

## Schlafstörungen - Shiatsu-Fallbericht

### Zur Klientin

Die Klientin ist Ende 20. Sie lebt mit ihrem Freund zusammen, ist berufstätig, seit 10 Jahren Raucherin (20-25 Zigaretten/Tag), nimmt seit ca. 5 Jahren Schlaftabletten, ist in ärztlicher Behandlung und kennt Shiatsu noch nicht.

Sie hat ein zartes Aussehen, und wirkt schmal und unsicher. Ihr Gesicht ist blass. Sie ist wie von einem „Schleier“ umgeben, als ob sie „weit weg“ sei. Sie wirkt in sich gekehrt, sich kontrollierend, sehr Kopf-betont. Die Hände sind auffallend feucht. Sie ist schwarz gekleidet.

### Gründe des Kommens

- Sie hat seit 5 Jahren Schlaf-, vor allem Einschlafstörungen, und Angst vor dem ins Bett gehen;
- sie hat Angst, die Schlaftabletten abzusetzen, da sie bei jedem früheren Versuch krank geworden ist (Fiebergefühl, Kopfweg, Gliederschmerzen, Kraftlosigkeit);
- sie möchte mit dem Rauchen aufhören → Angst vor Krebs, sie möchte heiraten und schwanger werden
- Sie fühlt sich an ihrer Arbeitsstelle unmotiviert, erlebt Leistungsdruck, Stress, Unkonzentriertheit und Ängste; sie habe schon viel bei der Arbeit gefehlt;
- am ersten Tag der Menstruation erlebe sie jeweils zusammenziehende Schmerzen (Lendenwirbelsäule, Kreuzbein) und Übelkeit.

### Arbeitsziele

Diese beinhalteten:

- eine differenziertere Körper-Wahrnehmung zu fördern,
- die Fähigkeit sich zu entspannen zu unterstützen,
- tiefer liegende innere Spannungen loszulassen,
- Vertrauen in sich und ihren Körper wiederzufinden, und Mut für Veränderungen zu entwickeln.
- In der ersten Phase war besonders wichtig, Vertrauen ins Shiatsu und die therapeutische Beziehung aufzubauen.

### Therapieverlauf

Mit der Klientin zusammen habe ich nach der ersten Shiatsu-Behandlung aufgrund ihrer Beweggründe besprochen, dass ein Behandlungszyklus über einen längeren Zeitraum sinnvoll ist. Den Abstand der Behandlungen hat die Klientin in Absprache mit mir gewählt. Während 10 Monaten kam sie in 19 Sitzungen/Behandlungen, am Anfang mit grösseren Abständen, dann in zweiwöchentlichem bis wöchentlichem Rhythmus.

Die Klientin legt sich bei der **ersten Behandlung** auf ihren Bauch. Sie fühlt sich so sicher und geschützt. Kaum berühre ich die Klientin weint sie und ist überrascht, sich „nicht im Griff zu haben“. Ich nehme eine ganzkörperliche Gespanntheit, kalte Hände und Füße wahr und es ist, wie wenn ihre Tränen sie mehr in Kontakt mit sich selbst bringen.

Energetisch auffallend sind zu Beginn des Behandlungszyklus die Magen-, Blasen- und Lungenenergie. Sie entsprechen dem Bedürfnis der Klientin, mehr in sich anzukommen, sich zu erden, sich Raum für sich zu nehmen, innere Ruhe und Geborgenheit in sich selbst zu finden.

Im Laufe der nächsten Behandlungen wandelt sich das energetische Bild. Deutlich werden die eigenen Bedürfnisse (Dünndarm-Energie), wieder Pläne haben und diese umsetzen zu können (Leber-Energie).

**Nach vier Sitzungen** hat die Klientin einen besseren Bezug zu ihrer Mitte. Ihr „Schleier“ wandelt sich in Wachheit – ich erlebe sie präsenter, konkreter, greifbarer. Sie fühlt sich geborgener, hat weniger Ängste und deutlich weniger feuchte Hände.

Verspannungsstellen im Hals- Nacken- Schulterbereich werden durchlässiger. Ihr wird mehr und mehr möglich, ihre Verantwortung bei Bein- und Armrotationen abzugeben, diese Bewegungen geschehen zu lassen.

**Nach 2 Monaten** setzt die Klientin ihre chemischen Medikamente ab und ersetzt diese durch pflanzliche Heilmittel. Sie erkennt, dass Medikamente und Zigaretten einen Ersatz darstellen. Gleichzeitig begegnet sie ihrem Widerstand das Rauchen aufzugeben. Sie möchte erkennen, was sie an das Rauchen bindet. Energetisch zeigen sich Lungen- /Dickdarm- und ihre Magen-Energie. In dieser Zeit ist sie offen für Körper- und Atemübungen, die ich ihr zeige.

**Nach zweieinhalb Monaten** erfährt die Klientin einen Rückfall. Es zeigen sich Stress und Ängste in Verbindung mit Ohrenstechen, Halsweh und Schlaflosigkeit. Die Menstruationsbeschwerden verstärken sich wieder. Dennoch hat die Klientin deutlich mehr Boden, Erdung und Resilienz als zu Beginn des Behandlungszyklus.

Das energetische Bild verdeutlicht die momentane Situation mit auffallender Nieren- und Milz-Energie.

Im weiteren Behandlungsverlauf zeigen sich Gallenblasen- und Blasen-Energie, die Bereitschaft der Klientin sich und ihrem Körper noch näher kommen zu wollen und inneren Spannungen und körperlichen Anspannungen auf einer tieferen Ebene zu begegnen. Sie entscheidet sich für ein Nikotinpflaster.

**Nach drei Monaten** erlebt die Klientin ihren Kopf in einer deutlich weniger starken Dominanz, er ist mit ihrem Körper in Verbindung und sie erlebt sich nach weiteren Behandlungen mehr im Fluss und in ihren Bedürfnissen unterstützt (Dünndarm-/ Blasen-Energie). Sie entscheidet sich die pflanzlichen Schlafmittel abzusetzen (Gallenblasen-Energie).

**In der letzten Behandlungsphase** zeigen sich hauptsächlich Magen-, Blasen- und Gallenblasenenergie. Die Klientin nimmt wahr, wie sehr sich ihre Nerven bisher fast ausschliesslich nach Aussen in die hektische, fordernde Welt gerichtet haben, und wie sie sich mit ihren Gedanken selbst unter Druck gesetzt hat. Ihre Nerven brauchen eine innere Rückverbindung und Geborgenheit. Ihr wird nun immer besser möglich, sich im Alltag zu entspannen, Müdigkeit zuzulassen, Ruhe und Unruhe gleichzeitig zu halten. Sie übernimmt Verantwortung für ihr Leben, erlebt Ausgerichtetheit und tiefe Freude. Sie entscheidet sich, ihren Lebenspartner zu heiraten.

### **Zusammenfassung der Veränderungen und Wirkungen**

Die Klientin spürt sich nach Shiatsu wie folgt:

- entspannt, besonders im unteren Rücken
- angenehm schwer, geerdet und länger
- harmonisch und weich, mit einem lebendigen Kribbeln vor allem in ihren Beinen
- müde und gleichzeitig sehr wach.

Folgende Veränderungen ergeben sich während des Therapie-Verlaufs

- Umstellung auf pflanzliche Schlafmittel, ohne krank zu werden
- die Bereitschaft ganz ohne Schlafmittel zu sein wächst
- Völliger Ersatz der Schlafmittel, dafür Autogenes Training vor dem Einschlafen

- Differenzierung der Körperwahrnehmung, Veränderung der Haltung (aufrecht und mit klarem Kopf)
- während der Menstruation keine oder deutlich weniger Rückenbeschwerden
- mental präsenter, kann ihre Ideen auch umsetzen
- initiativer und aktiv, in ihrer Freizeit dynamisch, mit Elan
- erlebt Freude wie schon lange nicht mehr, ebenso in ihren Ferien
- erlebt Vitalität und Kräfte „zum Bäume ausreissen“
- gewinnt deutlich mehr am Boden, Erdung,
- fühlt sich weniger gestresst, gleichzeitig nimmt sie Ruhe in sich wahr
- kann Altes besser loslassen.

Bedürfnisse formulieren sich / das, was sie wirklich braucht wird zentral: Ihre Mitte, ihre Kopf-Herzverbindung, Geborgenheit zu spüren und Vertrauen zu haben, loslassen zu dürfen (Sucht, Abhängigkeit, Ängste, alte Glaubensmuster, Gewohnheiten, die nicht mehr gemäss sind). Der Wunsch nach Veränderung in ihrem Beruf wird deutlich, sie möchte zukünftig mit Menschen arbeiten.

Folgende Anleitungen habe ich der Klientin mitgegeben:

- in der Körperwahrnehmung bewusst ihre Mitte einzubeziehen
- auf ihren Atem zu achten, tief ein- und ausatmen
- regelmässige Bewegungsübungen; z.B. nach dem Arbeitstag den Körper ausstreichen, ausschütteln
- Unterstützung durch autogenes Training.

Meine Wahrnehmung der Klientin am Ende der Therapie möchte ich wie folgt zusammenfassen: Runde Ausstrahlung, lebendig, präsent, aufrecht, selbstbewusst, rosig im Gesicht, Zufriedenheit, im ganzen Körper beweglich-durchlässiger, deutlich weniger feuchte Hände, insgesamt fließender und mit Bodenkontakt.

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

Shiatsu ist eine Methode der Komplementärtherapie. Shiatsu ist in der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehre verankert und bezieht moderne westliche Erkenntnisse zur Gesundheitsförderung mit ein. Die Behandlung erfolgt am bekleideten Körper, während Sie auf einem Futon liegen. Die Therapeutin/der Therapeut übt mit Daumen, Handflächen, Ellbogen und Knien entspannten und tiefgehenden Druck auf Körperstellen und Energieleitbahnen aus und verwendet weitere Shiatsu-spezifische Techniken. Spannungen und Blockaden werden gelöst und der Energiefluss harmonisiert. Körper und Seele werden zugleich berührt und unterstützt. Shiatsu und das behandlungsergänzende Gespräch in einem therapeutischen Prozess helfen Ihnen, schwierige Lebensphasen zu bewältigen und das Leben gesund zu führen.

*Bei Beschwerden und Krankheiten ist zudem eine schul- oder alternativmedizinische Abklärung angezeigt.*

### **Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?**

Weitere Informationen über Shiatsu und das Mitglieder-Verzeichnis des Berufsverbands erhalten Sie über [www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch) oder

*Shiatsu* Gesellschaft Schweiz, Postfach 350, 5430 Wettingen, Tel 056 427 15 73.

Die Verbandsmitgliedschaft ist mit hohen Anforderungen an die berufliche Ausbildung und Praxisführung verbunden. Entscheiden Sie sich für professionelle Qualität, wenn es um Ihre Gesundheit und Lebensqualität geht.