

DIE FÜNF ELEMENTE – KRAFTVOLLE RESSOURCEN GEGEN STRESS

Komplementärtherapie mit Shiatsu stärkt mittels Behandlung, Gespräch und Übungsanleitungen die Ressourcen der KlientInnen bei Stress. Die Selbstregulierungskräfte werden angeregt und Stressbewältigungskompetenz unterstützt. Beschwerden können sich auflösen und persönliche Entwicklungsschritte gemacht werden.

PETER ITIN

Stress ist vielfach die grosse gesellschaftliche Herausforderung unserer Zeit. Ein Drittel der 4,7 Millionen Erwerbstätigen in der Schweiz fühlt sich am Arbeitsplatz häufig oder sehr häufig gestresst. Dies ergab eine Studie im Jahr 2010. 10 Jahre zuvor waren erst 25 Prozent von Stress derart betroffen. Mehr als eine Million Angestellte in der Schweiz fühlt sich inzwischen erschöpft oder sehr erschöpft. Ebenso viele klagten über arbeitsbedingte Gesundheitsprobleme. Mehr als die Hälfte davon leidet unter Rückenschmerzen. Allgemeine Erschöpfung, Reizbarkeit, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen sind ebenfalls stark verbreitet. Schlechte Körperhaltung und hohes Arbeitstempo respektive Zeitdruck stehen bei Männern und Frauen an vorderster Stelle der Ursachen.

Eine Studie der Gesundheitsförderung Schweiz aus dem Jahr 2014 beziffert den stressbedingten Produktivitätsverlust wegen Arbeitsausfällen und eingeschränkter Leistungsfähigkeit auf 5,6 Milliarden Franken jährlich. Ein Grossteil davon entfällt auf Rückenprobleme. 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.

DIE FÜNF ELEMENTE ALS KRAFTVOLLE RESSOURCEN BEI STRESS

In dieser gesellschaftlichen Situation ist Komplementärtherapie mit der Methode Shiatsu eine ausgesprochen wertvolle Ressource. Sie hilft, akute Stress-Situationen besser zu bewältigen und die Kompetenz im Umgang mit Stress zu steigern. Dies geschieht über die Behandlung selbst, das ergänzende Gespräch und Hilfestellungen für den Alltag.

Shiatsu bezieht sich auf die fernöstliche Gesundheitslehre und damit auf die Grundsätze der Selbstregulierungsfähigkeit des Organismus im Spannungsfeld von Yin und Yang und den Wechselwirkungen zwischen den 5 Wandlungsphasen Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer.

ERDEN UND ZENTRIEREN

Erde: Im Stress verlieren wir leicht den Boden unter den Füßen. Die Energie steigt in den Kopf. Sorgenvolle Gedanken, Kopfschmerzen und Schlafstörungen nehmen überhand. Die Shiatsu-Behandlung wirkt erdend und zentrierend. Wir verbinden unsere KlientInnen im

Shiatsu 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 zudem für die Fürsorge zu sich selbst und die Fähigkeit zu Handeln, das Geschick in die eigenen Hände zu nehmen.

ÖFFNEN UND GRENZEN SETZEN

Metall: Unter dem Druck des Stresses wird der Atem oftmals flach. Viele KlientInnen spüren eine einschnürende Enge im Brustkorb. Sie sind nicht mehr im natürlichen Rhythmus. Die Shiatsu-Behandlung vertieft den natürlichen Atem, das tiefe Ein- und Ausatmen, Öffnen und Loslassen, Aufnehmen von Frischem und Abgeben von Unnötigem. Shiatsu führt zu Empfindungen von innerer Expansion, Weite und Raum. Wir sind wieder im Körper zu Hause und wohl. KlientInnen werden angeregt, sich im Alltag regelmässig bewusst mit ihrem Atem zu verbinden und körperlich zu bewegen. Das Spüren und Respektieren der eigenen Grenzen ist ebenfalls eine wichtige Ressource des Metall-Elements. Unter übermässigem Druck gilt es beispielsweise klar «Stopp» zu sagen. Als KomplementärTherapeutInnen können wir die Stress-Bewältigung mithilfe zielgerichteter Gesprächsführung unterstützen.

BEWUSST UND FREUDVOLL LEBEN

Feuer: Im Stress gehen die Freude und die Arbeitsmotivation verloren. Das ursprünglich einmal vorhandene «Feu sacré» erlöscht. Erschöpfung und Depression breiten

sich aus. Betroffene enden schlimmstenfalls im Burn-out, wenn ihre «Batterien» emotional und energetisch leer sind. Mit Shiatsu erhält die Lebensfreude neue Impulse. Im Gespräch wird die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche und Freudvolle im Leben gelenkt. Regelmässiges Praktizieren von Achtsamkeit hilft, das Bewusstsein über das körperliche, seelische und soziale Befinden zu schärfen und rechtzeitig auf Signale zu reagieren.

«Mit Shiatsu erhält die Lebensfreude neue Impulse.»

VERTRAUEN UND WOLLEN

Wasser: Stress geht nicht bloss sprichwörtlich an die Nieren, Stress braucht deren Energiereservoir auf. Bei Überlastung geht das Vertrauen in die Handhabbarkeit der Situation verloren. Wir fühlen uns ohnmächtig, dem Druck von Aussen ausgeliefert und getrieben. Wir sehen keine Möglichkeit mehr die Situation zu verändern. Wir fühlen uns blockiert und festgefahren. Shiatsu regt den Lebensfluss an und verbindet die Menschen wieder mit ihrem Urvertrauen und ihrer Willenskraft. Diese sind erforderlich, um anstehende Veränderungen in Angriff zu nehmen.

KOMMUNIZIEREN UND SCHÜTZEN

Ergänzendes Feuer: Unter Stress geht das Gefühl von Sicherheit in sozialen Beziehungen verloren. Wir fühlen uns 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. Im Shiatsu werden verhärtete Grenzen wieder geschmeidig. Im Gespräch werden Wege gesucht, unterbrochene Kommunikationen wieder aufzunehmen und sich angemessen einzubringen.

ERHOLEN UND ENTSPANNEN

Holz: Stress aktiviert den Sympathikus. Der Organismus befindet sich in einem alarmierten Zustand und schaltet auf «Kampf oder Flucht». Dauerhafte Verspannungsschmerzen etwa in Kopf oder Rücken sowie Gelenkentzündungen sind typische körperliche Stressfolgen, die sich diesem Element zuordnen lassen. Emotionale Folgen sind Frustration, Wut und Ärger. Der Geist wird eng und kontrolliert. Ein «Tunnelblick» lässt keinen Raum mehr für Visionen und Orientierung. Shiatsu öffnet das übermässig Kontrahierte und aktiviert den Parasympathikus, der für Erholung, Entspannung und Wohlbefinden zuständig ist. Im Gespräch werden die Möglichkeiten zur Entspannung im Alltag ausgelotet und in konkrete Handlungsziele umgesetzt.

«Im Shiatsu werden verhärtete Grenzen wieder geschmeidig.»

STRESSVERSTÄRKER: ERKENNEN UND TRANSFORMIEREN

Nebst der aktuellen Stressbewältigung besteht eine grosse Herausforderung darin, tiefer liegende Stressverstärker zu erkennen und zu verändern. Es handelt sich dabei um Denk- und Verhaltensmuster, die sich meist schon in der Kindheit entwickelt haben. Typisch dafür



sind Verhaltensmuster wie innerer Rückzug, Opferhaltung, Schuldzuweisung, Leistung bis zur Selbstaufgabe und mehr. 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». Wenn im behandelungsergänzenden Gespräch deutlich wird, dass solche Muster wirksam sind, wird es beispielsweise wichtig, KlientInnen zu ermuntern, Konfliktgespräche anzugehen statt den Frust in sich hineinzufressen. Es gilt, Stressverstärker zu entschärfen und dysfunktionale Muster zu transformieren. Die Gesundheit wird damit nachhaltig verbessert. Zugleich werden bereichernde, persönliche Entwicklungsprozesse ausgelöst und ermöglicht.