

WIE UNTERSTÜTZT SHIATSU IM ALTER?

Ein Altern eingebettet im eigenen Familienkreis ist in der heutigen Gesellschaftsstruktur nur noch selten möglich, was mit einer weitverbreiteten Vereinsamung älterer Menschen einhergeht. Dies ist umso alarmierender, als die Altersbetreuung die Schulmedizin und die Pflegefachpersonen zunehmend an Grenzen stossen lässt. Ein Blick auf die demographische Entwicklung der Bevölkerung in der Schweiz zeigt: Die Zahl der über 65-Jährigen wird bis 2050 rund 30% der Gesamtbevölkerung ausmachen¹. Aktives und gesundes Altern sollte deshalb in den nächsten Jahren mit innovativen Konzepten europaweit gefördert werden. Shiatsu als Methode der KomplementärTherapie ist in diesem Zusammenhang wichtig für eine zukunftsgerichtete Gesundheitsvorsorge und -politik.

Bewusst älter werden und gut altern

Shiatsu als therapeutische Begleitung beim Älterwerden, im Alter und im hohen Alter unterstützt Menschen, indem es die körperliche und geistige Beweglichkeit erhält und fördert. Der natürliche Prozess des Älterwerdens bringt eine Verminderung der Flexibilität der Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und des Bindegewebes mit sich. Die Spannkraft nimmt ab, die Haut wird trockener und die Haltung gebückter. Einschränkungen von Bewegungen, Stürze und Gleichgewichtsprobleme führen zu Angst und einem geringeren Vertrauen in den eigenen Körper. Die Sinnesfunktionen, vor allem das Hören und das Sehen, lassen nach. Auch die Wahrnehmung des sozialen Umfelds verändert sich. Damit einher geht auch eine tendenzielle Abnahme der Fähigkeit, sich für neue Gedanken und Ideen zu öffnen und sich anzupassen.

Seelische und spirituelle Fähigkeiten können sich hingegen in der dritten Lebensphase vertiefen, wenn sich Menschen auf den Prozess des Älterwerdens einlassen.

Shiatsu trainiert mit seinen subtilen Bewegungstechniken und über das Ausgleichen der Energie die körperliche und geistige Flexibilität, hilft, für Beziehungen, Gefühle und Sinneswahrnehmungen empfänglich zu bleiben und stärkt die Ressourcen des Menschen auch im Umgang mit Symptomen und Krankheiten. Shiatsu kann Nebenwirkungen von Medikamenten mindern und manchmal dazu beitragen, dass Eingriffe hinausgezögert werden können.

Wie wirkt Shiatsu bei älteren Menschen?

Die Berührung, ein wichtiger Aspekt in der Arbeit mit älteren Menschen, ist im Shiatsu Hauptbestandteil der Arbeit. Berührung ist emotionale Nahrung. Nähe, Kontakt, Respekt und Empathie sind sowohl im Shiatsu als auch im Kontakt mit älteren Menschen zentral. Die Berührung, verbunden mit der empathischen Präsenz der Therapeutin, ermöglicht es dem Menschen, sich als Ganzes wahrzunehmen und Veränderungen zu integrieren. Damit wird auch eine innere Neuausrichtung möglich - weg von Defiziten, Schmerzen und Leiden, hin zu Ressourcen, Energie und Lebensfreude.

Ein Beispiel aus der Praxis

Klara ist 75 Jahre alt. Nach ihrem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben, während dem sie regelmässig Shiatsu in Anspruch genommen hatte (Rückenschmerzen, Stressbelastung), beschliesst sie, die Behandlungen weiterzuführen. Shiatsu unterstützt sie in der Übergangsphase vom Arbeits- ins Pensioniertenleben, ein grosser Veränderungs- und Anpassungsprozess.

Mit zunehmendem Alter treten verschiedene körperliche Beschwerden auf. Als ihre Augen schlechter werden, muss sie auf beiden Seiten wegen grauen Stars operiert werden. Kurz darauf bricht sie sich die Hüfte und muss wieder operiert werden. Beide Ereignisse lösen in ihr grosse Angst aus, ihre Selbstständigkeit zu verlieren. Sie sorgt sich, nicht mehr richtig gehen zu können und anderen zur Last zu

fallen. Ihre Ängste führen dazu, dass sie sich abkapselt. Sie spricht weniger mit ihrer Familie und den NachbarInnen. Hilfsangebote weist sie schroff ab.

Aufgrund des bestehenden Vertrauensverhältnisses zu ihrer Shiatsu-therapeutin geht sie aber weiterhin in die Therapie. Auf körperlicher Ebene ergänzt Shiatsu die Rehabilitation nach der Hüft-OP. Im begleitenden Gespräch fragt die Therapeutin nach den emotionalen Auswirkungen der Operationen. Im Lauf der Behandlung erkennt Klara, dass sie sich aus Angst von anderen Menschen abwendet. Im Shiatsu findet sie die Unterstützung, sich wieder zu öffnen. Sie empfindet nun Dankbarkeit, dass andere für sie sorgen wollen und ihr Dinge abnehmen, die sie nicht mehr selbst tun kann. Sie nimmt den Veränderungsprozess wieder als natürlichen Lebensfluss an.

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

¹ Quelle:

<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken/medienmitteilungen.assetdetail.12847542.html>

