von Leisa Bellmore

# Menschen durch Selbstfürsorge stärken

Während meines beruflichen Werdegangs widmete ich einigen Bereichen besondere Aufmerksamkeit, da sie für mich eine besondere Relevanz haben. Selbstfürsorge, chronische Leiden und Forschung sind Bereiche, denen ich besondere Bedeutung beimesse und es ist interessant zu sehen, in welchem Ausmaß sie häufig miteinander verzahnt sind. Um diese Verzahnung zu verdeutlichen, würde ich mit meinen LeserInnen gerne einige Gedanken dazu teilen, inwiefern Selbstfürsorge, die geduldige Weiterbildung, das eigene Engagement und die Forschung, die ich betreibe, miteinander verbunden sind.

## Selbstfürsorge

Vielen TherapeutInnen ist die Bedeutung der Selbstfürsorge bewusst und wir besprechen dies häufig mit unseren Klienten. Wenn wir vielbeschäftigt sind und versuchen mehrerer Dinge gleichzeitig Herr zu werden, dann kommt es jedoch vor, dass die Selbstfürsorge in den Hintergrund tritt und immer mehr an Bedeutung verliert. Doch insbesondere in Zeiten, in denen wir vielbeschäftigt sind und Zeit ein knappes Gut ist, brauchen wir eine strukturierte Routine der Selbstfürsorge am meisten. Es ist von besonderer Bedeutung, sich immer wieder bewusst zu machen, dass wir für unsere Patienten nicht da sein können, wenn wir uns nicht in ausreichendem Maße um uns selbst kümmern.

Vor diesem Hintergrund habe ich Workshops für manual therapists ins Leben gerufen, die sich mit dem Thema Selbstfürsorge auseinandersetzen, um das gesunde Durchhaltevermögen im Beruf möglichst lange und nachhaltig zu gewährleisten. Diese Workshops sprechen sowohl die körperliche als auch die mentale Gesundheit an. Dies bedeutet, dass sie neben Strategien zur Vermeidung und Vorbeugung von Verletzungen und der Entlastung des Körpers auch Bereiche wie das Ziehen von angemessenen Grenzen, das Arbeiten mit besonders anfälligen Gruppen, Abgeschlagenheit und der Wahrung einer gesunden Balance (in Alltag und Beruf) thematisieren. All dies sind wichtige Punkte, die es insbesondere bei der intensiven zwischenmenschlichen Arbeit zu beachten gilt, der ein besonderes Maß an Nähe zugrunde liegt. Mein besonderes Anliegen mit diesen Workshops ist es, die TeilnehmerInnen mit einer Reihe von Selbstfürsorge Tools zu versorgen, aus denen sie frei wählen können, da unsere Bedürfnisse sich mit der Zeit ändern können und diese Veränderungen mitunter auch nach einer Anpassung unserer Selbstfürsorge-Routine verlangen.

Im Verlauf der letzten zwanzig Jahre habe ich zahlreiche Selbstfürsorge Workshops für die allgemeine Öffentlichkeit und eine Vielzahl an Organisationen initiiert, die sich unterschiedlichen Themen mit ganz verschiedenen Herangehensweisen näherten. Es hat mir großes Vergnügen bereitet, zu sehen, dass die TeilnehmerInnen die dargebotenen Selbstfürsorge Strategien so positiv aufnahmen. Noch erfreulicher ist es, auch lange nach den Workshops zu hören, dass die TeilnehmerInnen einige der erlernten Techniken als sehr hilfreich empfanden und sie immer noch anwenden. Viele der TeilnehmerInnen haben bereits seit längerem mit chronischen Beschwerden zu tun. Manche haben sich auf spezifische Beschwerden oder bestimmte



Gruppen spezialisiert (chronische Schmerzen, Migräne, pflegende Angehörige, die mit Demenz Patienten zusammenleben etc.). Für Menschen, die mit dauerhaften Schmerzen oder ständigem Stress zu kämpfen haben, ist Selbstfürsorge besonders wertvoll.1

## Vorteile der Selbstfürsorge

Durch die Selbstfürsorge ergibt sich eine Reihe von Vorteilen. Neben der offensichtlichen physischen Komponente, wie etwa der Abnahme von Schmerzen oder der Zunahme an Mobilität, ergeben sich ebenso eine Reihe psychologischer Vorteile.

Für **Praktizierende** ergeben sich folgende Vorteile: Vorbeugung von Verletzungen Optimales Umsetzen der Arbeitsleistung Erhöhung des Energielevels Prävention von Müdigkeitserscheinungen

Prävention eines burn-outs

Für unsere Klienten umfassen die Vorteile zum Beispiel: Zunahme der positiven Effekte der Shiatsu Behandlungen:

Durch die regelmäßige Selbstfürsorge zwischen den Shiatsu Sitzungen kann die positive Wirkung der Behandlungen länger anhalten und es kann der Zunahme negativer Symptome vor der nächsten Sitzung vorgebeugt werden.

## Zunahme des Gefühls von Kontrolle:

Forschungen ergaben, dass Menschen, die mit chronischen Beschwerden leben, häufig das Gefühl hätten, die Situation nicht im Griff zu haben. Ebenso ergab sich, dass Selbstmanagement das Gefühl der Kontrolle und des Meisterns von Situationen erhöht; die Ausübung von Selbstfürsorge erhöht das Gefühl einen Einfluss auf die eigene Gesundheit zu haben.

## Klienten Ermutigung:

Mithilfe der regelmäßigen Selbstfürsorge erkennen Menschen, zumindest teilweise, dass sie selbst für die positiven Veränderungen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden betreffend, verantwortlich sind. Dies ist außerordentlich motivierend, vor allem für diejenige, die bereits seit langem mit chronischen Leiden leben.

- Eine positivere Einstellung Das gesteigerte Gefühl von Kontrolle und Bewältigung trägt zu einer positiveren Einstellung bei. Eine positive Einstellung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und trägt zu weniger Schmerzen, weniger Symptomen und einer insgesamt verbesserten Gesundheit bei.<sup>2</sup>
- Verbesserte Lebensqualität Die physische und psychische Gesundheit beeinflusst unsere Lebensqualität<sup>3</sup>. Wenn man also seine Gesundheit verbessern kann, verbessert sich auch die Lebensqualität.
- Verbesserung komorbider Zustände Viele chronische Erkrankungen sind mit anderen verbunden. Chronischer Schlafmangel erhöht beispielsweise das Risiko für andere komorbide Zustände. 4,5,6 Wenn die Gesundheit gepflegt und die Symptome

- kontrolliert werden, ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass sich andere Erkrankungen ergeben.<sup>7</sup>
- Die KlientIn wird ein aktiver Teil ihres Pflegeteams. Indem wir unseren Klienten dabei helfen, geeignete Selbstfürsorge Maßnahmen anzuwenden, werden sie aktiv in ihre eigene Pflege miteinbezogen. Es bestärkt sie nicht nur darin, sich um sich selbst zu sorgen, sondern es überträgt ihnen die Hauptverantwortung - lässt sie sozusagen das Steuer selbst in die Hand nehmen. Wenn sie ein aktiver Teil ihres Pflegeteams sind, werden sie zum Anwalt ihrer eigenen Gesundheit. Sie selbst kennen ihren Körper und ihre Schmerzen am besten. <sup>8</sup> Die aktive Beteiligung unserer Patienten kann zu besseren gesundheitlichen Ergebnissen führen.
- Verbesserte Gesundheitsergebnisse Nachforschungen ergaben, dass die Aufklärung der Klienten über die Selbstfürsorge, die Gesundheitsergebnisse bei vielen Erkrankungen verbessert.9
- Verbesserung der Geist-Körper-Beziehung All diejenigen, die regelmäßig Selbstfürsorge praktizieren, haben häufig eine verbesserte Geist-Körper-Beziehung. Dies ist wichtig, da sie mögliche Gesundheitsprobleme früher bemerken und Maßnahmen ergreifen können, um sie zu beheben, bevor sie problematisch werden. Das Bewusstsein für unsere eigenen Bedürfnisse und unser Wohlbefinden erhöht nicht nur unsere Verbindung zu uns selbst, sondern auch zu anderen. 10
- Stärkeres Gesundheitsbewusstsein Ich habe festgestellt, dass Menschen, die sich regelmäßig in Shiatsu-Behandlung begeben, häufig gesündere Gewohnheiten annehmen. Oft trifft dies auch auf Personen zu, die regelmäßig Selbstfürsorge praktizieren. Sie werden sich möglicherweise ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens bewusster und beginnen häufig auch andere gesunde Lebensgewohnheiten anzunehmen.
- Erhöhte Selbstwirksamkeit und verbessertes Selbstwertgefühl – In unserem hektischen Leben verbringen wir manchmal wenig Zeit damit, uns auf unsere eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren. Indem wir uns Zeit nehmen für uns selbst zu sorgen, erkennen wir, dass wir diese Zeit verdienen. Selbstfürsorge erfordert von Natur aus eine erhöhte Wachsamkeit im Umgang mit sich selbst, was wiederum dazu beiträgt, die Selbstwahrnehmung zu verbessern. Dies fördert das Gefühl der Selbstwirksamkeit<sup>11</sup> und unser Selbstwertgefühl.

Positiver Einfluss auf das Umfeld der Klienten - Die Selbstfürsorge unserer Klienten kann auch einen Schneeballeffekt haben, da ihre Ausübung sich ebenso positiv auf enge Freunde und die Familie auswirken kann.8

# Erweiterung der Möglichkeiten zur Klientenbindung

Die COVID-19-Pandemie hat dazu geführt, dass Shiatsu PraktikerInnen ihre Praxen vorübergehend schließen und bei der Wiedereröffnung neue Hygienemaßnahmen einführen mussten. Es hat sich auch gezeigt, dass wir andere Wege in Betracht ziehen müssen, um die Gesundheits- und Wellnessbedürfnisse unserer Klienten zu bedienen. Während die praktische Versorgung niemals ersetzt wird, gibt es andere Möglichkeiten, wie wir sie unterstützen können, und die Pandemie hat als Katalysator für die Schaffung solcher Möglichkeiten gewirkt.

Einige der Methoden, die ich in der Vergangenheit angewendet habe, haben sich als wertvolle Werkzeuge erwiesen, um meine Klienten trotz der Pandemie zu erreichen und zu unterstützen:

- Infoblätter/Handouts-Im Rahmen meiner Shiatsu-Behandlungen empfehle ich Klienten häufig die Selbstfürsorge. Ich habe ein breites Angebot an Handouts zur Selbstfürsorge für verschiedene Erkrankungen sowie für die allgemeine Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden erstellt. Wenn die KlientIn schriftliche Informationen hat, wird sie sich an die Techniken erinnern und möglicherweise eher geneigt sein, diese anzuwenden. Dies ist besonders wichtig für Personen mit chronischen Schmerzen oder Schlafstörungen, da diese das Gedächtnis und das Lernen beeinträchtigen können.
- Online (und persönliche) Eigenshiatsu-Schulungen - Ich biete seit vielen Jahren persönliche Eigenshiatsu-Schulungen an. Dies ist wie ein persönlicher Einzelworkshop, der sich auf die spezifischen Gesundheitsbedürfnisse des Klienten konzentriert. Seit Beginn der Pandemie biete ich diese Schulungen auch online an. Ich konzentriere mich dabei auf Eigenshiatsu, Akupressur, Dehnung und Achtsamkeitstechniken. Ich sende Referenzmaterialien im Voraus per E-Mail und führe meine Klienten durch diese Techniken. Es ermöglicht mir, Fragen zu beantworten, ihre Technik bei Bedarf zu korrigieren, und ich habe festgestellt, dass dies eine wunderbare Möglichkeit ist, mit meinen Klienten in Verbindung zu bleiben. Einige von ih-

nen haben mir gesagt, dass dieser strukturierte, auf sich selbst fokussierte Ansatz zu Zeiten des verringerten beziehungsweise gar nicht möglichen Kontakts zu anderen sehr wertvoll war.

- Webinare (live oder aufgezeichnet) Webinare waren schon immer ein effektiver Weg, um mit Publikum nah und fern in Kontakt zu treten. Während der Pandemie haben sie zunehmend an Bedeutung gewonnen, denn mit ihrer Hilfe können wir in Verbindung bleiben und weiter lernen. Sie sind eine wunderbare Möglichkeit, ein breites Publikum zu erreichen. Die Aufzeichnung der Webinare machen sie für alle problemlos erreichbar, unabhängig davon, wo man sich befindet oder wann einem freie Zeit zur Verfügung steht.
- Videodemonstrationen Kurze Videos können ein hervorragendes Lehrmittel sein, um der Klientln bestimmte Selbstfürsorgestrategien zu vermitteln und auf diese verweisen zu können, damit sie diese anschließend in Eigenregie korrekt und sicher üben können.
- Workshops Während ich seit vielen Jahren persönliche Workshops moderiere, erforderte die Pandemie eine Verlagerung auf Online-Plattformen. Online-Workshops können überraschend gut funktionieren, da man eine Präsentation während des Gesprächs teilen kann und die meisten Plattformen über Mechanismen verfügen, mit denen die TeilnehmerInnen in den Dialog miteinbezogen werden können.

## Selbstfürsorge in die Forschung bringen

Meine langjährige Erfahrung im Unterrichten von Selbstmanagementtechniken in der klinischen Praxis, in Workshops sowie in persönlichen und Online-Eigenshiatsu-Schulungen hat mir gezeigt, dass Eigenshiatsu ein ideales Instrument der Selbstfürsorge ist. Es ist kostengünstig, bequem und gibt der KlientIn die Selbstbestimmtheit. Es ist ebenso einfach, ausgewählte Sequenzen und Shiatsupunkte zu lernen. Das Unterrichten von Eigenshiatsu macht es außerdem zugänglicher für alle. Der Wohnort und das Einkommen, Faktoren, die das regelmäßige Wahrnehmen von Shiatsubehandlungen erschweren können, stellen bei solchen Eigenbehandlungen kein Hindernis mehr dar. Ich bin Teil eines Forschungsteams an der Universität von Alberta, das mehrere Studien durchgeführt hat, in denen die Auswirkung von Eigenshiatsu auf Schlafprobleme getestet wurde. Die erste dieser 2014 veröffentlichten Studien betraf Personen mit chronischen Schmerzen, die selbst über Schlafprobleme berichteten.<sup>12</sup>

Die nächste Studie unseres Teams beschäftigte sich mit Jugendlichen, die unter chronischen Schmerzen und Schlafproblemen zu leiden hatten. Unsere dritte größere Studie umfasste Veteranen, Militärangehörige und deren Familien mit Schlafproblemen. Die beiden letzteren Studien werden in Kürze veröffentlicht. In einer anderen Studie, an der einige Mitglieder unseres Teams beteiligt waren, wurde das gleiche Studiendesign für junge Sportler nach einer Gehirnerschütterung getestet. 13 All diese Bevölkerungsgruppen: diejenigen, die mit chronischen Schmerzen leben; Veteranen und Militärangehörige; und diejenigen, die sich von einer Gehirnerschütterung erholen; leiden häufiger unter Schlafproblemen als andere.

Bei allen oben genannten Studien wurde unseren TeilnehmerInnen beigebracht, wie man Eigenshiatsu durchführt, um auf Punkte an Rücken, Handfläche und den Fingern zu arbeiten. Sie wurden gebeten, es jeden Abend innerhalb von 30 Minuten nach dem Zubettgehen zu praktizieren. Die Daten wurden eine Woche vor dem Erlernen des Eigenshiatsu sowie in zwei Beobachtungszeiträumen nach dem Erlernen der Technik gesammelt. Die Ergebnisse aller Studien waren vielversprechend. Objektive Daten in unserer ersten Studie zeigten, dass die Klienten, schneller einschliefen und nachts weniger häufig aufwachten. Subjektive Daten in allen Studien zeigten, dass sich die Schlafqualität der TeilnehmerInnen verbessert hatte. Darüber hinaus empfanden sie Eigenshiatsu als akzeptable Methode und fanden es leicht zu lernen.

Durch die Finanzierung der Studie mit Jugendlichen durch die Gesundheitsforschungsinitiative für Frauen und von "Veterans Affairs Canada" für die Studie mit Veteranen und Militärangehörigen konnten wir frei verfügbare Ressourcen schaffen, um Menschen das Eigenshiatsu beizubringen. Die Website www.cbotlabs. wixsite.com/handelfshiatsu enthält ein Video, eine App für Smartphones und ein Handout, in dem die einfache Eigenshiatsu-Routine beschrieben wird. Wir hoffen, dass das Teilen dieser Ressourcen vielen Menschen hilft, ihren Schlaf zu verbessern.

Ich habe kürzlich meinen Master of Science in Advanced Complementary Medicine (Forschung & Praxis) abgeschlossen. Für meine Dissertation habe ich auch eine Selbstmanagement-Intervention untersucht. Ich führte eine kleine qualitative Studie über die Erfahrungen von Shiatsu für PflegepartnerInnen und Menschen mit Demenz durch. Diese Studie umfasste PflegepartnerInnen, die Eigenshiatsu zum Stressabbau lernten, und eine kurze, einfache Shiatsu-Routine für Schultern, Arme und Hände ihrer PartnerIn, die an Demenz erkrankte. Nur zwei der vier PflegepartnerInnen empfanden die Shiatsu Selbstanwendung als hilfreich, aber alle gaben an, dass es leicht zu lernen sei. Diese beiden schätzten die Bequemlichkeit und das gesteigerte Selbstbewusstsein und die damit verbundene Zentrierung. Während zwei PflegepartnerInnen der Meinung waren, dass Shiatsu eher zu den ohnehin an sie gestellten Anforderungen hinzukam, empfand eine Shiatsu mit ihrem Partner als positive Erfahrung. Ein Grund dafür war das Gefühl, ihrem Partner helfen zu können.

## Forschung in die Praxis umsetzen

Der rote Faden in all diesen Studien ist, dass Eigenshiatsu ein praktisches und leicht zu erlernendes Selbstfürsorgetool sein kann. Es wird zwar nicht für alle wirksam sein, manche werden es jedoch als hilfreich empfinden und möglicherweise eine Reihe von Vorteilen daraus ziehen. Abgesehen von den Vorteilen für die körperliche und geistige Gesundheit gibt ein praktisches, kostengünstiges Selbstmanagement-Tool wie Eigenshiatsu dem Anwender die Eigenverantwortung.

Wenn Sie Ihre Praxis an die COVID-19-Pandemie anpassen, ist dies möglicherweise eine gute Gelegenheit, um über Ihren Ansatz zur Selbstversorgung von Klienten nachzudenken. Da persönliche Behandlungen der einzelnen Klienten möglicherweise zeitlich und räumlich zunehmend voneinander getrennt sein müssen, um eine ordnungsgemäße Desinfektion und soziale Distanzierung in Empfangsbereichen oder öffentlichen Bereichen zu ermöglichen, können wir nicht so viele Klienten behandeln. Einige sind möglicherweise weniger geneigt, regelmäßige Shiatsu-Behandlungen durchzuführen, insbesondere diejenigen, bei denen ein



höheres Risiko für COVID-19 besteht. Gibt es Möglichkeiten, wie Sie Ihre Klienten unterstützen können, abgesehen von Shiatsu-Behandlungen? Gibt es Ressourcen, die Sie entwickeln und nutzen könnten, um Ihre Klienten in die Selbstversorgung einzubeziehen? Individuelle Online-Selbstpflegesitzungen, virtuelle Workshops oder Webinare, kurze Videos und Handouts zur Selbstfürsorge sind Optionen, von denen Klienten profitieren können. Hinterfragen Sie die Bedingungen, denen Sie in Ihrer Praxis am häufigsten begegnen und ziehen Sie die Forschung zur Behandlung unter diesen Bedingungen mit Shiatsu zu Rate. Berücksichtigen Sie die Bedürfnisse Ihrer Klienten und Ihre eigenen Vorlieben. Wenn wir in unseren Praxen weiterhin erfolgreich sein wollen, müssen wir möglicherweise unsere Dienstleistungen erweitern und die Pflege auf verschiedene Weise anbieten. Dies wird nicht nur während der Pandemie von Vorteil sein, sondern uns auch in Zukunft gute Dienste leisten.

Übersetzung Luca und Anna Adams

(ursprünglich in der Frühjahrsausgabe 2020 von Pointers, der Zeitschrift der Shiatsu Therapy Association of Australia, veröffentlicht)

### Leisa Bellmore

MSc, St, praktiziert Shiatsu seit 2001. Sie gehört dem Team des Toronto Western Hospital's Artist's Health Centre an und unterrichtet und publiziert weltweit. Ihre Themen sind Neurologie, Chronische Schmerzen und Selbstfürsorge. Die Entwicklung von Shiatsu in der Forschung ist ihr ein wichtiges Anliegen.

## References

- 1. Barlow, J., Wright, C., Sheasby, J., Turner, A., & Hainsworth, J. (2002). Self-management approaches for people with chronic conditions: a review. Patient Education and Counseling, 48(2), 177–187. http://doi.org/10.1016/S0738-3991(02)00032-0
- 2. Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? Psychological Bulletin. http://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.925
- 3. Farina, N., Page, T. E., Daley, S., Brown, A., Bowling, A., Basset, T., ... Banerjee, S. (2017). Factors associated with the quality of life of family carers of people with dementia: A systematic review. Alzheimer's and Dementia. http://doi.org/10.1016/j.jalz.2016.12.010
- 4. McCracken, L. M., & Iverson, G. L. (2002). Disrupted sleep patterns and daily functioning in patients with chronic pain. Pain Res Manage (Vol. 7).
- 5. Buxton, O. M., & Marcelli, E. (2010). Short and long sleep are positively associated with obesity, diabetes, hypertension,

- and cardiovascular disease among adults in the United States. Social Science and Medicine, 71(5), 1027–1036. http://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.05.041
- 6. Krystal, A. D. (2006, December). Sleep and Psychiatric Disorders: Future Directions. Psychiatric Clinics of North America. http://doi.org/10.1016/j.psc.2006.09.001
- 7. Reid, M. C., Papaleontiou, M., Ong, A., Breckman, R., Wethington, E., & Pillemer, K. (2008). Self-management strategies to reduce pain and improve function among older adults in community settings: A review of the evidence. Pain Medicine. http://doi.org/10.1111/j.1526-4637.2008.00428.x 8. Kovacević, I., Kogler, V. M., Turković, T. M., Dunkić, L. F., Ivanec, Ž., & Petek, D. (2018). Self-care of chronic musculoskeletal pain Experiences and attitudes of patients and health care providers. BMC Musculoskeletal Disorders. http://doi.org/10.1186/s12891-018-1997-7
- 9. Funnell, M. M. (2016). Patient empowerment: What does it really mean? Patient Education and Counseling. http://doi.org/10.1016/j.pec.2016.10.010
- 10. Koloroutis, M. (2014). The Therapeutic Use of Self: Developing Three Capacities for a More Mindful Practice. Creative Nursing, 20(2), 77–85. http://doi.org/10.1891/1078-4535.20.2.77
- 11. Engin, E., & Cam, O. (2009). Effect of Self-awareness Education on the Self-efficacy and Sociotropy-Autonomy Characteristics of Nurses in a Psychiatry Clinic. Archives of Psychiatric Nursing. http://doi.org/10.1016/j.apnu.2008.05.003 12. Brown, C. A., Bostick, G., Bellmore, L., & Kumanayaka, D. (2014). Hand self-Shiatsu for sleep problems in persons with chronic pain: a pilot study. Journal of Integrative Medicine, 12(2), 94–101. http://doi.org/10.1016/S2095-4964(14)60010-8 13. Qin, P., Dick, B. D., Leung, A., & Brown, C. A. (2019). Effectiveness of hand self-shiatsu to improve sleep following sport-related concussion in young athletes: a proof-of-concept study. Journal of Integrative Medicine, 17(1), 24–29. http://doi.org/10.1016/j.joim.2018.11.002