

Shiatsu

Die berührende Kunst – Die Kunst des Berührens

Frau, 20 Jahre: «Mich selber zu berühren oder berührt zu werden, ist sehr schwierig für mich. Bei Shiatsu ist dies aber kein Thema. Ich erlebe es als sehr entspannend, klar und fühle mich dabei sicher.»

Mann, 22 Jahre: «Wie funktioniert denn Shiatsu? Ich erlebe ein Fließen in den Armen und Beinen und sie werden dabei angenehm warm. Meine Anspannung im Bauch hat sich gelöst.»

Frau, 27 Jahre: «Ich spüre eine Freude in mir, obwohl ich im Moment gar keinen Grund habe.»

Frau, 45 Jahre: «Ich fühle mich mindestens 10 Zentimeter grösser und viel leichter.»

Mann, 35 Jahre: «Der ganze Druck auf meinen Schultern und in der Brustgegend hat sich aufgelöst. Ich spürte ein Kribbeln durch den Körper, als Sie einen Punkt am Kopf gedrückt haben.»

Frau, 30 Jahre: «Mir wurde während der Behandlung bewusst, wie sehr ich immer im Stress und ständig schon mit den Gedanken woanders bin. Ich fühle

mich dabei so getrieben und das macht mich traurig.»

So äussern sich Personen nach einer Shiatsu-Behandlung. Viel von der Spannung, mit der wir oft durch den Alltag gehen, kann sich auflösen, Gedanken, Gefühle und Empfindungen können bewusster erlebt werden. Shiatsu lässt uns mit einem inneren Raum in Berührung kommen, in dem Lebendigkeit und Mitgefühl für das eigene Erleben und Spüren auftauchen – ohne Wertungen und ohne Anspruch auf Perfektion und reibungsloses Funktionieren.

Grenzen wahrnehmen

In unserer Arbeit in der Psychiatrie sind wir oft mit Menschen konfrontiert, die zum Teil massive Übergriffe und Missbrauchserlebnisse in ihrem Leben erfahren haben – das dauernde Erleben, dass die eigenen Grenzen verletzt wurden und werden. Solche Menschen haben es schwierig, Grenzen – eigene und die der anderen – wahrzunehmen und zu respektieren. Sie verhalten sich selbst «grenzenlos».

Im Shiatsu kann der eigene Körper und seine Grenzen wahrgenommen werden, oft auch über die körperliche Wahr-

nehmung von Schmerz, wenn Verspannungen bewusst werden. Auch hier geht es darum, Grenzen nicht zu überschreiten, sondern die Wahrnehmung zu öffnen und unterscheiden zu lernen, ob es sich um einen Wohlschmerz handelt, der zu mehr Lebendigkeit führt, oder ob man sich vor dem Schmerz schützt, indem man Körperspannung aufbaut. Unruhe, Schmerzen, Schlaflosigkeit, Anspannungen usw. lösen sich oft während einer Behandlung auf oder werden deutlich «angenehmer» erlebt.

Auch sehr unruhige Patienten finden während der Behandlung Entlastung. Bei Menschen, die im Stationsalltag als sehr unruhig, angetrieben und angespannt erlebt werden, kann man sich kaum vorstellen, dass sie sich 50 Minuten auf eine solche Behandlung einlassen können.

Eigenen Empfindungen vertrauen

Die Erfahrung zeigt, dass ein Raum von Akzeptanz und Absichtslosigkeit, das Sein-Dürfen und nicht Sein-Müssen, sehr heilsam sein können. Neben den Behandlungstechniken kommt im Shiatsu der meditative Geist des Zen zum Tragen. Daher wird die Behandlung nicht nur vom Tun bestimmt, das Lassen nimmt einen breiten Raum ein: innehalten, mit

Mit sanftem, tief wirkendem Druck auf die Energiebahnen des Körpers wird der Energiefluss angeregt und Energieblockaden gelöst.

Foto: Marco Blessano



den Händen hinhören, den eigenen Empfindungen vertrauen... Die offene Haltung für die Begegnung und die Akzeptanz des gegenwärtigen Augenblicks helfen, eigene innere Quellen zu erfahren und diese mit Leichtigkeit in die Behandlung einfließen zu lassen.

Vertrauen und Intuition

Eine Shiatsu-Behandlung folgt nicht einem vorgeschriebenen Ablauf, sondern ist immer auch geprägt von dem Ansatz, sich von den Händen führen zu lassen und der eigenen Intuition zu vertrauen. So werden die einzelnen Behandlungen teilweise sehr unterschiedlich erlebt. Jeder Shiatsu-Therapeut hat seinen eigenen Zugang zu der Lebensenergie (japanisch Ki, chinesisches Qi oder Chi), die in den Meridianen fließt und über verschiedene Methoden der chinesischen Medizin beeinflusst wird. Am Ende der Sitzung kann der Therapeut eine Rückmeldung geben, was er wahrgenommen hat und was ihm entgegengekommen ist. Wesentlich ist aber das Erleben der Patientinnen und Patienten: Wie sie die Behandlung erfahren, was sie daraus in den Alltag mitnehmen können.

Shiatsu in der Klinik Wil – ein komplementäres Angebot

Seit 15 Jahren werden an einem festgelegten Wochentag Patientinnen und Patienten der Drogenentzugs- und -therapiestation A08/3 mit Shiatsu behandelt. Das Angebot erfreut sich reger Nachfrage und wird sehr geschätzt. Neben den vielen Gesprächen stellt Shiatsu ein ergänzendes – komplementäres – Angebot dar und trägt oft zur Stabilisierung einzelner Patientinnen und Patienten bei. Mittlerweile werden auch im Haus A07, im Haus A04 und auf der Station A08/4 Shiatsu angeboten. Mit Doris Schneider (Haus A07), Ria Müller (Haus A04), Rita Arnold (Haus A08/4), Diego Gheza (Haus A08/3) und Christian Saier (A08/3) verfügen wir bei den KPD-SN über fünf diplomierte Shiatsu-Therapeuten.

Jacqueline Schatzl (Haus A08/4) und Jürgen Pinnow (Haus A04) besuchten eine 9-tägige Grundausbildung und werden Shiatsu ebenfalls auf der Station an.

Im Februar fand ein erstes Treffen der Shiatsu-Therapeuten zum gegenseitigen Informationsaustausch statt. Diese Form der Intervision soll auch weiterhin zwei- bis dreimal jährlich gepflegt werden.

Shiatsu kennenlernen

Die Idee einer Shiatsu-Praxis innerhalb der Klinik ist ein Projekt, das schon seit längerer Zeit verfolgt und in verschiedenen Gremien der Klinik bereits angesprochen wurde. Ziel ist ein stationsübergreifendes Angebot für Patienten sowie ein Angebot an die Mitarbeiter der Klinik, Shiatsu im Sinne von Gesundheitserhaltenden, präventiven Massnahmen ebenfalls kennenzulernen. Man kann Honig sehr ausführlich beschreiben, den Geschmack, die Konsistenz, die Farbe, und doch wird man Honig erst kennen, wenn man ihn probiert hat. Ebenso ist es mit Shiatsu. Weitere Informationen erhalten Sie von den Shiatsu-Praktizierenden der Klinik Wil.

Christian Saier/Diego Gheza,
Suchttherapeuten/Shiatsu-Therapeuten

PS Von der Redaktion gekürzter Beitrag. Die ungekürzte Version kann bei Christian Saier/Diego Gheza eingesehen/verlangt werden bzw. ist für KPD-SN-Mitarbeitende im Intranet aufgeschaltet.

Was ist Shiatsu?

Shiatsu wurde anfangs 20. Jahrhundert in Japan entwickelt und staatlich anerkannt. Seine Wurzeln hat es in der chinesischen Medizin, mitberücksichtigt sind aber auch physiotherapeutische Elemente. Shiatsu bedeutet «Fingerdruck». Hauptsächlich mittels der Daumen und Handflächen, aber auch mit Ellbogen und Knien, wird sanfter, tief wirkender Druck auf die Energiebahnen des Körpers (Meridiane) ausgeübt. Ziel ist es, den Energiefluss anzuregen, ausgleichend einzuwirken auf energetische Leere und Fülle sowie Stauungen und Blockaden zu lösen.

Indikation – Wirkungsweise

Mit Shiatsu werden die gesunden Kräfte im Menschen auf einer körperlichen, seelischen und geistigen Ebene angesprochen, unterstützt und gestärkt.

Shiatsu eignet sich für Menschen aller Altersstufen und wird eingesetzt bei:

- Stressbedingten Symptomen wie Nervosität, Schlaf- und Verdauungsstörungen, Migräne, Kopfschmerzen
- Energielosigkeit und Erschöpfungszuständen
- Schmerzen durch Schulter-, Rücken- und Nackenverspannungen
- Zyklusstörungen
- rheumatischen Schmerzen
- psychosomatischen und chronischen Leiden
- bei mehrfachen, eher diffusen Indikationen

(Kontraindikationen sind entzündliche Prozesse, Infektionskrankheiten, innere/äussere Verletzungen, Fieber.)

Behandlungsablauf

Während der Ganzkörperbehandlung, die in der Regel ca. 45 – 60 Minuten

dauert, liegt die behandelte Person in bequemen Kleidern auf einem Futon auf dem Boden. Aus dem energetischen Befund ergibt sich der individuelle Behandlungsverlauf. Die Behandlung erfolgt in der Regel in meditativer Stille. Shiatsu wird so zu einer tiefen, vertrauensvollen Kommunikation ohne Worte und die Behandlung zur «berührenden Kunst».

Ausbildung

Die Shiatsu-Ausbildung findet berufsbegleitend statt und dauert ca. vier Jahre. In der Klinik Wil wurde 2009 eine 9-tägige Grundausbildung angeboten. Danach und nach weiteren Aufbaukursen kann Shiatsu auf verschiedenen psychiatrischen Stationen gut eingesetzt werden. Auch die Kliniken Müns-terlingen und St. Urban führten übrigens Shiatsu ein.