

von Sabine Dombrowski

Shiatsu auf der Intensivmedizin im Universitätsspital

... wie es dazu kam

Wie kriegt man Shiatsu ins Spital? Diese Frage haben wir uns schon vor Jahren in unserer Regionalgruppe gestellt – und eine Arbeitsgruppe gegründet (www.shiatsuimspital.ch).

Über die offiziellen Wege haben wir versucht unsere ganzheitliche Methode der Komplementärtherapie dem Pflegepersonal in den Berner Spitälern vorzustellen – und erhielten meist nicht mal eine Antwort auf unser (kostenloses) Angebot.

Dann kam die Pandemie – und selbst die Arbeit an unseren Klienten in den Spitälern gestaltete sich als sehr schwierig (die Besuchsmöglichkeiten wurden stark reduziert).

Doch wir sind davon überzeugt, dass Shiatsu die Schulmedizin sehr wohl unterstützen kann. In der heutigen schnelllebigen Zeit, in welcher Fallpauschalen den medizinischen Alltag prägen, ist interdisziplinäre Arbeit eine Bereicherung für alle Beteiligten. Ärzte, Pflegepersonal, Patienten und auch Angehörige können von einer solchen Zusammenarbeit profitieren. Verschiedene Projekte mit Shiatsu im Spital erzielten bereits gute Erfolge:

- Die Liegezeit wurde deutlich reduziert.
- Der Bedarf an Schmerzmitteln und deren Nebenwirkungen konnten gesenkt werden.
- Und desorientierte Menschen fanden Ruhe und Entspannung.

Wir haben es dann über andere Wege versucht. Mit der Bernischen Krebsliga konnten wir einen Event organisieren und auch die Rheumaliga Bern zeigte sich offen für diese Idee. Aufgrund der Corona-Massnahmen musste der Rheumaliga-Event bis jetzt immer wieder verschoben werden.

Berührt hat uns, als Diego Sanchez über seine Arbeit in einem Krankenhaus in Uruguay auf Facebook postete. Und kurz bevor ich dann vom Österreicher-Projekt „die Hände reichen“ las, erzählte mir eine Klientin, welche in einer Burnout-Klinik arbeitet, dass ihre Patienten inzwischen mehrheitlich aus Ärzten und Pflegepersonal bestehen. Das kann ja nicht sein, dachte ich mir. Da

muss man was dagegen tun! All dies und andauernde Nachrichten über Ärzte und Pflegepersonal am Limit haben uns noch einmal bestärkt, Shiatsu im Spital anzubieten. Doch wie durchbrechen wir diese hierarchischen Strukturen?

Plötzlich ist mir eine Bekannte eingefallen, die mir letztes Jahr erzählte, sie arbeite auf der Intensivstation mit Covid-Patienten. Also habe ich ihr vom österreichischen Projekt „die Hände reichen“ erzählt und den Vorschlag gemacht, dass wir uns mit kostenlosen Shiatsu-Behandlungen für ihre Arbeit bedanken möchten. Sie leitete den Vorschlag ihrer Chefin weiter und nach ein paar Wochen meldete sich diese tatsächlich mit einem „ja, wir versuchen es“. Danach ging alles sehr schnell. Im Nu war die Aktion „Wir sagen DANKE – mit SHIATSU“ aufgegleist. Die Zusammenarbeit mit dem Inselspital (Universitätsklinik Bern) war schnell und unkompliziert. Wie schön, wenn innovative Leute Mut zeigen, für die Mitarbeitenden eintreten und sich nicht hinter hierarchischen Strukturen verstecken!

24 Shiatsu-TherapeutInnen aus den Kantonen Bern und Freiburg liessen sich spontan dazu motivieren, ihre Dienste kostenlos im Spital anzubieten, so dass wir über 200 Shiatsu-Behandlungen à 30 Min. anbieten konnten. Viele schöne und berührende Momente haben wir erlebt und freuten uns, dem Inselpersonal einen Moment der Entspannung schenken zu können. Auf einer momentan stillgelegten Intensiv-Abteilung wurde uns ein Raum mit 3 Spitalbetten zur Verfügung gestellt. Trotz den noch vorhandenen Intensivmedizin-Geräten versprühte der Raum bald eine ruhige und friedliche Stimmung. Während 2 Wochen boten wir bis zu 6 Std. täglich Behandlungen zu 30 Minuten an. Über 200 Pflegenden, Ärzte und Ärztinnen u.a. haben das Angebot begeistert genutzt.

Feedback aus dem Spital:

„Eure Idee kommt super an. Die Leute sind begeistert und erleben die Behandlungen als sehr wohltuend und professionell. Die Ärzte, welche normalerweise nicht

viel von ‚solchen Sachen‘ halten, rebellierten schon, weil sie die Info mit den Doodle-Anmelde-Links später erhielten als das Pflegepersonal.“

Feedback einer behandelnden Kollegin, stellvertretend für uns alle:

„Das Spitalpersonal, egal ob mittleren Alters, schon älter oder in der Ausbildung, ob weiblich oder männlich – jede KlientIn tauchte automatisch ganz schnell in diese angenehme Schwingung hinein, welche sich durch die gleichzeitige Doppelbehandlung im Raum in eine wahrnehmbare Potenzierung von Entspannung umgewandelt hat. Jede/r Einzelne hat sich dankbar und zufrieden verabschiedet.“

Übrigens: KollegInnen, welche nicht den geforderten 2G entsprachen, haben der Pflegedienstleitung vom Inselspital Gutscheine geschickt, mit denen das Spitalpersonal wohltuende Shiatsu-Behandlungen in ihren Shiatsu-Praxen geniessen darf.

Toll, dass unsere Methode so gut angekommen ist und wir freuen uns natürlich, wenn das Projekt nachhaltige Wirkung zeigt.

Sabine Dombrowski
Bern, Schweiz
www.shiatussabine.ch
www.shiatsuinspital.ch

von Eva Pawlik Schreiber

Shiatsu in meiner Praxis

Spezialisierung auf Wechselbeschwerden und Bewegungseinschränkungen

Beispiel Frau Berger

Frau Berger kam vor einem Jahr das erste Mal über eine Empfehlung in meine Shiatsu-Praxis.

Sie ist 52 Jahre alt, attraktiv und sportlich.

Sie klagt über ein Ziehen im Bein seit sie im Sommer mit dem Fahrrad gestürzt ist.

Ich frage sie, wann der Schmerz spürbar ist.

Sie sagt am Ärgsten sei der Schmerz in Ruhe am Abend.

Ich frage sie nach ihrer beruflichen Tätigkeit, ob sie viel sitze, nein sie gehe und stehe auch viel.

Sie wache auch manchmal auf vor Schmerzen.

Mir ist es wichtig, nicht zuviel Zeit mit Reden zu verbringen.

Wir beschließen mit dem Shiatsu zu starten.

Ich spüre während der SEIKI Behandlung, dass sehr viel Spannung in den Fasziën zwischen Kopf und Nacken sitzt. Der Schädelbasisrand wird nur von meinen



© Ulrike Haffke

Fingerspitzen leicht gehalten, ich sitze hinter ihr. Frau Berger liegt in Rückenlage.

Im SEIKI wartet man – die Fasziën lösen sich. Es bildet sich eine neue Ordnung, der Körper entspannt sich, windet sich, der Atem wird tiefer, ein Seufzen.

Jetzt behandle ich den Dickdarm und Gallenblasenmeridian, es ist sehr viel Yang da.

Ich denke „Wasser“, um weich und geschmeidig zu bleiben, fließend.

Danach dreht sie sich in die Bauchlage auf dem bodycushion. Sie seufzt und sagt, wie wohl ihr dies tue. Der Blasenmeridian im unteren Rücken, die Nierenzone, fühlt sich leer an.

Lange bleibe ich mit zwei Händen auf Sacrum und Brustwirbelsäule, erst dann beginne ich sanft mit rocking und Dehnen. Es ist deutlich spürbar, wie Frau Berger sich unter meinen Händen entspannt.