

Shiatsu als Unterstützung psychotherapeutischer Behandlungen

Psychische Erkrankungen, wie Depressionen, Burn-Out, Angst- oder Suchterkrankungen, nehmen in unseren schnelllebigen Zeit immer mehr zu. Wie Shiatsu dabei helfen kann, psychotherapeutische Behandlungen zu unterstützen, lesen sie hier.



Psychische Erkrankungen nehmen in unserer modernen Gesellschaft zu. Zu den häufigsten zählen Angsterkrankungen, Depression, Alkohol- und andere Suchterkrankungen, Demenz, bipolare Störungen und Schizophrenien. In den WHO-Staaten erkrankt eine von 15 Personen pro Jahr an einer schweren Depression, leichtere Depressionen und Angststörungen inbegriffen ist es sogar jeder vierte. In zahlreichen Studien wird davon ausgegangen, dass ein Drittel bis die Hälfte aller Menschen zumindest einmal im Laufe des Lebens eine psychische Krankheit entwickelt. Je schneller sich die Betroffenen Hilfe suchen, umso besser sind die Aussichten auf rasche und nachhaltige Genesung. Wie Shiatsu dabei helfen kann, psychotherapeutische Behandlungen zu unterstützen, lesen sie hier.

Wenn die Seele aus dem Tritt gerät und sich eine psychische Erkrankung etabliert, ist immer eine Psychotherapie, gegebenenfalls begleitet von einer medikamentösen Behandlung, das Mittel der Wahl. Doch Geist und Psyche lassen sich nicht vom Körper trennen. In Psychiatrien und Kliniken für psychosomatische Erkrankungen gehen medizinische, psychotherapeutische und körperorientierte Therapien schon seit geraumer Zeit Hand in Hand. Mit gezielten, aktiven körperlichen Übungen sowie mit passiven Behandlungen sollen die PatientInnen ein neues Gefühl für sich selbst – also für ihren Körper und ihre Seele gleichermaßen – aufbauen. Bestens bewährt als Ergänzung zu Psychotherapie hat sich Shiatsu. Die fernöstliche Körperarbeit unterstützt Körper wie Seele dabei, zur Ruhe zu kommen und die innere Balance wiederzufinden.

Auflösung emotionaler Blockaden

Während etwa bei einer Gesprächstherapie verbal an seelischen Dysbalancen gearbeitet und auf den Grund gegangen wird, ist es beim Shiatsu die körperliche Ebene, auf der emotionale Blockaden aufgespürt und gelöst werden. Berührungen wie Druck, Dehnungen, Schaukeln oder Rotationen lösen nicht nur Reaktionen auf körperlicher Ebene aus, sondern können oftmals seelische Prozesse in Gang setzen. Darüber hinaus wird beim Shiatsu ein Raum der Ruhe geboten.

Shiatsu kann dem Klienten, der Klientin dabei helfen, wichtige Erfahrungen des Loslassens, Geschehen-Lassens, Passiv-Seins, Annehmens und Entspannens zu machen. Darüber hinaus hat Shiatsu das Potential, grundlegende Qualitäten wie Wärme, Rhythmus und Konstanz in der nonverbalen Begegnung vermitteln zu können. Diese Stärkung unterstützt auf einer basalen, nonverbalen Ebene mitunter ganz wesentlich die therapeutische Arbeit.

Ein weiterer wichtiger Aspekt von Shiatsu ist die körperliche Selbsterfahrung, das Wahrnehmen von Körpergrenzen sowie oberflächlicher und tiefer Strukturen des Körpers. Damit kann Shiatsu ein intensives Erleben des eigenen Körpers und die Ausbildung eines differenzierten Körperbildes fördern.

Shiatsu bei psychosomatischen Beschwerden

Auch bei psychosomatischen Erkrankungen kann Shiatsu eingesetzt werden. Unter psychosomatischen Erkrankungen versteht man körperliche Beschwerden, die auf seelische Probleme zurückgehen und sich nicht durch organische Ursachen erklären lassen. So stehen etwa Verdauungsbeschwerden oder häufige Kopfschmerzen sowie Verspannungen meist im Zusammenhang mit emotionalem Stress. Wenn keine medizinischen Gründe gefunden werden können, kann Shiatsu bei der Bewältigung psychischer Disbalancen mit körperlichen Beschwerden hilfreich sein. Der Shiatsu-Praktiker erfasst seinen Klienten in seiner Gesamtheit, spürt Blockaden auf und schafft den Raum für ihre Auflösung. Die KlientInnen erfahren im Rahmen der Shiatsu-Behandlungen zudem Ruhe und Entspannung, eine der wichtigsten Voraussetzungen um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Bei der Wahl des Shiatsu-Praktikers, der Shiatsu-Praktikerin zur Unterstützung bei psychischen Erkrankungen sollte darauf geachtet werden, dass der Behandler, die Behandlerin über ausreichend Erfahrung und psychotherapeutisches Hintergrundwissen, einen hohen Grad an persönlicher Reife sowie Erfahrung verfügt.

Folgende Tipps helfen bei der richtigen Wahl:

- Hören Sie auf Ihr Gefühl! Das wichtigste ist, dass Sie sich bei Ihrem Shiatsu-Praktiker, ihrer

Shiatsu-Praktikerin wohlfühlen.

- Seien Sie offen mit Ihrem Shiatsu-Praktiker und informieren Sie ihn auch über eine etwaige medikamentöse Therapie.
- Wenn Sie sich in Psychotherapie befinden, informieren Sie auch Ihren Therapeuten. Oft ergänzen sich die beiden Methoden sehr gut.
- Gehen Sie am besten regelmäßig zum Shiatsu.
- Versuchen Sie, ihre Shiatsu-Termine so zu legen, dass Sie im Anschluss ausreichend Zeit zum Nachspüren haben und dass die angestoßenen Prozesse sich in Ihrem Inneren entwickeln können.

Wer auf der Suche nach einer geeigneten Praktikerin, einem Praktiker ist, wird auf <http://oeds.at/praktikerinnen-suche> fündig.

Über den Autor: Dr. Eduard Tripp ist Psychotherapeut, Shiatsu-Praktiker und Vorstandsmitglied des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu (ÖDS)



Dr. Eduard Tripp,
Shiatsu-Praktiker

SHIATSU

ÖSTERREICHISCHER DACHVERBAND



drucken | versenden

Kommentare