

Sanfter Druck gegen Beschwerden

12.09.2018 05:00

Der Alltag in unserer schnelllebigen Gesellschaft fordert seinen Tribut und führt immer häufiger zu wiederkehrenden körperlichen und seelischen Beschwerden. Oft gibt es für diese keine konkreten medizinischen Ursachen. Die ganzheitliche japanische Therapieform Shiatsu kann mit sanftem Fingerdruck Blockaden im Körper lösen und die Lebensenergie wieder zum Fließen bringen.

[±](#)



1/3

Shiatsu kann dabei unterstützen, Stress zu vermindern und seelische Beschwerden aufzulösen.
Shiatsu Gesellschaft Schweiz

Shiatsu stammt aus Japan und bedeutet so viel wie «Fingerdruck». Die Therapieform ist in der traditionellen fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert. Durch sanften Druck unterstützt sie bei körperlichen und seelischen Beschwerden, hilft zu entspannen und stärkt die Selbstregulierungskräfte. Heute ist Shiatsu eine anerkannte komplementärtherapeutische Behandlungsform, die auf Körper, Seele und Geist wirkt und den Menschen mithilfe eines ganzheitlichen Genesungsansatzes ins Zentrum stellt.

Die innere Balance wiederfinden

«Shiatsu unterstützt den natürlichen Fluss unserer Lebensenergie», so Sabine Bannwart, KomplementärTherapeutin in der Methode Shiatsu und Präsidentin des Berufsverbandes Shiatsu Gesellschaft Schweiz SGS. Der Lehre nach strömt die Lebensenergie (Ki) durch den

Körper. Kann das Ki frei fließen, bleibt der Mensch gesund. Staut sich hingegen die Energie oder verteilt sich ungleich, entstehen Unausgeglichheiten und es können gesundheitliche Probleme auftreten. Durch den Druck, den die Shiatsu-Therapeutin bzw. der -Therapeut unter anderem entlang der Meridiane ausübt, wird der Energiehaushalt wieder in die Balance gebracht.

Vielfältige Anwendungsbereiche

Shiatsu kann als Alleintherapie oder begleitend zur Schul- und Alternativmedizin angewendet werden. Ärzte und Spitäler empfehlen immer häufiger eine Shiatsu- respektive Komplementär-Therapie, wenn für Beschwerden keine eindeutigen organischen Ursachen gefunden werden können oder um die Genesung nach Krankheit und Unfall zu unterstützen. Gerade bei stressbedingten Beschwerden wie zum Beispiel Kopf- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Magendarmproblemen, aber auch Schlaflosigkeit und Unruhe, kann Shiatsu helfen, das Wohlbefinden zu steigern und die Ressourcen zu stärken.

Ganzheitlich genesen

So ist meist ein bestimmtes Symptom der Grund, weshalb jemand die Unterstützung eines Shiatsu-Therapeuten oder einer –Therapeutin sucht. Die KomplementärTherapie behandelt aber nicht das Symptom selbst, sondern löst nachhaltige, gesundheitsfördernde Prozesse aus. Dieses prozessorientierte Arbeiten beruht auf der Interaktion zwischen der Therapeutin oder dem Therapeuten und den KlientInnen. Zu Beginn einer Behandlung wird der Grund des Kommens geklärt und durch gezieltes Nachfragen ein gemeinsames Therapieziel erarbeitet. In dieser ersten Phase geht es auch darum, die Grenzen von Shiatsu zu erkennen und gegebenenfalls weiterführende Behandlungen zu empfehlen.

Mit Shiatsu zur Ruhe kommen

Die eigentliche Shiatsu-Behandlung empfinden die Betroffenen als tief entspannend und gleichzeitig belebende Erfahrung. Sie liegen in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden. Mit leichtem Druck sowie durch Dehnungen und Rotationen wird die Lebensenergie (Ki) angeregt und in ihr natürliches Gleichgewicht gebracht. Spannungen und Blockaden lösen sich. Die Menschen können ihre eigene Wahrnehmung verbessern und zur Ruhe kommen.

Ressourcen stärken – beschwerdefreier leben

Wer sich für eine komplementärtherapeutische Behandlung entscheidet, übernimmt eine aktive Rolle bei der Genesung und bleibt immer sein eigener Experte. Mit Hilfe des interaktiven Prozesses werden die Ressourcen eines Menschen gezielt gestärkt. Die Klientinnen und Klienten nehmen ihren Körper besser wahr und lernen einen bewussteren Umgang mit sich selbst. Ziel eines jeden komplementärtherapeutischen Therapieprozesses ist es, die Erfahrungen aus der Behandlung im Alltag zu integrieren.

«Shiatsu kann Menschen über die verbesserte Körperwahrnehmung zu den eigenen Kraftquellen leiten. Viele körperliche und seelische Beschwerden können in einem Zusammenhang mit Stress und Belastung stehen. Shiatsu kann Menschen dabei unterstützen, ein beschwerdefreieres Leben zu führen. Dies bestätigt auch die kürzlich durchgeführte Studie von Claudia Leyh-Dexheimer welche zeigt, dass Shiatsu einen positiven Einfluss auf das

Stressempfinden hat und deshalb das Potential, in interdisziplinäre Gesundheitskonzepte aufgenommen zu werden. Das freut uns ausserordentlich», sagt Sabine Bannwart.

Shiatsu ist anerkannt

Shiatsu ist eine von 17 anerkannten Methoden der KomplementärTherapie OdA KT. Seit September 2015 haben angehende KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten der Methode Shiatsu die Möglichkeit zu einem eidgenössisch anerkannten Abschluss. Shiatsu ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von Zusatzversicherungen übernommen.

Auf der Website der Shiatsu Gesellschaft Schweiz findet sich ein Mitgliederverzeichnis aller dem Verband angeschlossenen Shiatsu-Therapeutinnen und -Therapeuten.

www.shiatsuverband.ch