

von Manuela Büchsenmeister

## Meine Erfahrungen mit der Wirkung von Shiatsu in einem Pflegewohnheim

**Zwei Jahre lang habe ich mit Komplementärer Gesundheitspflege und Shiatsu für BewohnerInnen und MitarbeiterInnen einmal wöchentlich in einem Pflegewohnheim gearbeitet.**

**Gestützt auf das Pflegekonzept der Gefühlsarbeit von Neumann-Ponesch und Höller, sowie auf Antonovskys Salutogenese, lag mein Fokus auf Ausgleich und darauf Entspannung in einen Spannungszustand zu bringen.**

**Dies wird unterstützt durch ein Gespräch und/oder einen Duft, eine Duftreise und/oder Berührung, Einreibung und Da sein.**

Meine Arbeit basiert auf den Methoden von Shiatsu, Aromapflege und Therapeutic Touch, welche komplementär zu betrachten sind.

Ganzheitlich zu pflegen, heißt für mich das zu tun und zu unterstützen, was gerade notwendig ist. Wie zum Beispiel die Nahrungsaufnahme, der Toilettengang, Gespräche zu führen, einen Anruf zu tätigen, mit einem Duft zu arbeiten, eine Shiatsu Behandlung zu geben, sowie persönliche Psychohygiene zu betreiben.

Das Pflegeheim habe ich vor der Covid Pandemie ähnlich einem eigenständigen Dorf erlebt. Es wurden Geburtstage gefeiert und Feiertage zelebriert, es kam der Kindergarten regelmäßig zu Besuch, eine Katze tappte durch die Gänge. Es wurde gemeinsam geturnt und es gab Raum für alle Gefühle und Emotionen. Zur Ausstattung zählte ein eigener Frisörsalon, ein Bereich für die Fußpflege, sowie ein Aktivitätenraum. Nach erfolgter Koordination mit allen Beteiligten, habe ich Shiatsu im Aktivitätenraum, in den Zimmern der BewohnerInnen, im Aufenthaltsraum oder im Rahmen eines Wannenbades gegeben. Die Dauer der Behandlungen richtete sich nach den Bedürfnissen und reichte von ein paar Minuten bis hin zu 60 Minuten.

Bei der Dienstübergabe habe ich aktuelle Informationen erhalten, wenn z. B. jemand eine schwere Nacht oder

eine anstrengende Woche hatte. Mein Augenmerk lag auf Personen in Umbruchsphasen. BewohnerInnen, welche kürzlich in das Pflegewohnheim eingezogen sind, oder BewohnerInnen, welche unruhig waren, demenzielle Schübe hatten oder an Einsamkeit litten. Auch Menschen im Sterbeprozess habe ich begleitet.

Da im Alter das Sturzrisiko steigt, habe ich Shiatsu auch unterstützend zur Sturzprophylaxe gegeben. BewohnerInnen gaben mir die Rückmeldung, sich besser zu spüren und sich sicherer auf den Beinen zu fühlen. Bei drei BewohnerInnen habe ich Shiatsu eindeutig als Sturzprophylaxe erlebt. Ich habe alle drei individuell behandelt, sie hatten regelmäßig einmal monatlich eine Behandlung erhalten und waren kognitiv uneingeschränkt. Es wurden die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser berührt. Den Gallenblasenmeridian habe ich häufiger gezielt für die Beweglichkeit und für die Sicherheit in der Bewegungsabfolge in die Behandlung einfließen lassen. Auch der Magenmeridian wurde gestärkt, um von innen heraus einen festen Boden für die Gangsicherheit zu gestalten.

Alle BewohnerInnen liebten die Shiatsumatte. Es war Teil der Behandlung auf die Matte zu gelangen und von dieser wieder auf die Beine zu kommen. Als hervorragendes Hilfsmittel eignete sich ein Sessel und ausreichend Zeit, um die beste Strategie für sich selbst zu entdecken. Es gab ihnen Sicherheit und Ideen, wie sie möglichst selbständig vom Boden wieder aufstehen konnten. Neben der Ressourcenförderung nach dem Salutogenetischen Prinzip, besserten sich Schwindelgefühle, der Schlaf oder auch Schmerzen des Bewegungsapparates.

Das Body Cushion war auch eine ideale Möglichkeit, wieder einmal am Bauch zu liegen.

Die Liege habe ich oft verwendet, um Behandlungen im Sitzen anzuwenden oder wenn ich mit Ölen gearbeitet habe um die Matte vor Ölflecken zu schützen.

Gute Erfahrungen hatte ich im Sterbeprozess mit Übelkeit, Obstipation und bei Schmerzsituationen. Shiatsu brachte unmittelbare Linderung im Einklang mit der medikamentösen Therapie, welche die BewohnerInnen bereits erhielten.

Bei gewöhnlichen Verdauungsschwierigkeiten oder fehlendem Hungergefühl hatte ich ebenso gute Erfolge mit der Arbeit am Hara.

Eine Bewohnerin liebte geführte Meditationen, die sie im Bett liegend genoss.

MitarbeiterInnen habe ich während ihrer zwei Stunden Mittagspause behandelt. Sie erhielten eine einstündige Behandlung. Viele sind auch von zu Hause gekommen. Meine Erfahrung war, dass sich für einige in einer Behandlung während des Arbeitstages zu viel bewegte und sie lieber in der dienstfreien Zeit zum Shiatsu kamen. Die Behandlungsthemen waren vielfältig, so wie ich es aus der Praxis kenne.

Es war leichter für die MitarbeiterInnen, die selbst Erfahrung mit Shiatsu hatten, mir BewohnerInnen für Behandlungen vorzuschlagen. Ich hatte auch die

Möglichkeit in Dienstbesprechungen meine Arbeit vorzustellen. Unumgänglich sind die Offenheit und die Wertschätzung der Führungsebene, damit komplementäre Arbeit regulär geleistet werden kann. Um sich in eine Pflegewohnheimstruktur einzufügen, braucht es zudem auch viel Fingerspitzengefühl.

Für die BewohnerInnen und MitarbeiterInnen und auch für mich war es eine Bereicherung mit ihnen gearbeitet zu haben.

Die Bilder entstanden in der Covid Pandemie zu einem Zeitpunkt, an dem die BewohnerInnen während der Behandlung keine Maske tragen mussten.

Manuela Büchsenmeister  
Akademische Expertin für Komplementäre Gesundheitspflege, Intensivpflege, Aromapflege, Systemische Aufstellungsarbeit, Shiatsu sowie gemeinsam mit Irene Haider halten von Thai-Shiatsu Seminaren, Craniosacrale Arbeit i.A.

