

von Elke Werner

# Vertrauen und Zuversicht

## Shiatsu mit Kindern und Jugendlichen in der Uni-Klinik Münster

**Seit nunmehr 18 Jahren behandle ich in der Kinder und Jugendpsychosomatik der Uni-Klinik Münster Heranwachsende mit Shiatsu. Shiatsu ist im UKM sozusagen volljährig geworden und verdient endlich einen Bericht im Journal. Seit sieben Jahren wird Shiatsu am UKM inzwischen auch in der Erwachsenenpsychosomatik angeboten. Ohnehin hatte ich den Plan zu schreiben. Kathrin Soehlkes Aufruf gab mir den letzten Schwung, den Artikel zu vollenden.**

Seit 1997 habe ich als Physiotherapeutin der Kinderklinik des UKM die Chance, auf der Czerny Station Shiatsu anzubieten. Mein Wunsch, dort mit Shiatsu wirksam zu werden, war zunächst für einige Ärzte und Therapeuten befremdlich. Heute denke ich, dass meine Zurückhaltung und gleichzeitig meine innere Klarheit – also meine Haltung – Shiatsu in dieses Therapiekonzept einzubringen, ein wertvoller Schlüssel zum Erfolg war. Ich bot für die Mitarbeiter Shiatsu-Fortbildungen an und spätestens, nachdem der damalige Professor der Station einen Gutschein für eine Behandlung eingelöst hatte, bekam Shiatsu einen festen Platz im Therapiekonzept.

Ich möchte mit einem Blick aus der Welt des „Tao“, des Ungeformten, auf die Erfahrung meiner wundervollen Arbeit beginnen. Aus dieser Sichtweise geht es nicht um das Symptom. Weder eine Anorexie (Magersucht) noch eine Angststörung bestimmen die Begegnung beim Shiatsu. Vielmehr eröffnet die weite und liebevolle Berührung den jungen Menschen die Möglichkeit, sich in ihren Ressourcen wahrzunehmen; sich zu öffnen und Kommunikation zuzulassen. Vielleicht erstmals eine angenehme bewusste Erfahrung in der Berührung zu erleben.

Psychosomatisch erkrankte Kinder und Jugendliche sind in meinen Augen nicht nur „krank“, sondern (unterbewusst) wach für erforderliche und gewünschte Unterstützung auf ihrem Lebensweg. Immer wieder denke ich, dass diese jungen Menschen weise sind. Empfindsam, teilweise extrem durchlässig nehmen sie wahr, dass irgendetwas im System nicht stimmt. Selten liegt eine (psychosomatische) Problematik nur im Wirkungsfeld des Betroffenen. Es braucht einen sehr weiten Blick auf die gesamten Lebensumstände. Die fangen bei der Familie an, gehen über die Erfahrungen in der Schule weiter und beinhalten vor allem unsere gesellschaftliche Lebensweise!



So sind einige Jugendliche schlichtweg unmotiviert, erwachsen zu werden. In der Vertrautheit der Shiatsuatmosphäre, äußern das die Patienten immer wieder im Gespräch rund um die Behandlung. Das Modell, welches viele erwachsene Menschen (vor)leben, ist für sie nicht attraktiv oder ängstigt sogar. Der drohende „Ernst des Lebens“ trübt das weite visionäre Denken eines jungen Menschen. Die Holzenergie will sich ausdehnen und nicht gedeckelt werden. Die von uns Menschen gestaltete „Lebensschablone“ passt nicht.

In der Pubertät stellen sich Heranwachsende oftmals die Frage nach dem tieferen Sinn des Lebens. Sie wollen darin gehört werden. Wenn dann zusätzliche Aspekte wie Leistungsdruck, Konsumdenken und Konfliktunfähigkeit in Familien mangelnden Halt geben, kann sich leicht eine psychosomatische Erkrankung ausprägen.

In der Begrifflichkeit der Psychosomatik steckt die Verbindung von Seele und Körper. (Psyche- Seele/ Soma-Körper). Weder das Betrachten auf rein körperlicher Ebene, noch seelische Behandlungsansätze, ohne den Körper zu integrieren, machen Sinn. Es versteht sich von selbst, dass die Basis von Shiatsu, die achtsame und liebevolle **Berührung**, eine dankbare Möglichkeit ist, diese Pubertierenden zu erreichen und zu begleiten.

So wie die Berührung Raum lässt, ist es wichtig, im Kontakt weit zu bleiben. Seit ebenfalls 18 Jahren beschäftige ich mich mit systemischen Familienaufstellungen. Auch das ist Energiearbeit! Das Wirkungsfeld ungelöster, vergrabener Familienthemen hat eine enorme Kraft. Oftmals haben wir keinen Zugang zum „Familiengeheimnis“ und dennoch spüren wir eine blockierte Lebensenergie, deren Ursache uns nicht bewusst ist. Wir nehmen wahr, dass wir nicht das „Eigene“ leben und fühlen uns nicht im Frieden mit dem Leben, so wie es ist.

Beim Familienstellen ist es wesentlich, das anzuerkennen, was ist. Es hilft wenig, wenn wir ein Leben lang im Groll bleiben und uns beispielsweise unsere Mutter anders wünschen. Durch das phänomenologische Arbeiten findet die Seele ihr Heil, wenn wir hinschauen und sehen, dass auch unsere Eltern verstrickt in ihr System sind (waren). In

die Freiheit kommen wir durch das Zustimmung und nicht durch das Wegdrücken wollen. Das heißt nicht, das wir alles „verzeihen“ – doch durch die Anerkennung dessen, was ist, entsteht eine Kraft, die uns im Laufe der Jahre die Chance ermöglicht, immer mehr das Eigene zu leben.

Dieser Hintergrund dient meiner Arbeit mit Shiatsu sehr. Auf der Station wird mit dieser Sichtweise wenig gearbeitet. Viele Jahre hat es gedauert, bis ich mich mehr traute, meinen Blick auf das Leben, auf den Jugendlichen, in die wöchentlich stattfindenden interdisziplinären Besprechungen einzubringen.

Mit zwei Kolleginnen, die seit einigen Jahren auch Shiatsu ausüben, betreuen wir 19 Jugendliche. Nahezu alle bekommen regelmäßig, einmal pro Woche, Shiatsu. Die Reaktion unter den Jugendlichen ist herzerfrischend.

Für Einige ist Shiatsu der Höhepunkt der Woche. Endlich „Nichts-tun“, Wertschätzung für die Person, die ich jetzt bin erleben. Sich fallen lassen dürfen, Tiefenentspannung erfahren und letztlich so einen Zugang zu sich selbst zu bekommen. Wahrzunehmen, wie das Gedankenkarussell, überhaupt das ewige bewertet werden, aufhört. Unabhängig von erbrachter Leistung Zuwendung zu erfahren ist im Alltag der Jugendlichen ein großes Geschenk. Zentral ist dabei das erlebbare Vertrauen. Eine Kraft, die uns hilft, das Leben zu spüren und die es ermöglicht, im Gespräch, auch mit den Therapeuten, eine Tür zu öffnen. So dankte mir vor einiger Zeit eine Jugendliche, die ich vor 12 Jahren behandelt habe: „Beim Shiatsu habe ich Vertrauen und Zuversicht erfahren.“

Gerne mag ich an dieser Stelle sagen, dass im Behandlungsansatz der verschiedenen Berufsgruppen unterschiedliche Sichtweisen aufeinandertreffen. Der „Arbeitsauftrag“, den Jugendlichen wieder „in die Spur zu bringen“ bzw. die Symptome, die Krankheit „in den Griff zu bekommen“ sind Realitäten. Den Blick durch und mit Shiatsu darüber hinaus weit werden zu lassen, ist eine Bereicherung für alle Beteiligten der Station.

Die Czerny-Station ist so gesehen ein Mikrokosmos im Makrokosmos. Die Jugendlichen profitieren von der Viel-



schichtigkeit. Im Idealfall läuft die Psychotherapie mit Shiatsu und diversen anderen Therapien gut zusammen. So kann ich selbst üben, mit den Voraussetzungen, die nicht immer optimal sind, zu gehen und „Anzuerkennen, was ist.“

Im Folgenden ein Fallbeispiel:

Lara (Name geändert) ist dreizehn Jahre alt und leidet unter einer somatoformen Schmerzstörung. Es fing vor über einem Jahr mit Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel an. Viele Untersuchungen beim Arzt und im Krankenhaus zeigten keine körperliche Ursache. Auch im Jahr 2015 bleibt es für viele Menschen eine enorme Herausforderung, dass die Seele Ursache für ein Leiden sein soll. So auch für die Familie von Lara... In den letzten Monaten verschlimmerten sich die Beschwerden und es kamen noch immer neue hinzu, so dass Lara zu uns auf die Station kam.

Sie ist vor einem Jahr innerhalb Deutschlands umgezogen. Sie sei schon sehr oft umgezogen und habe wenig Gefühl, beheimatet zu sein. In der ersten Begegnung beim Shiatsu fällt auf, wie sie immer wieder lächelt, während sie von ihren Symptomen berichtet. „Das stille Glück“. Das mag etwas provokativ klingen, doch gibt es aus meiner Erfahrung solch ein stilles Glück:

Durch Symptome bekommen wir Aufmerksamkeit, im kraftvollen Lebensausdruck sind wir häufig alleine.

Lara erzählt von den Streitereien ihrer Eltern und Großeltern – dabei wird sie ganz ernst und ich habe den Eindruck, dass sie daran trägt und unter dem Konflikt leidet. Sie lässt sich gerne auf Shiatsu ein und ist zunächst überrascht, dass sie sich hinlegen darf und nichts tun braucht. Lara lächelt verunsichert, als ich sie zu Beginn der Sitzung

berühre. Sie fühlt sich ungeschützt und sehr bedürftig an. Alsbald habe ich den Eindruck, dass sie es nicht kennt, „gemeint zu sein“. Nach und nach entsteht ein tiefer, purer Kontakt, der Lara und mich bewegt. Lara kann sich hingeben und saugt die Berührung wie ein Schwamm auf. Dabei wächst ein Energie-Feld, in dem ihre Kraft deutlich wird.

Ich möchte sie in den nächsten Sitzungen weiterhin stärken, diese Kraft für sich wahrzunehmen und zu entfalten. Mit und nach Shiatsu ist Lara für einige Stunden symptomfrei.

Ich empfinde es als wichtig, dass sie diesen Zustand immer wieder wahrnehmen kann und ihren innersten Kern, der ganz und heil ist, spürt. Noch fließt ihre Kraft in die Aufrechterhaltung der Symptome, so dass sie gesehen wird. Es ist so schwer aus der Loyalität und der Abhängigkeit zu den eigenen Eltern, die nun mal im Alter von 13 Jahren besteht, unabhängiger zu werden. In der Familientherapie zeigt sich, dass die Eltern nicht in solch einer Weise mitarbeiten, dass Lara ihre Symptome loslassen könnte.

Shiatsu ist definitiv eine Form der Kommunikation, die einen Samen sät. Einen Samen für Grundwerte, die in unserer virtuellen, schnelllebigen Zeit in den Hintergrund rücken. Werte wie Vertrauen, Zuwendung, Selbstliebe, das Erlernen von Eigenverantwortung. Die Kraft für Selbstregulation spüren, bis hin zur Aufmerksamkeit für das persönliche Sein in einem weiten kosmischen Leben.....

In großer Wertschätzung für die Tradition von Shiatsu und den japanischen Ursprung ist es möglich, Shiatsu in unsere europäische Sprache zu „übersetzen“. Für mich ist Shiatsu eine Lebenshaltung. Je klarer wir diese selbst verstehen und leben, umso authentischer ist das Auftreten. Damit ist es möglich, Neugier bei Menschen zu wecken. In Kliniken, die alle Wirtschaftsunternehmen sind, kann es nur von Vorteil sein, solch eine achtsame Arbeitsweise wie Shiatsu anzubieten. Dabei finde ich es für uns Praktizierende wichtig, Shiatsu als Weg und nicht als Methode zu sehen. Die eigene Begeisterung und das Bewusstsein, dass Shiatsu kraftvoll und wirksam ist, sind für mich eine Voraussetzung, in der Öffentlichkeit aufzutreten.

### **Zum Schluss noch eine Anregung:**

Eine Referenzmappe erstellen mit einem Anschreiben der GSD.

Darin sollten zwei bis drei Praxisbeispiele aus anderen Kliniken oder ähnlichen Einrichtungen enthalten sein in denen bereits Shiatsu praktiziert wird. In diesen Beispielen braucht es:

1. einen kleinen Bericht der/des Shiatsupraktizierenden
2. eine Stellungnahme der in Kooperation arbeitenden Ärzte mit...
3. ... deren Angebot der persönlichen Kontaktaufnahme, so dass ein umfassendes Bild entsteht, wie Shiatsu wirkt.

Es gibt auf Czerny einige Therapeuten/Ärzte, die bereit sind über die positive Wirkung von Shiatsu zu berichten. Ich trage gerne zwei bis drei Fallbeispiele dazu bei und erstelle ein Musterexemplar.

Ich freue mich über Zuschriften anderer Kolleginnen, die mit Shiatsu in Kliniken o.ä. tätig sind. So können wir jungen KollegInnen mit unserer Erfahrung den Rücken stärken und ihnen Mut machen, sich mit Shiatsu in Institutionen vorzustellen.

Elke Werner,  
Physiotherapeutin und Heilpraktikerin  
Lehrerin am ESI Münster  
arbeitet mit Shiatsu in der Klinik und in  
eigener Praxis  
shiatsu-e.werner@gmx.de