

von Peter Itin

Stress transformieren

Das gleichzeitige Auftreten von körperlichen Beschwerden und psychischen Problemen ist oft Folge von hohen Stressbelastungen. Ergänzend zu den vielfältigen, positiven Wirkung der Shiatsu-Behandlung ist die komplementärtherapeutische Unterstützung mithilfe von Gespräch und Übungsanleitungen von Bedeutung. Die Gesundheitsstörungen verschwinden oft erst dann nachhaltig, wenn die KlientInnen in der Lage sind, ihre Ressourcen zu aktivieren, belastende Situationen zu bewältigen und sich persönlich weiterzuentwickeln.

Stress manifestiert sich vielfältig

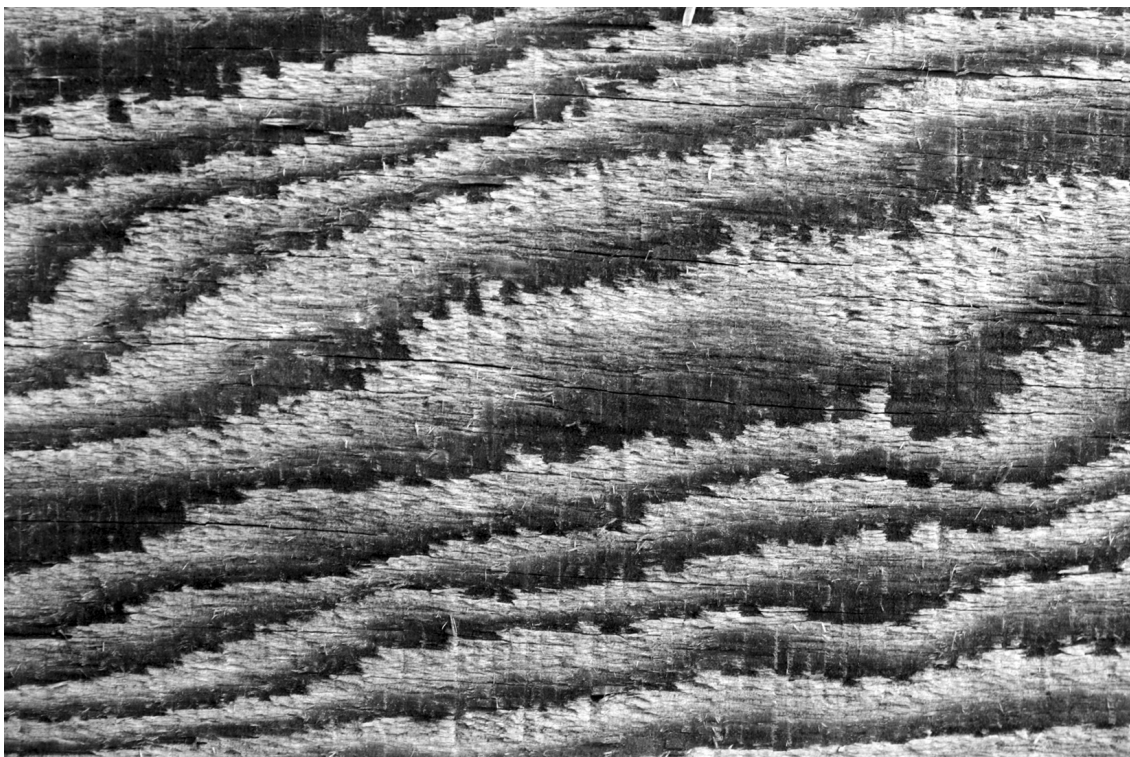
Ein grosser Teil der Erwerbstätigen fühlt sich am Arbeitsplatz häufig oder sehr häufig gestresst. Betroffene fühlen sich erschöpft, nervös und reizbar und leiden unter verspannungsbedingten Rückenschmerzen, Muskelschmerzen und Kopfschmerzen. Verdauungsbeschwerden, Anfälligkeit auf Erkältungskrankheiten, Schlafstörungen und weitere stressbedingte Gesundheitsstörungen sind stark verbreitet. Repräsentative Umfragen ergeben, dass die Erwerbstätigen für die Zukunft eine weitere Zunahme der Stressbelastung erwarten. Je häufiger und je stärker der Stress, desto geringer schätzen die Menschen ihre Stressbewältigungskompetenz ein.

Stress entsteht als Reaktion auf Druck, Belastungen und hohe Anforderungen. Überlastung und Überforderung gehen auf Kosten von Wohlbefinden und Gesundheit. Auf der geistigen Ebene gehen Kreativität, Übersicht, Verständnis und Mitgefühl für andere verloren. Betroffene ziehen sich zurück und werden dementsprechend isoliert und ausgegrenzt.

Das Handeln wird gehetzt, eng und übermässig kontrolliert. Der „Tunnelblick“ spiegelt die Überzeugung, dass man den Bedingungen ausgeliefert ist, keine Alternativen hat, da „einfach durch muss“. Der Geist rast und kommt auch nachts nicht mehr zur Ruhe. Gefühle wie Ärger, Wut, Ohnmacht und Frustration, aber auch Sorgen beherrschen die Stimmung. Hinter der ständigen emotionalen Übererregung lauern mitunter tiefe Ängste, die ihre Wurzeln meist schon in der Kindheit haben.

In Stress-Situationen werden sie aktiviert, zum Beispiel die Angst nicht geliebt zu werden, nicht respektiert zu werden, nicht dazu zu gehören, nicht gut genug zu sein, oder schuldig zu sein. Ihnen liegen Glaubenssätze des „inneren Kindes“ zu Grunde wie: „ich kann eh nichts erreichen“, „ich bin nicht ok so wie ich bin“, „ich werde nur geliebt, wenn ich perfekt bin“. Mit diesen Überzeugungen verbunden sind Denk- und Verhaltensmuster wie Schuldzuweisung, Opferhaltung und innerer Rückzug. Sie wirken somit als Stressverstärker und beeinträchtigen die Stressbewältigungskompetenz („Coping“).

Nicht nur der Geist, auch der Körper wird eng. Muskeln und Gewebe ziehen sich zusammen und verspannen sich. Der Fluss von Energie und Flüssigkeiten wird gestaut, Verbindungen werden unterbrochen. Die ausgeschütteten Stresshormone hemmen das Verdauungssystem und schwächen das Immunsystem. Die eingeschränkte körperliche Homöostase wirkt wiederum auf den Geist zurück. Seelische Kraft, Stabilität und Wohlbefinden werden untergraben. Ein Teufelskreis setzt ein. Wenn den Ursachen nicht rechtzeitig begegnet wird, können sich schwere körperliche Erkrankungen,



etwa des Herzkreislauf-Systems, oder psychische Erkrankung wie beispielsweise Depression, entwickeln. Am Ende steht ein Burnout, der Zusammenbruch des Gesamtsystems im Gefolge einer umfassenden körperlichen, geistigen, emotionalen und energetischen Erschöpfung.

Beziehung, Behandlung, Gespräch und Anleitungen sind Eins

Ein grosser Teil unserer KlientInnen kommt aufgrund von Beschwerden und seelischen Problemen in unsere Praxis, welche auf Stressbelastungen zurückzuführen sind. Bei Stress ist die komplementärtherapeutische Unterstützung mit Shiatsu sehr wirkungsvoll. Beziehungsgestaltung, Behandlung, Gespräch und Anleitungen sind das therapeutische Instrumentarium. Diese Mittel ergänzen sich und bilden zusammen eine Einheit. Je nach Situation im Prozess der KlientInnen nehmen die einzelnen proportional mehr oder weniger Zeit in Anspruch. Das optimale Zusammenspiel hat zum Ziel, die Selbstregulierung des Organismus anzuregen und das zielgerichtete, eigenverantwortliche Handeln zu unterstützen, damit das körperliche und geistige Wohlbefinden wieder nachhaltig hergestellt wird.

Wirkungen des therapeutischen Beziehungsfeldes

In der Begegnung gestalten wir ein therapeutisches Beziehungsfeld, das dem Organismus der KlientInnen

zentrale Botschaften vermittelt, welche Stress abbauen. Unsere nonverbalen Botschaften werden unterbewusst registriert und in Bezug auf ihre Bedeutung interpretiert. Therapeutisch zentrale Botschaften lauten beispielsweise „Hier und jetzt bist du sicher“, und „Du bist OK, so wie du bist“.

In einer Atmosphäre, in der kein Zeitdruck herrscht und KlientInnen bedingungslos wahrgenommen und respektiert werden, kann der Parasympathikus wieder über den Sympathikus dominieren. Das gesamte System öffnet und entspannt sich. Oft geschieht das sehr schnell, manchmal braucht es aber auch mehr. Bei einer Klientin erlebte ich in der ersten Sitzung, dass meine Shiatsu-Berührung von ihrem Körper nicht angenommen wurde. Er verharrte in Alarm-Stimmung und im Modus des sich Schützens. Zudem nahm ich wahr, dass ihr Kopf nicht „abschalten konnte“, sondern dass ihre Gedanken rasten. Ich sprach sie darauf an. Nach einer kurzen Phase, in der ich bewusst gleichzeitig behandelte und mit ihr sprach, ging ein tiefes Loslassen durch ihr ganzes Wesen.

Der hohe, äussere Tonus entspannte sich, und ich erhielt den Eindruck, als ob die Klientin seelisch nun „bei sich selber angekommen“ sei. Die Qualität der Beziehung schafft eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit. Diese bildet den Boden und die Voraussetzung dafür, dass sich Körper, Geist und Energiesystem beruhigen, entspannen und öffnen, dass ein Veränderungsprozess überhaupt möglich wird.

Die Fünf Elemente als Ressource nutzen

An dieser Stelle möchte ich zeigen, wie die Fünf Wandlungsphasen als wertvolle Ressource bei Stress nutzbar sind. Zusammen mit den oben genannten Zielen bilden sie wertvolle Leitplanken für die Ausrichtung unserer Arbeit.

Erden und zentrieren

Erde: Im Stress verliert man oft den Boden unter den Füßen. Die Energie steigt in den Kopf und zirkuliert nicht mehr ausreichend nach unten. Sorgevolle Gedanken, Kopfschmerzen und Schlafstörungen sind die Folge davon. Die Behandlung wirkt erdend und zentrierend. Wir verbinden unsere KlientInnen mit der Stabilität der Erde. Sie fühlen sich von ihr getragen und gestärkt. Im Gespräch lassen sich Möglichkeiten erkunden, das Gefühl von Stabilität und Sicherheit auch im Alltag zu erfahren, beispielsweise über die Praxis der Achtsamkeit auf die Füße, über wärmende Nahrung und Getränke, oder über Sport und Körpererfahrungen. Das Erd-Element steht auch für die Fürsorge zu sich selbst und die Fähigkeit zu Handeln, das Geschick in die eigenen Hände zu nehmen.

Öffnen und abgrenzen

Metall: Im Stress wird der Atem oftmals flach. Viele KlientInnen spüren eine einschnürende Enge im Brustkorb. Energetisch nehmen wir Starre statt Rhythmus wahr. Die Behandlung vertieft den natürlichen Atem, das tiefe Ein- und Ausatmen, Öffnen und Schliessen, aufnehmen von Frischem und loslassen von Belastendem. Dies führt zu Empfindungen von innerer Expansion, Weite und Raum. KlientInnen berichten, dass sie sich wieder im Körper zu Hause fühlen und wohl sind. Wir können im Gespräch anregen, sich im Alltag regelmässig bewusst mit dem Atem zu verbinden und körperlich zu bewegen. Das Spüren und Respektieren der eigenen Grenzen ist ebenfalls eine wichtige Ressource dieses Elements. Unter übermäßigem Druck gilt es beispielsweise, klar „Stopp“ zu sagen, wozu es wirksame Übungen gibt, die man anleiten kann.

Bewusst und freudvoll leben

Feuer: Im Stress gehen Freude und Arbeitsmotivation verloren. Das ursprünglich einmal vorhandene „Feu sacré“ erlischt. In der Behandlung erhält die Lebens-

freude neue Impulse. Im Gespräch kann die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche und Freudvolle, seelisch Nährende im Leben gelenkt werden. Achtsamkeit hilft, das Bewusstsein über das körperliche, seelische und soziale Befinden zu schärfen, auf die Signale des Organismus zu achten und rechtzeitig zu reagieren.

Vertrauen und wollen

Wasser: Stress geht an die Nieren und braucht deren Energiereservoir auf. Bei Überlastung geht das Vertrauen in die Handhabbarkeit der Situation verloren. Man fühlt sich dem Druck von Aussen ausgeliefert und getrieben und sieht keine Möglichkeit mehr, die Situation zu verändern. Man fühlt sich blockiert und festgefahren. Die Behandlung der Wasser-Meridiane regt den Lebensfluss an und verbindet die Menschen wieder mit ihrem Urvertrauen und ihrer Willenskraft. Das Gespräch kann unterstützend wirken, das Vertrauen in die eigene Kraft und in die Unterstützung durch Andere wieder zu finden, anstehende Veränderungen in Angriff zu nehmen und Schritte in die richtige Richtung einzuleiten.

Kommunizieren und schützen

Ergänzendes Feuer: Unter Stress geht das Gefühl von Sicherheit in sozialen Beziehungen verloren. Man fühlt sich ausgenutzt, im Stich gelassen, nicht respektiert und mehr. Viele betroffene Menschen distanzieren sich innerlich von ihrer Arbeit, ihrem Arbeitgeber und ihren Vorgesetzten. Sie ziehen sich aus dem sozialen Umfeld zurück. Sie schützen ihr Herz und „panzern“ sich förmlich ein. Über die Behandlung werden verhärtete Grenzen wieder geschmeidig und durchlässig. Im Gespräch können Wege gesucht werden, unterbrochene Kommunikationen wieder aufzunehmen und sich angemessen einzubringen.

Erholen und entspannen

Holz: Stress führt zu einer Aktivierung des Sympathikus. Der Organismus befindet sich in einem alarmierten Zustand und schaltet auf „Kampf oder Flucht“. Muskuläre Starre, Verspannungen (Kopf, Rücken) und Gelenkentzündungen sind typische körperliche Stressfolgen, die sich diesem Element zuordnen lassen. Emotionale Folgen sind Frustration, Wut und Ärger. Der Geist wird eng und kontrolliert. Die Shiatsu-Behandlung



öffnet das übermässig Kontrahierte und aktiviert den Parasympathikus, der für Erholung, Entspannung und Wohlbefinden zuständig ist. Im Gespräch werden die Möglichkeiten ausgelotet, Inseln für Entspannung und körperliche Bewegung in den Alltag einzubauen.

Schlussfolgerung

Die Shiatsu-Behandlung löst auf verschiedenen Ebenen Veränderungen aus, welche die autonome, unterbewusste Selbstregulierungsfähigkeit des Organismus stärkt. Oftmals ist die Nachhaltigkeit der Wirkung jedoch nur dann gegeben, wenn die betroffene Person gleichzeitig eingeschliffene Denk- und Verhaltensmuster verändert. Dies ist nur erreichbar, wenn die Behandlung durch Gespräch und Anleitungen ergänzt wird, die genauso zielgerichtet und wirksam sein müssen. Nachhaltige Veränderungen benötigen Zeit. Persönliche Entwicklungsprozesse initiieren und unterstützen zu dürfen ist jedoch zu tiefst befriedigend und oftmals sehr berührend. Es ist dazu wichtig, die beruflichen Kompetenzen nicht nur im Bereich des Behandeln

zu schulen und weiter zu entwickeln, sondern den Aspekten Beziehungsgestaltung, Gesprächsführung und Übungsanleitungen gleich viel Bedeutung zu geben.

Peter Itin

20 Jahre Shiatsu-Therapeut und berufspolitisches Engagement für Shiatsu in der SGS. Co-Initiator und -Projektleiter für den eidgenössisch anerkannten Berufsabschluss in Komplementärtherapie. Autor des Fachbuchs „Shiatsu als Therapie“. Kursleiter.