sich um das Wohlbefinden der BewohnerInnen, auf das Berührungen und zwischenmenschliche Interaktionen einen grossen Einfluss haben. «In der Not wird man erfinderisch», so Karin Filli. Die zündende Idee war die Einführung von Shiatsu-Therapie, mit der sie selbst schon sehr positive Erfahrungen gemacht hatte.

Shiatsu ist eine ganzheitliche Therapiemethode aus Japan, bei der energetische Blockaden im Körper gelöst und somit Heilungsprozesse in Gang gesetzt werden. Die Behandlung wirkt über Berührungen, welche nähren und den KlientInnen helfen, sich tief im Innern zu spüren und den eigenen Körper wieder wahrzunehmen. Obwohl die Methode Shiatsu für die meisten BewohnerInnen wie auch für die Mitarbeitenden des AWZ komplettes Neuland war, setzte sich Karin Filli zum Ziel, die komplementärtherapeutische Methode in den AWZ-Alltag zu integrieren.



Dieses Bild zeigt eine nachgestellte Behandlungssituation

«EIN VERSUCH IST ES WERT»

Nachdem Karin Filli ihre Idee eingebracht hatte, wurde sie mit vielen Fragen konfrontiert. Als erstes räumte sie mit dem gängigen Vorurteil auf, dass es sich bei der Shiatsu-Therapie um eine klassische Massage handelt. Weiter gab der Informationsfilm der Shiatsu Gesellschaft Schweiz den Mitarbeitenden wie auch den BewohnerInnen einen Einblick in die fernöstliche Therapieform. Dies weckte das Interesse aller.

«Shiatsu erzielt eine gute Wirkung bei Menschen, die psychische Beschwerden haben, bei Menschen die ein erhöhtes Aggressionspotential haben und bei solchen, die hyperaktiv sind und manchmal einfach nicht zur Ruhe kommen.»

Karin Filli

Als zweiter Schritt folgte die Suche nach einer geeigneten Fachperson. Für das AWZ war es wichtig, eine Person aus der Umgebung für die Behandlungen zu gewinnen. Karin Filli nahm mit der SGS Kontakt auf. Gemeinsam publizierten sie ein Inserat, in der Hoffnung, das Interesse der TherapeutInnen aus der Nähe zu wecken. Die Bemühungen zahlten sich aus: Aus fünf Bewerbungen stach besonders Brigitte Wehrli hervor, die im Jahr 2009 die Ausbildung zur Shiatsu-Therapeutin absolviert hatte.

«EINE WIN-WIN-SITUATION»

Nach drei Jahren Shiatsu-Therapie im AWZ ist für alle klar: Die Therapie bewirkt Grosses! Jede Woche kommt Brigitte Wehrli an zwei Halbtagen ins AWZ und behandelt so pro Monat rund 12 BewohnerInnen. Karin Filli weiss, dass die persönliche Beziehung zwischen Shiatsu-TherapeutIn und der behandelten Person massgeblich zum Erfolg der Therapie beiträgt. Brigitte Wehrli ist bei den BewohnerInnen sehr beliebt, denn sie wissen, dass Brigitte sich Zeit für sie nimmt. Die BewohnerInnen geniessen die ungeteilte Aufmerksamkeit. Die Behandlung dauert zwischen einer halben und einer ganzen Stunde und erfolgt in der Regel auf einer Liege. Nach einem kurzen Gespräch zur Kontaktaufnahme behandelt Brigitte Wehrli die aktuellen Anliegen physischer oder psychischer Natur, mittels

achtsamer Berührungen, dem Behandeln der Energiebahnen (Meridiane) sowie der Mobilisation der Gelenke und Dehnungen von Körperpartien. Die behandelte Person wird während und nach der Therapie dazu angehalten, ihren Körper besser zu spüren und Veränderungen, die sich ergeben, in ihrem Alltag zu verankern.

Oft können sich Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen nicht gut verbal verständigen. Sie können nicht mitteilen, was sie beschäftigt und wie es ihnen wirklich geht. Shiatsu ist eine Methode, die auch ohne viele Worte funktioniert, da sie auf Empathie beruht und über die tiefe Verbindung zwischen der behandelten Person und der Therapeutin/dem Therapeuten funktioniert.

«Die Shiatsu-Therapie trägt auch dazu bei, dass die BewohnerInnen wieder ausgeglichener und leistungsfähiger sind und somit neue Energie für den Tag haben.» Karin Filli

Karin Filli und Brigitte Wehrli nehmen die positive Resonanz aller Beteiligten dankbar wahr. Rückmeldungen erhalten sie über freundliche Worte, Komplimente oder Freude, welche in Worten und Gesten ausgedrückt werden, ein komplett entspanntes Gesicht oder eine herzliche Umarmung.

Die achtsame Berührung im Shiatsu trägt dazu bei, dass die BewohnerInnen sich im eigenen Körper wohlfühlen und zufrieden sind. Der ganze Aufwand, welcher mit der Organisation, Planung und Finanzierung der Therapien einhergeht, ist schnell vergessen, wenn die Mitarbeitenden sehen, wie gestärkt die BewohnerInnen aus der Shiatsu-Behandlung zurückkehren.

«EIN PERFEKTES MATCHING»

Von den positiven Veränderungen profitieren im Endeffekt nicht nur die einzelnen BewohnerInnen. Das gesamte AWZ-Personal und auch das Umfeld der BewohnerInnen spüren sie: So gestaltet sich beispielsweise das Zusammenleben in der Wohngemeinschaft dank der grösseren Ausgeglichenheit harmonischer. Die Shiatsu-Therapie ergänzt eine allfällige ärztliche Behandlung und trägt zur Lebensqualität der Menschen bei. Ein Konzept, welches innerhalb des AWZ mittlerweile fest verankert ist.

«Shiatsu ist ein Ankommen bei sich selbst, ein In-sich-Ruhen, das ermöglicht, tiefen Frieden zu finden.»

Brigitte Wehrli



Karin Filli, AWZ
Bereichsleiterin Wohnen
(2014–2024)



Brigitte Wehrli
Shiatsu-Therapeutin

«DER AUFWAND ZAHLT SICH AUS»

Das AWZ stellt jeden Monat einen Plan für die BewohnerInnen auf, die eine Behandlung wünschen. Es werden stets neue Schwerpunkte gelegt, welche die Rückmeldungen der BewohnerInnen, des AWZ-Personals und der Angehörigen berücksichtigen. Eine Bewohnerin mit Depressionen zum Beispiel geniesst Zuwendung, Nähe, Geborgenheit, Akzeptanz und auch das Spielerische und Leichte im Shiatsu sehr. Sie ist nach der Behandlung fröhlich, offen, geerdet und bereit, am Alltagsgeschehen wieder teilzunehmen. Ein hyperaktiver



Shiatsu kann auch auf einem Stuhl oder einer Liege durchgeführt werden.
(Symbolbild)

Bewohner, der rastlos ist, fühlt sich nach dem Shiatsu ruhig, genährt, tief entspannt und ausgeglichen. Das empfinden auch seine MitbewohnerInnen und das Personal als Erholung pur. Für das AWZ ist klar: Shiatsu ist gekommen um zu bleiben.

*«Jetzt fühle ich mich frei wie
ein Vogel!»*

Bewohner des AWZ

WER

Das AWZ Kleindöttingen bietet Menschen mit Behinderungen geschützte Arbeitsplätze sowie Begleitung in allen Aspekten ihres Lebens.

WANN

Seit 2021 bietet das AWZ Shiatsu-Behandlungen an.

ABRECHNUNG

Shiatsu ist nicht in der Grundversicherung enthalten. Die Rückerstattung innerhalb der Zusatzversicherungen für Komplementärmedizin variiert je nach Krankenkasse. Die Kostenbeteiligung liegt zwischen 50% und 90%.

WEITERE INFORMATIONEN

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Etzelmatte 5
5430 Wettingen
gs@shiatsuverband.ch
www.shiatsuverband.ch
056 427 15 73