

Shiatsu bei Stress

*Die folgenden Beiträge zu diesem Thema sind bisher
im Schweizer Shiatsu Journal erschienen.*



Stress transformieren und zur Gelassenheit zurückfinden

Das gleichzeitige Auftreten von körperlichen Beschwerden und psychischen Problemen ist oft Folge von hohen Stressbelastungen. Körperliche Verspannungen, energetische Blockaden und Gefühle wie Überlastung und Ausgeliefertsein dominieren das Erleben von Stressgeplagten. In solch angespannten Situationen zeigen Shiatsu-Behandlungen vielfältige, positive Wirkungen. Ebenfalls von Bedeutung sind dabei die begleitenden Gespräche und Übungsanleitungen. Die KlientInnen können ihre Ressourcen und Resilienzfaktoren von Neuem aktivieren, wodurch die Gesundheitsstörungen verschwinden.



PETER ITIN

VIELFÄLTIGE STRESSFOLGEN KÖNNEN BIS ZUM KOMPLETTEN ZUSAMMENBRUCH FÜHREN

Stress entsteht als Reaktion auf Druck, Belastungen und hohe Anforderungen. Überlastung und Überforderung gehen auf Kosten von Wohlbefinden und Gesundheit. Auf der geistigen Ebene gehen Kreativität, Übersicht, Verständnis und Mitgefühl für andere verloren. Betroffene isolieren sich, ziehen sich zurück und werden mehr und mehr ausgegrenzt. Das Handeln wird gehetzt, eng und übermäßig kontrolliert. Der «Tunnelblick» spiegelt die Überzeugung, man sei den Bedingungen ausgeliefert, habe keine Alternativen, da man «einfach da durch müsse». Der Geist rast und kommt auch nachts nicht mehr zur Ruhe. Gefühle wie Ärger, Wut und Frustration, aber auch Sorgen beherrschen die Stimmung. Hinter der ständigen emotionalen Übererregung lauern mitunter tiefe Ängste, die ihre Wurzeln meist schon in der Kindheit haben. In Stress-Situationen werden sie aktiviert. So etwa die Angst nicht geliebt zu werden, nicht respektiert zu werden, nicht dazuzugehören, nicht gut genug zu sein oder schuldig zu sein.

Da der Geist und der Körper direkt verbunden sind, korrespondiert die geistige Enge mit körperlicher Verengung, also Kontraktion. Muskeln und Gewebe ziehen sich zusammen und verspannen sich, und wir erleben verschiedenste Schmerzen, zum Beispiel Kopfweh oder Schulter- und Rückenschmerzen. Durchblutung und Energieversorgung sind gestaut, was zu Mattigkeit und Energielosigkeit führt. Der überaktivierte Sympathikus-Nerv aktiviert auch Stresshormone, welche das Verdau-

ungssystem und das Immunsystem schwächen, was zu entsprechenden Beschwerden und einer hohen Anfälligkeit auf Infektionskrankheiten führt. Umgekehrt wirkt sich die körperliche Schwächung wieder auf den Geist aus, die innere Kraft und Stabilität und das Wohlbefinden werden untergraben. Ein Teufelskreis setzt ein. Wenn den Ursachen nicht rechtzeitig begegnet wird, können sich schwere körperliche Erkrankungen, etwa des Herzkreislauf-Systems oder psychische Erkrankung wie beispielsweise Depression, entwickeln. Am Ende steht ein Burn-out, der Zusammenbruch des Gesamtsystems im Gefolge einer umfassenden körperlichen, geistigen, emotionalen und energetischen Erschöpfung.

DAS THERAPEUTISCHE BEZIEHUNGSFELD ERMÖGLICHT ENTSPANNUNG

Shiatsu wirkt bereits, bevor wir als TherapeutInnen die KlientInnen überhaupt berühren. Wir gestalten ein therapeutisches Beziehungsfeld, das dem Unterbewusstsein des Gegenübers zentrale Botschaften vermittelt, welche dem Stress entgegenwirken. Sie bilden die Voraussetzung dafür, dass sich Körper, Geist und Energiesystem wieder beruhigen und selbst regulieren. Unsere nonverbalen Botschaften werden vom Organismus der KlientInnen unterbewusst registriert und in Bezug auf ihre Bedeutung interpretiert. Eine zentrale Botschaft lautet beispielsweise «Hier und jetzt bist du sicher». In einer Atmosphäre, in der kein Zeitdruck herrscht und KlientInnen bedingungslos wahrgenommen und respektiert werden, kann der Parasympathikus wieder über den Sympathikus dominieren. Das gesamte System öffnet und entspannt sich. Oft geschieht das sehr schnell, manchmal braucht es auch mehr. Bei einer Klientin erlebte ich

in der ersten Sitzung, dass meine Shiatsu-spezifische Berührung von ihrem Organismus nicht angenommen wurde. Er war immer noch in Alarm-Stimmung und im Modus des Sich-Schützens. Zudem nahm ich wahr, dass ihr Kopf nicht «abschalten konnte», sondern dass ihre Gedanken rasten. Ich sprach sie darauf an. Das Thematisieren schaffte die Bedingungen dafür, dass ein tiefes Loslassen durch ihr ganzes Wesen ging. Der hohe, äussere Tonus entspannte sich, und ich erhielt den Eindruck, als ob die Klientin seelisch «bei sich selber angekommen» sei.

IN DER SHIATSU-BEHANDLUNG VERBINDET SICH DIE KÖRPERLICHE MIT DER GEISTIGEN EBENE

Die Shiatsu-Behandlung wirkt auf ganz unterschiedlichen Ebenen. Das Auflösen von Blockaden und Verbindungsunterbrüchen in den Meridianverläufen ist KlientInnen am einfachsten zu erklären, indem sie sich einen Meridian bildhaft als Fluss vorstellen. Um einen Flusslauf zu renaturieren, muss die Umgebung einbezogen werden. Techniken zur Entspannung und Dehnung von Muskeln und Bindegewebe gehören genauso zum Shiatsu wie die Behandlung der Meridiane selbst. Entscheidend für die Kraft der Energiearbeit im Shiatsu ist die Verbindung der körperlichen mit der geistigen Ebene. Wenn die behandelte Person in ihrem innersten Wesenskern gestärkt wird, dann findet eine tiefe Entspannung, Zentrierung, Sammlung und Ausrichtung statt. Diese führt dazu, dass KlientInnen ihre Herausforderungen wieder mit mehr Klarheit und Gelassenheit angehen können. Wir bewirken dies, indem wir beim Behandeln eines Meridians mit den damit verbundenen Lebensthemen in Resonanz gehen. So wird beispielsweise die Behandlung des Lungenmeridians am Brustkorb zum Angebot, mehr Raum und Weite zuzulassen, sich für Neues zu öffnen, und dass der Geist sich im Körper wohl fühlen darf. Für jeden der 12 Meridiane gibt es entsprechende Lebensthemen. Im Shiatsu sprechen wir sie in einem «Gespräch ohne Worte» an. Wir verstehen sie als innere Ressourcen, die wir aktivieren und stärken. So hat mir

ein Klient neulich die Rückmeldung gegeben, dass sich über das Shiatsu sein Grundvertrauen in sich selber erheblich verbessert hat.

DAS KOMPLEMENTÄRTHERAPEUTISCHE GESPRÄCH STÄRKT AUF DER BEWUSSTEN EBENE

Die Gesprächsführung im Shiatsu ist behandlungsergänzend und -verstärkend. Sie unterstützt die Selbstregulation auf der bewussten Ebene. Das Gesprächsziel besteht darin, die Stressbewältigungskompetenz zu stärken. Zunächst gilt es, Zusammenhänge zwischen den Beschwerden und dem eigenen Verhalten zu erkennen. So wurde einer Klientin über das Gespräch bewusst, dass ihre Rückenschmerzen mit ihrer Körperhaltung zu tun haben und dass ihre Körperhaltung ihre seelische Haltung spiegelt, in ihrem Falle eine Konfliktvermeidung. Als KomplementärTherapeutInnen unterstützen wir Betroffene, Veränderungsspielräume in belasteten Situationen zu erkennen und wahrzunehmen und im Alltag gesundheitsfördernd zu handeln.

ÜBUNGSANLEITUNGEN UNTERSTÜTZEN DIE ALLTAGSGESTALTUNG

Ebenfalls ergänzend zur Behandlung können Shiatsu-TherapeutInnen Übungen anleiten, welche die in der Behandlung und im Gespräch aufgetauchten Themen unterstützen. Dies können entspannende Körper- und Meridian-Dehnübungen sein, aber auch Selbstbehandlungen oder Achtsamkeitsübungen zur Schulung der Selbstwahrnehmung. Insgesamt ist die komplementärtherapeutische Unterstützung durch Shiatsu, dank all diesen Aspekten sehr gut geeignet, Stressfolgen aufzulösen und die Selbstkompetenz im Umgang mit Stress zu verbessern. Angesichts der gesellschaftlichen Entwicklung, in der Stress allgegenwärtig ist und gesundheits-schädigende Folgen hat, kommt Shiatsu-TherapeutInnen eine zunehmende Bedeutung und Verantwortung im Gesundheitswesen zu.



DIE FÜNF ELEMENTE – KRAFTVOLLE RESSOURCEN GEGEN STRESS

Komplementärtherapie mit Shiatsu stärkt mittels Behandlung, Gespräch und Übungsanleitungen die Ressourcen der KlientInnen bei Stress. Die Selbstregulierungskräfte werden angeregt und Stressbewältigungskompetenz unterstützt. Beschwerden können sich auflösen und persönliche Entwicklungsschritte gemacht werden.

PETER ITIN

Stress ist vielfach die grosse gesellschaftliche Herausforderung unserer Zeit. Ein Drittel der 4,7 Millionen Erwerbstätigen in der Schweiz fühlt sich am Arbeitsplatz häufig oder sehr häufig gestresst. Dies ergab eine Studie im Jahr 2010. 10 Jahre zuvor waren erst 25 Prozent von Stress derart betroffen. Mehr als eine Million Angestellte in der Schweiz fühlt sich inzwischen erschöpft oder sehr erschöpft. Ebenso viele klagen über arbeitsbedingte Gesundheitsprobleme. Mehr als die Hälfte davon leidet unter Rückenschmerzen. Allgemeine Erschöpfung, Reizbarkeit, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen sind ebenfalls stark verbreitet. Schlechte Körperhaltung und hohes Arbeitstempo respektive Zeitdruck stehen bei Männern und Frauen an vorderster Stelle der Ursachen.

Eine Studie der Gesundheitsförderung Schweiz aus dem Jahr 2014 beziffert den stressbedingten Produktivitätsverlust wegen Arbeitsausfällen und eingeschränkter Leistungsfähigkeit auf 5,6 Milliarden Franken jährlich. Ein Grossteil davon entfällt auf Rückenprobleme. Repräsentative Umfragen ergeben, dass die Erwerbstätigen für die Zukunft eine weitere Zunahme der Stressbelastung erwarten. Je häufiger und je stärker der Stress,

desto geringer schätzen die Menschen ihre Stressbewältigungskompetenz ein.

DIE FÜNF ELEMENTE ALS KRAFTVOLLE RESSOURCEN BEI STRESS

In dieser gesellschaftlichen Situation ist Komplementärtherapie mit der Methode Shiatsu eine ausgesprochen wertvolle Ressource. Sie hilft, akute Stress-Situationen besser zu bewältigen und die Kompetenz im Umgang mit Stress zu steigern. Dies geschieht über die Behandlung selbst, das ergänzende Gespräch und Hilfestellungen für den Alltag.

Shiatsu bezieht sich auf die fernöstliche Gesundheitslehre und damit auf die Grundsätze der Selbstregulierungsfähigkeit des Organismus im Spannungsfeld von Yin und Yang und den Wechselwirkungen zwischen den 5 Wandlungsphasen Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer.

ERDEN UND ZENTRIEREN

Erde: Im Stress verlieren wir leicht den Boden unter den Füßen. Die Energie steigt in den Kopf. Sorgenvolle Gedanken, Kopfschmerzen und Schlafstörungen nehmen überhand. Die Shiatsu-Behandlung wirkt erdend und zentrierend. Wir verbinden unsere KlientInnen im

Shiatsu mit der Stabilität der Erde. Sie fühlen sich von ihr getragen und gestärkt. Im Gespräch lassen sich Möglichkeiten erkunden, das Gefühl von Stabilität und Sicherheit auch im Alltag zu erfahren, beispielsweise über die Praxis der Achtsamkeit auf die Füße, über wärmende Nahrung und Getränke oder über Sport und Körpererfahrungen. Das Erd-Element steht zudem für die Fürsorge zu sich selbst und die Fähigkeit zu Handeln, das Geschick in die eigenen Hände zu nehmen.

ÖFFNEN UND GRENZEN SETZEN

Metall: Unter dem Druck des Stresses wird der Atem oftmals flach. Viele KlientInnen spüren eine einschnürende Enge im Brustkorb. Sie sind nicht mehr im natürlichen Rhythmus. Die Shiatsu-Behandlung vertieft den natürlichen Atem, das tiefe Ein- und Ausatmen, Öffnen und Loslassen, Aufnehmen von Frischem und Abgeben von Unnötigem. Shiatsu führt zu Empfindungen von innerer Expansion, Weite und Raum. Wir sind wieder im Körper zu Hause und wohl. KlientInnen werden angeregt, sich im Alltag regelmässig bewusst mit ihrem Atem zu verbinden und körperlich zu bewegen. Das Spüren und Respektieren der eigenen Grenzen ist ebenfalls eine wichtige Ressource des Metall-Elements. Unter übermässigem Druck gilt es beispielsweise klar «Stopp» zu sagen. Als KomplementärTherapeutInnen können wir die Stress-Bewältigung mithilfe zielgerichteter Gesprächsführung unterstützen.

BEWUSST UND FREUDVOLL LEBEN

Feuer: Im Stress gehen die Freude und die Arbeitsmotivation verloren. Das ursprünglich einmal vorhandene «Feu sacré» erlöscht. Erschöpfung und Depression breiten

sich aus. Betroffene enden schlimmstenfalls im Burn-out, wenn ihre «Batterien» emotional und energetisch leer sind. Mit Shiatsu erhält die Lebensfreude neue Impulse. Im Gespräch wird die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche und Freudvolle im Leben gelenkt. Regelmässiges Praktizieren von Achtsamkeit hilft, das Bewusstsein über das körperliche, seelische und soziale Befinden zu schärfen und rechtzeitig auf Signale zu reagieren.

«Mit Shiatsu erhält die Lebensfreude neue Impulse.»

VERTRAUEN UND WOLLEN

Wasser: Stress geht nicht bloss sprichwörtlich an die Nieren, Stress braucht deren Energiereservoir auf. Bei Überlastung geht das Vertrauen in die Handhabbarkeit der Situation verloren. Wir fühlen uns ohnmächtig, dem Druck von Aussen ausgeliefert und getrieben. Wir sehen keine Möglichkeit mehr die Situation zu verändern. Wir fühlen uns blockiert und festgefahren. Shiatsu regt den Lebensfluss an und verbindet die Menschen wieder mit ihrem Urvertrauen und ihrer Willenskraft. Diese sind erforderlich, um anstehende Veränderungen in Angriff zu nehmen.

KOMMUNIZIEREN UND SCHÜTZEN

Ergänzendes Feuer: Unter Stress geht das Gefühl von Sicherheit in sozialen Beziehungen verloren. Wir fühlen uns ausgenutzt, im Stich gelassen, nicht respektiert und mehr. Viele betroffene Menschen distanzieren sich innerlich von ihrer Arbeit, ihrem Arbeitgeber und ihren Vorgesetzten. Sie ziehen sich aus dem sozialen Umfeld

zurück. Sie schützen ihr Herz und «panzern» sich förmlich ein. Im Shiatsu werden verhärtete Grenzen wieder geschmeidig. Im Gespräch werden Wege gesucht, unterbrochene Kommunikationen wieder aufzunehmen und sich angemessen einzubringen.

ERHOLEN UND ENTSPANNEN

Holz: Stress aktiviert den Sympathikus. Der Organismus befindet sich in einem alarmierten Zustand und schaltet auf «Kampf oder Flucht». Dauerhafte Verspannungsschmerzen etwa in Kopf oder Rücken sowie Gelenkentzündungen sind typische körperliche Stressfolgen, die sich diesem Element zuordnen lassen. Emotionale Folgen sind Frustration, Wut und Ärger. Der Geist wird eng und kontrolliert. Ein «Tunnelblick» lässt keinen Raum mehr für Visionen und Orientierung. Shiatsu öffnet das übermässig Kontrahierte und aktiviert den Parasympathikus, der für Erholung, Entspannung und Wohlbefinden zuständig ist. Im Gespräch werden die Möglichkeiten zur Entspannung im Alltag ausgelotet und in konkrete Handlungsziele umgesetzt.

«Im Shiatsu werden verhärtete Grenzen wieder geschmeidig.»

STRESSVERSTÄRKER: ERKENNEN UND TRANSFORMIEREN

Nebst der aktuellen Stressbewältigung besteht eine grosse Herausforderung darin, tiefer liegende Stressverstärker zu erkennen und zu verändern. Es handelt sich dabei um Denk- und Verhaltensmuster, die sich meist schon in der Kindheit entwickelt haben. Typisch dafür



sind Verhaltensmuster wie innerer Rückzug, Opferhaltung, Schuldzuweisung, Leistung bis zur Selbstaufgabe und mehr. Ihnen liegen Glaubenssätze des «inneren Kindes» zu Grunde wie: «Ich kann eh nichts erreichen», «Ich bin nicht ok so wie ich bin», «Ich werde nur geliebt, wenn ich perfekt bin». Wenn im behandelungsergänzenden Gespräch deutlich wird, dass solche Muster wirksam sind, wird es beispielsweise wichtig, KlientInnen zu ermuntern, Konfliktgespräche anzugehen statt den Frust in sich hineinzufressen. Es gilt, Stressverstärker zu entschärfen und dysfunktionale Muster zu transformieren. Die Gesundheit wird damit nachhaltig verbessert. Zugleich werden bereichernde, persönliche Entwicklungsprozesse ausgelöst und ermöglicht.