

## WIE WIRKT SHIATSU BEI KIEFERSCHMERZEN?

**Zähneknirschen und Zähnepressen, medizinisch Bruxismus genannt, ist in unserer Gesellschaft recht häufig, wird von den Betroffenen aber oft gar nicht bemerkt. Regelmässiges, über Jahre anhaltendes Knirschen kann jedoch zu einer erhöhten Spannung in der Kaumuskelatur führen. Dadurch verhärten sich Muskeln, was zu starken Schmerzen führen kann. Die Gründe für das Zähneknirschen sind in diesen Fällen meist seelisch bedingt. Ein Beispiel aus der Praxis zeigt, wie Shiatsu einer seit Jahren betroffenen Klientin gegen die manchmal fast unerträglichen Schmerzen helfen konnte.**

Petra (55) leidet seit über zwanzig Jahren an starken Schmerzen im Kiefer und in den Kiefergelenken. Diese wurden im Lauf der Jahre immer schlimmer. Die Mutter von vier erwachsenen Töchtern lebt seit sechs Jahren von ihrem Mann getrennt. Die Ehe wird in Kürze geschieden. Seit die Töchter aus dem Haus sind, arbeitet sie in einem Teilzeitpensum als Journalistin, lebt aber ansonsten ein zurückgezogenes Leben.

Die Lebensgeschichte von Petra ist geprägt von gesundheitlichen Problemen und seelischen Belastungen. Als Kleinkind wurde bei ihr eine Hüftoperation durchgeführt, um eine beidseitige Fehlstellung zu korrigieren. Schon früh litt sie an Depressionen, knirschte in der Nacht mit den Zähnen und spürte Verspannungen in Kiefer und Gesicht. Im Alter von 28 Jahren musste sie sich einer weiteren Operation unterziehen.

### **Schiene brachte keine Besserung**

Im Verlauf der Jahre nahmen die Schmerzen im Kiefer durch das häufige Knirschen und Pressen immer mehr zu. Diese waren manchmal so stark und anhaltend, dass sie kaum essen konnte.

Auch im Schlaf fand sie wenig Erholung, sie wachte häufig auf und fühlte sich dadurch tagsüber oft erschöpft. Der Schlafmangel hatte einen zusätzlich negativen Einfluss auf ihr Wohlbefinden.

Zahnärzte und Kieferorthopäden konnten für die Kieferschmerzen keine medizinischen Ursachen finden. Um die hohe mechanische Belastung auf die Kiefergelenke zu reduzieren und den Abrieb der Zähne zu verhindern, erhielt Petra eine spezifisch angepasste Schiene für die Nacht. Die Schmerzen jedoch blieben. Es wurden ihr Schmerzmittel verschrieben, welche sie aber nicht einnehmen wollte.

### **Urvertrauen in sich wiederfinden**

Bereits in ihrer ersten Shiatsu-Sitzung spürt sie, dass sie als Mensch wahr- und ernstgenommen wird und schöpft schnell Vertrauen. Während der Behandlung setzt die Shiatsu-Therapeutin den Fokus auf das Lösen der Verspannungen im ganzen Körper. Durch belebende und mobilisierende Dehnungen, Rotationen und den Ki-Fluss anregende Techniken werden verschiedene Meridiane behandelt, und der Körper wird angeregt sich neu auszurichten. Die über viele Jahre gehaltene Energie wird zum Fliessen gebracht und kann harmonischer im ganzen Körper zirkulieren. Bei der Behandlung ihres Beckens und ihrer Füsse nimmt Petra eine unmittelbare Entspannung auch im Bereich des Kiefers wahr.

Die Therapeutin arbeitet zudem mit dem Fokus, das Vertrauen der Klientin in sich, in ihren Körper und ihre Fähigkeiten zu stärken. Ein weiteres Thema das bearbeitet wird, ist, sich selber zu verankern und die eigene Mitte als Kraftort zu spüren. Nach den Behandlungen erlebt Petra ihren Körper im Alltag als viel beweglicher.

Petra lernt Körperübungen für zu Hause kennen, welche ihr helfen, die Energie in den Füßen und im Becken selbst anzuregen. Diese geben ihr Halt und wirken gleichzeitig entspannend, auch im Bereich des Kiefers. Zudem zeigt ihr die Therapeutin, wie sie selber durch Abklopfen und Ausstreichen der Wangen aufkommende Schmerzen lindern kann.

### **Entspannung wird möglich**

Petra kann erstmals seit langem loslassen. Bereits nach wenigen Behandlungen können sich Kiefer und Nacken entspannen und ihr Gesichtsausdruck wird weicher. Im begleitenden Gespräch spricht Petra über ihre seelischen Belastungen, die sie schon sehr lange mit sich herumträgt: Die Ängste aus der Kindheit, die sie aufgrund der Operation ausgestanden hatte, aber auch die bevorstehende Scheidung.

### **Mehr Selbstbestimmung und Zuversicht**

Nach einigen Shiatsu-Behandlungen sind die Kieferschmerzen in der Nacht ganz verschwunden. Petra kann wieder regelmässig durchschlafen, wodurch sie auch im Alltag unternehmungslustiger und kontaktfreudiger wird. Dies gibt ihr die Möglichkeit, Dinge zu tun, die ihr Freude machen. Dadurch schöpft sie weiter Kraft. Zudem hat sie verschiedene Übungen in ihren Alltag integriert und gelernt, wie sie diese bei Verschlechterung intensivieren kann. Lange Spaziergänge mit ihrem Hund und die meditative Stille nähren sie zusätzlich.

Petra hat nun ein Gespür entwickelt, wie sie reagieren kann, um mit ihren Beschwerden umzugehen. Auch weiss sie, wie sie, wenn nötig, Unterstützung findet, um möglichst schnell wieder aus einer Abwärtsspirale aussteigen zu können. Das gibt ihr grosse Zuversicht, auch künftige Herausforderungen, wie die bevorstehende Scheidung, selbstbewusst zu meistern.

### **Weitere Beiträge zum Thema:**

[Verlinkungen ins SGS-Web](#)

### **Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?**

Shiatsu stammt aus Japan und bedeutet «Fingerdruck». Die Therapieform ist in der östlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert und beruht unter anderem auf der Bearbeitung der Meridiane (Energieleitbahnen), in denen Ki (Lebensenergie) fliesst. Mit leichtem Druck sowie Dehnungen und Rotationen stimuliert Shiatsu die Selbstheilungskräfte und gleicht den Energiefluss im Körper aus. Shiatsu hilft, die eigene Wahrnehmung zu verbessern, zur Ruhe zu kommen, sich zu regenerieren, Energie aufzutanken und das natürliche Gleichgewicht wiederzufinden.

Der Grund für eine komplementärtherapeutische Behandlung beruht praktisch immer auf einem Symptom. Die Behandlung selbst erfolgt jedoch nicht symptomorientiert, sondern basiert auf einem ganzheitlichen Genesungsansatz.

Shiatsu ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von Zusatzversicherungen übernommen.

### **Wo finden Sie weitere Informationen und qualifizierte TherapeutInnen?**

Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
T 056 427 15 73

[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

