

WIE WIRKT SHIATSU BEI STRESS?

Immer mehr Menschen fühlen sich heute am Arbeitsplatz gefordert oder sind mit privaten Schicksalsschlägen konfrontiert, die sie stark belasten. Besonders gravierend ist es, wenn verschiedene Stressfaktoren zusammenkommen und Betroffene das Gefühl haben, die Probleme nicht mehr lösen oder Situationen nicht mehr positiv beeinflussen zu können. Hält dieses Empfinden länger an, treten oft auch gesundheitliche Probleme auf. Von Verspannungen und Schmerzen über Schlafstörungen bis zu Herz-Kreislaufproblemen reichen die vielfältigen Symptome, unter denen Betroffene leiden.

Stressmuster erkennen und Resilienz fördern

Körperliche und psychische Symptome, die durch Stress ausgelöst werden, gehören zu den häufigsten Gründen für eine Shiatsu-Behandlung. Obwohl Klientinnen und Klienten häufig aufgrund eines der oben beschriebenen Symptome die Unterstützung einer Shiatsu-Therapeutin suchen, bekämpft Shiatsu nicht ein einzelnes Symptom, sondern verfolgt einen ganzheitlichen Genesungsansatz. In der Shiatsu-Therapie geht es darum herauszufinden, wo die Ressourcen eines Menschen sind, um seine Körperwahrnehmung und die Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu fördern und somit die Möglichkeit zur Selbstregulierung zu unterstützen. Zudem werden Betroffene angeleitet, wie sie erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umgehen und Belastbarkeit stärken können. Sie sollen erfahren, dass sie

Einfluss auf Veränderungen nehmen und diese auch bewusst initiieren können.

Eine [internationale Repräsentativstudie](#) der Universität Leeds bestätigt, dass Shiatsu Stresssymptome lindert.

Ein Beispiel aus der Praxis

Ein knapp 50-jähriger Aussendienstmitarbeiter erhält eine Führungsposition und übernimmt ein eigenes Team im Innendienst. Die Führungsverantwortung fordert ihn stark. Nachts wacht er immer häufiger auf und findet nicht zurück in den Schlaf. Zudem leidet er unter Blähungen und Schwindelgefühlen. Bei der Berührung des Bauches und des Brustkastens zeigen sich verquollene und verhärtete Stellen.

Die Therapeutin leitet den Klienten an, ruhig und tief in diese Stellen zu atmen, um sie von innen zu erkunden und den Körper zu spüren. Durch die tiefe und ruhige Atmung öffnen sich die Lungen. Der Klient spürt, wie sich der Brustraum weitet und Bewegung in den gesamten Oberkörper kommt. Gleichzeitig löst der sanfte Druck der Hände bei ihm starke Emotionen aus, welche im begleitenden Gespräch aufgenommen und bearbeitet werden. Dabei zeigt sich auch, dass seelische Verletzungen aus der Kindheit und dem Erwachsenenalter auf dem Klienten lasten, die durch die stressbedingte Arbeitssituation an die Oberfläche kommen.

Nach einigen Behandlungen nehmen die Spannungen im Brustkasten und im Bauch ab,

der Geist kommt immer mehr zur Ruhe. Nach zwei Monaten kann der Klient seinen Alltag wieder leichter angehen. Er schläft besser ein und wacht nachts praktisch nicht mehr auf, wodurch er tagsüber weniger erschöpft ist. Auch die Blähungen haben sich verringert. Im Verlauf der Therapie wird zudem offensichtlich, dass die Schwindelanfälle stets im unmittelbaren Zusammenhang mit einer persönlichen oder beruflichen Überforderung stehen. Schliesslich fasst der er den Entschluss, die Führungsverantwortung abzugeben. Dank Shiatsu hat er herausgefunden, was für sein Wohlbefinden wichtig ist. Er hat gelernt, seine Wünsche zu formulieren und die eigenen Belastungsgrenzen nicht mehr zu überschreiten.

Auch nach dem Jobwechsel führt er in grösseren Abständen die Behandlung fort, um seine persönlichen Ressourcen weiterhin zu stärken und den Zugang zum eigenen Körper noch besser zu entwickeln. Die Therapie konnte nach sechs Monaten abgeschlossen werden.

Beiträge zum Thema:

[Blog Shiatsu Gesellschaft Schweiz](#)

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

