

Shiatsu bei körperlichen und seelischen Schmerzzuständen

Einer der häufigsten Gründe, welche Menschen zu uns in die Shiatsu-Praxis führen, ist das Erleben von körperlichen oder seelischen Schmerzen. Für unsere Arbeit ist es wichtig zu verstehen, dass Schmerz immer subjektives Erleben ist. Auch wenn wir deutliche sichtbare körperliche und seelische Symptome von Schmerzerleben wahrnehmen können, ist Schmerz dennoch niemals *objektiv*. Schmerz ist immer das, was wir erleben, und Erleben ist immer *subjektiv*.

Dieses Erleben von Schmerz ist von körperlichen, seelischen und sozialen Faktoren beeinflusst. Körperliche und seelische Belastungen, die von einigen Menschen eher als eine Herausforderung betrachtet werden, können für andere einen kaum zu ertragenden Schmerz bedeuten.

Wichtig ist auch die Unterscheidung von einem Schmerz, der ausgelöst wird durch Verletzung oder Überreizung von Körpergewebe. Meist ist dies ein akuter Schmerz und die Ursache ist eindeutig, z.B. eine Prellung oder Verbrennung. Auf der anderen Seite stehen Schmerzen, bei denen Ki-Stagnation und damit auch Angst und Abwehr eine bedeutsame Rolle spielen. Hier handelt es sich überwiegend um chronische Schmerzen, deren Ursache oft unklar bleibt, beispielsweise chronische Schulter- oder Rückenschmerzen.

Da viele Schmerzen ein Kombination aus beidem darstellen, ergeben sich für die Schmerzbehandlung sehr unterschiedliche mögliche Vorgehensweisen. Die natürlichen Selbstheilungskräfte unterstützen wir, indem wir wo es Sinn macht direkt mit deutlichen Stagnationsmustern arbeiten und auf diesem Weg günstigere Bedingungen für Heilung ermöglichen. Das verständnisvolle Gespräch, die Entspannung sowie eine positive seelische und Körpererfahrung in der Shiatsu-Behandlung lassen für die Empfangenden den Schmerz in einem anderen, weniger bedrohlichen Licht erscheinen. Das macht Mut, sich anders zu erleben und neue Wege zu beschreiten.

Alles hier Beschriebene gilt sowohl für körperliche als auch für seelische Schmerzzustände. Auch seelische Schmerzen zeigen sich häufig am deutlichsten in bestimmten Körperbereichen, wo wir mit den Techniken des Lokalen Shiatsu direkt und einfühlsam mit ihnen arbeiten können. Die Menschen entdecken, dass sie sich auch anders fühlen und erleben können. Im begleitenden Gespräch können wir gemeinsam mit ihnen erforschen, welche Veränderungen im Alltag und im Umgang mit dem Schmerz eine Erleichterung oder gar eine Lösung bringen können.

Themen dieses Seminars:

- Was ist Schmerz und was ist Schmerzerleben – das biopsychosoziale Modell
- Unterschied akute und chronische Schmerzen; nozizeptiver und neuropathischer Schmerz
- Schmerzgedächtnis, Angst und Abwehr
- Praxis der Behandlung von Schmerzen an unterschiedlichen Orten des Körpers
- Techniken des Lokalen Shiatsu mit Schmerzbereichen

- Die Bedeutung von Resonanzbereichen für die Schmerzbehandlung
- Shiatsu bei seelischen Schmerzen
- Die Wahrnehmung des ganzen Menschen und das Gespräch
- Tipps und Hinweise für den Umgang mit Schmerz

Oder: Durch die Teilnahme an diesem Seminar werden Sie:

- Ein tieferes Verständnis für Schmerz und Schmerzerleben gewinnen
- Die Bedeutung von Angst und Abwehr für das Schmerzerleben und -Gedächtnis besser verstehen
- Die Bedeutung von Ki-Stagnation für das Schmerzerleben erkennen
- Eine wirksame Vorgehensweise in der Arbeit mit lokalen Schmerzzuständen kennen lernen
- Praktische Erfahrung mit den Techniken des Lokalen Shiatsu gewinnen
- Die Bedeutung von Resonanzbereichen in der Schmerzbehandlung verstehen und nutzen können
- Verstehen, sinnvoll mit seelischen Schmerzzuständen zu arbeiten
- Eindrücke gewinnen, wie Sie den Menschen im Gespräch unterstützen können

Siehe auch den Artikel „Was ist Schmerz aus der Perspektive des Shiatsu“ auf meiner Webseite:
https://wilfriedrappenecker.eu/wp-content/uploads/2019/11/WRappenecker_Schmerz.pdf

Für Shiatsu-PraktikerInnen und fortgeschritten Studierende (etwa aber der Mitte einer fundierten Shiatsu-Ausbildung).