

SHIATSU BEI STRESS

Wie drückt sich Stress aus?

Der Begriff Stress bezeichnet die Reaktionen des menschlichen Organismus auf Druck, Belastung, Spannung, Forderung und Gefahr. Viele Erwerbstätigen fühlen sich am Arbeitsplatz oft oder sehr stark gestresst. Sie fühlen sich überlastet und zu stark gefordert. Neben beruflichen Situationen können private Ereignisse belastend wirken, beispielsweise familiäre Konfliktsituationen, Trennungen oder Todesfälle. Reizüberflutung (Lärm, Vibration) oder Reizentzug (Schlaf- und Bewegungsmangel) wirken ebenfalls als Stressoren. Besonders gravierend ist, wenn verschiedene Stress-Faktoren gleichzeitig zusammentreffen. Stress belastet den Organismus, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit auf vielfältige Weise. Häufigste Folgen von Stress sind muskuläre Verspannungen, welche Kopf-, Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen verursachen. Symptome wie Reizbarkeit, Nervosität, Schlafstörungen, allgemeine Müdigkeit, Magen- und Darmstörungen, schmerzende Beine, Konzentrationsprobleme, Niedergeschlagenheit, Atemnot, Herz-Kreislaufprobleme, Krankheitsanfälligkeit wegen Immunschwäche und Angst sind ebenfalls oft stressbedingt. In einer Studie des Staatsekretariats für Wirtschaft (Seco) werden die wirtschaftlichen Folgen von Stress in der Schweiz auf über 4 Milliarden Franken geschätzt.

Wie wirkt Shiatsu bei Stress?

Stress und stressbedingte Symptome gehören zu den häufigsten Motiven für die Inanspruchnahme von Shiatsu. Die Wirksamkeit von Shiatsu bei Stress wurde in einer internationalen Repräsentativstudie¹ der

Universität Leeds nachgewiesen. Der Körper gewinnt seine natürliche Fähigkeit zur Selbstregulation zurück. Energetische Blockaden und muskuläre Verspannungen lösen sich auf. Der achtsame, rhythmische Druck auf den Körper und seine Energieleitbahnen vermittelt ein spürbares und nachklingendes Gefühl von Weite, Raum und Ganzheit. Seele und Geist finden eine tiefe Ruhe, Klarheit und Gelassenheit. Im behandlungsergänzenden Gespräch kann die Therapeutin helfen, Stressmuster und Lebenssituation zu reflektieren und einfache Körper- oder Imaginationsübungen zu vermitteln, die entspannend und stärkend wirken.

Ein Beispiel aus der Praxis

Frau H. ist kaufmännische Mitarbeiterin einer Versicherungsgesellschaft. Ihr Arbeitsanfall ist hoch. Sie leidet immer wieder unter Nackenverspannungen und Kopfschmerzen. Ihre Situation hat sich erheblich verschlimmert, seit sie ihr Büro mit einer neuen Mitarbeiterin teilen muss, die aus ihrer Sicht unangemessen viel Raum einnimmt. Sie schläft schlecht ein und erwacht früh, fühlt sich tagsüber müde, leicht reizbar und unmotiviert. Die verkrampfte Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur entspannt sich unter dem sanften, aber tiefgehenden und rhythmischen Druck, den die Shiatsu-Therapeutin mit ihren Händen und Fingern ausübt. Der gestaute Energiefluss in Nacken kommt wieder ins Fließen. Die oft kalten, energetisch unterversorgten Füsse beleben sich. Die Schmerz-Symptome lösen sich nach jeder Behandlung für ein paar Tage auf, der Schlaf verbessert sich. Damit sich eine nachhaltig bleibende Veränderung ergibt, empfiehlt die Therapeutin, während der Arbeit regelmässig kleine Pausen einzulegen und Schultern und Hüften zu bewegen, um Spannungen möglichst frühzeitig zu lösen. Im Gespräch zeigt sich ferner, dass der Computer ergonomisch nicht mehr optimal platziert ist, seit sie den Raum mit der neuen Mitarbeiterin teilt. Die Therapeutin ermuntert die Klientin,

¹ Long AF (2007) Executive Summary. Final Report. The Effects and Experience of Shiatsu: A Cross-European Study. Leeds: University of Leeds, School of Healthcare.

ihre Situation im Büro anzusprechen statt den Ärger in sich „hineinzufressen“. Sie unterstützt die Klientin dabei, passende Formulierungen für ihre Anliegen zu finden. Nach acht Sitzungen zu sechzig Minuten, die im wöchentlichen Rhythmus erfolgen, kann die Shiatsu-Therapie erfolgreich abgeschlossen werden. Der Leistungs-Druck besteht zwar unvermindert. Die Klientin meistert die Situation jedoch so, dass der Körper symptomfrei bleibt.

Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?

Shiatsu ist eine Methode der Komplementärtherapie, in der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehre verankert und bezieht moderne westliche Erkenntnisse zur Gesundheitsförderung mit ein. Die Behandlung erfolgt am bekleideten Körper, meistens auf einem Futon. Die Therapeutin/der Therapeut übt mit Daumen, Handflächen, Ellbogen und Knien entspannten und tiefgehenden Druck auf Körperstellen und Energieleitbahnen aus und verwendet weitere Shiatsu-spezifische Techniken. Spannungen und Blockaden werden gelöst und der Energiefluss harmonisiert, Körper und Seele werden zugleich berührt und unterstützt. Shiatsu und das behandlungsergänzende Gespräch in einem therapeutischen Prozess helfen, schwierige Lebensphasen zu bewältigen und das Leben gesund zu führen. Bei Beschwerden und Krankheiten ist eine schul- oder alternativmedizinische Abklärung angezeigt.

Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
T 056 427 15 73
www.shiatsuverband.ch

