

## WIE UNTERSTÜTZT SHIATSU BEI MULTIPLER SKLEROSE?

Multiple Sklerose (MS) ist eine entzündliche neurologische Erkrankung ohne vorher-sagbaren Verlauf. Sie bis heute ist unheilbar und schreitet bei jedem Betroffenen unterschiedlich schnell voran. Die Symptom-konstellationen sind vielfältig und individuell verschieden. Die Diagnose MS kann emotional sehr belastend sein und Ängste auslösen. Shiatsu kann bei MS Symptome lindern und die Klientin dabei unterstützen, den eigenen Körper besser zu spüren und einen neuen Umgang mit Krankheit und Schicksal zu finden. Ein Beispiel aus der Praxis zeigt, wie Shiatsu als Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung wirkt.

### Was ist MS?

MS ist eine chronisch fortschreitende Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem das zentrale Nervensystem angreift, indem es die isolierende äussere Schicht der Nervenfasern zerstört. Dadurch werden Nervenimpulse zwischen Gehirn, Rückenmark, Organen und Körperteilen langsamer oder gar nicht mehr weitergeleitet. Je nachdem, wo die Signalübertragung gestört ist, ergeben sich unterschiedliche Symptome. Möglich sind Sehstörungen, Sprech- und Schluckstörungen, Schwindel, Empfindungsstörungen, Müdigkeit (Fatigue), Muskelschwäche, Muskelsteife (Spastik), kognitive Störungen, Depressionen, allgemeine Schmerzen, Blasen- und Darmstörungen oder sexuelle Funktionsstörungen.

MS nimmt meist im Alter von 20 bis 40 Jahren ihren Anfang, Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Bei einem kleinen Prozentsatz Betroffener entwickelt sich die MS auch schon im Kindesalter. Es gibt Formen, die kontinuierlich fortschreiten und solche, die in Schüben auftreten.

### Wie wirkt Shiatsu bei MS?

In Bezug auf die körperlichen Auswirkungen einer MS-Erkrankung unterstützt Shiatsu in vielen Bereichen. In einer Studie zu MS<sup>1</sup> wurden die positiven Effekte von Shiatsu auf Muskelspannung, Darmfunktion (speziell Verstopfung), Schlaf und Entspannung sowie bei Müdigkeit und Schmerzen nachgewiesen. Durch gezielte Berührungen, Dehnungen und Rotationen wird die Energie im ganzen Körper wieder ins Fliessen gebracht. Betroffene erleben im Shiatsu eine tiefe körperliche und geistige Entspannung, die unmittelbar schmerzlindernd wirken kann. Durch die achtsame und sanfte Berührung der verspannten, schmerzenden oder tauben Stellen und die einfühlsame Begleitung der TherapeutIn auf der verbalen und non-verbalen Ebene, wird das körperliche Empfinden geschult, was der Selbstregulation im Alltag dient.

MS löst auch psychische Prozesse aus. Der unberechenbare Krankheitsverlauf kann Ängste hervorrufen. Mit der Diagnose MS verändert sich das Leben Betroffener schlagartig: Sie sehen sich mit einer unsicheren, nicht steuerbaren Zukunft konfrontiert. Das bringt Gefühle von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein mit sich. Hier bietet Shiatsu Geborgenheit und den Raum, Gefühle zuzulassen und anzuschauen. Das Vertrauen, welches so geschöpft werden kann, unterstützen Betroffene dabei, eine neue seelische Stabilität zu finden. Shiatsu ergänzt auf diese Weise schulmedizinische Therapien, die zur Behandlung von MS unabdingbar sind.

### Ein Fallbeispiel

Belinda ist 40 Jahre alt und beginnt mit der Therapie nach einem starken MS-Schub, dem eine lange schubfreie Zeit vorausging. Bei Beginn der Behandlung fühlt sie sich von ihrem Körper abgetrennt und hat Gefühlsstörungen. Zunächst kommt sie wöchentlich in die

Therapie, später alle zwei Wochen. Während der Behandlungen fühlt sich Belinda, dank der einfühlsamen Begleitung ihres Prozesses durch die Therapeutin, geborgen und kann sich zunehmend entspannen und ihre Gefühle zulassen. Auch ihr Körpergefühl hat sich dank der regelmässigen Behandlungen sukzessive verändert: Wenn sie sich am Anfang noch oft wie unter einer Glocke wahrnahm, abgeschnitten von der Welt, fühlt sie sich nun zunehmend geerdet und wieder verbunden mit sich und der Welt, zunächst nur nach den Behandlungen, später dauerhaft. Die Therapeutin leitet sie an, zuhause gezielte Körperübungen zu machen, welche ein verbindendes und positives Gefühl erzeugen.

Belinda erleidet während der Behandlungszeit einen weiteren Schub und wird noch stärker mit ihrer Krankheit konfrontiert, was bei ihr Trauer und Angst auslöst. Im Gegensatz zu früher fällt sie aber nach diesem Schub nicht in eine Depression. Ihr Körpergefühl jedoch hat sich wieder verschlechtert, sie fühlt sich wie in einem zu kleinen Taucheranzug. Durch die Therapie kann sie diese Missempfindung wieder auflösen. Ihre Muskelschmerzen wie auch die gelegentlichen Spasmen erfahren zumindest während der Behandlungen eine gewisse Linderung. Danach fühlt sie sich jeweils entspannt, weich und empfindet ihren Körper als Einheit. Nach zwei Jahren spricht sie das erste Mal davon, dass sie wohl die MS akzeptieren müsse, um innerlich wieder in ein Gleichgewicht zu kommen. Shiatsu gibt ihr die Kraft, sich den Auswirkungen von MS zu stellen.

## Weitere Beiträge zum Thema:

[Forschungsdaten](#)

[Auszug aus Shiatsu Magazin 2017](#)

1 [Studie Shiatsu und MS](#) (in Englisch)

## 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)

