

## WIE WIRKT SHIATSU BEI ANGSTZUSTÄNDEN?

Angst zu empfinden in bedrohlichen Situationen, ist eine gesunde Reaktion. Sie schärft die Sinne, erhöht die Aufmerksamkeit und aktiviert Schutzmechanismen.

Bei Menschen, die regelmässig von Ängsten geplagt werden, können jedoch verschiedene, in der Regel störende, Reaktionsmuster wirksam werden. Die Palette der Reaktionen reicht vom aktiven Spektrum wie Reizbarkeit und Wutausbrüche bis zu defensiven Strategien wie übervorsichtiges Verhalten, Resignation und Rückzug. Die Angst kann verschiedene Formen annehmen und die Lebensqualität extrem einschränken, wie etwa bei Todes- und Existenzängsten, Angst vor Kontrollverlust sowie bei verschiedenen Phobien (Prüfungen, Fliegen, Höhe, Tiere, soziale Kontakte etc.).

Überaktivität und Erstarrung sind physiologische Reaktionen des autonomen Nervensystems. Sie können sich in schnellem Puls, erhöhtem Blutdruck, beeinträchtigter Atmung, Hitze-/Kälteschüben, Zittern, Schweissausbrüchen, Durchfall, Harndrang, innerer Unruhe, Schlaflosigkeit oder auch Albträumen äussern. In der Folge können Muskelverhärtungen, Kreislaufprobleme oder eine Schwächung des Immunsystems auftreten. Da Angstzuständen oft ein traumatisches Erlebnis oder ein einschneidendes Ereignis zugrunde liegen, ist der vertrauensvolle therapeutische Rahmen ein besonders wichtiger Aspekt in der Behandlung. Die empathische Begleitung und das Gespräch in der Shiatsu-Therapie erleichtern der betroffenen Person das Erkennen von Zusammenhängen rund um ihre Ängste und den aktiven und konstruktiven Umgang damit. Shiatsu fördert die Ressourcen und die Selbstregulierung der angstbetroffenen Person und hilft ihr, sich zu entspannen und Vertrauen in sich selbst und andere aufzubauen.

Die Stärkung des Selbstvertrauens ermöglicht Betroffenen, die Angst unter einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Diese wird fassbarer, es kann ihr anders begegnet werden.

### Ein Beispiel aus der Praxis

Lina (28) leidet unter mehreren Ängsten. Sie arbeitet in einer Anwaltskanzlei und lebt mit ihrem Freund zusammen. Seit fast 5 Jahren nimmt sie wegen ihrer Schlafstörungen Tabletten. Sie möchte Shiatsu ausprobieren, weil sie sich ihren Ängsten ausgeliefert und ihrer Lebenssituation nicht mehr gewachsen fühlt. Tagsüber leidet sie unter Leistungsdruck, Stress und Unkonzentriertheit, abends unter der Angst vor dem Alleinsein und vor der Nacht. Die Schlaftabletten möchte sie nicht absetzen, da sie bei früheren Versuchen kurz darauf krank wurde und bei der Arbeit fehlte. Sie raucht seit 10 Jahren, hat aber Angst vor Lungenkrebs und möchte deshalb aufhören. Lina wirkt zart, unsicher, entrückt, hat eine blasse Gesichtsfarbe und auffallend feuchte Hände. Gleichzeitig hat sie auch eine sehr kopfgesteuerte und kontrollierende Seite.

### Vertrauen fassen

Während der Shiatsu-Behandlungen nimmt Lina ihren Körper deutlicher wahr und wird sich ihrer inneren Unruhe und Verspannungen bewusst. Nach mehreren Sitzungen, in denen die Therapeutin zusammen mit Lina an der Stärkung von Linas Mitte arbeitet, Verspannungen löst und Meridiane behandelt, schöpft Lina im begleitenden Gespräch Vertrauen. Sie kann sich zunehmend entspannen und erlebt Momente des Loslassens und der Befreiung. Sie spürt ein inneres Weitwerden, wachsende Stabilität und Geborgenheit, wie sie dies schon lange nicht mehr gefühlt hat. Mit jeder Behandlung gewinnt sie an Selbstvertrauen, innerer Ruhe und Entspannung. Die Therapeutin zeigt ihr auch Körper- und Atemübungen für den Alltag. Erstaunt stellt Lina fest, dass diese ihr

helfen, ihre Ängste in ganz konkreten Momenten zu drosseln, sie gewinnt an Zuversicht und an Initiative und empfindet wieder Freude.

Im begleitenden Gespräch werden ihr die Zusammenhänge zwischen ihren Ängsten und früheren Lebenssituationen, die sie verdrängt und deren Auswirkungen sie ausgewichen ist, bewusst. Bis dahin hatte Lina versucht, ihre Ängste mit ihrem Willen zu bezwingen und sich so noch mehr unter Druck gesetzt. Die Medikamente und Zigaretten gaben ihr dabei Halt. Nun erkennt sie, dass sie sich den Ängsten stellen und Verhaltensmuster ändern kann.

Nach einigen Monaten ersetzt sie in Absprache mit ihrer Ärztin die Schlaftabletten mit einem pflanzlichen Mittel. Nach weiteren drei Monaten kann sie auch dieses langsam absetzen. Schliesslich entscheidet sie sich, unter Anleitung ihrer Ärztin, das Rauchen aufzugeben und strebt auch eine berufliche Veränderung an. Shiatsu nimmt sie seither nur noch punktuell in Anspruch.

**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)

