

## SHIATSU IM ALTER

Shiatsu arbeitet mit Berührung und ist deshalb eine wertvolle Ergänzung zur Pflege und Betreuung im Alter. Ein eingebettetes Altern im eigenen Familienkreis ist in der heutigen Gesellschaftsstruktur nur noch selten möglich. Die damit einhergehende Vereinsamung älterer Menschen und deren Betreuung lässt die Schulmedizin und die Pflegefachpersonen an ihre Grenzen stossen. Ein Blick auf die demographische Entwicklung der Bevölkerung in der Schweiz zeigt auf, wie wichtig Methoden der Komplementärtherapie wie Shiatsu für die Gesundheitsvorsorge und -politik sind. Die Zahl der 65-Jährigen wird von 2008-2030 um 45% ansteigen und bis 2060 wahrscheinlich einen Anteil von 30% an der Gesamtbevölkerung ausmachen. Aktives und gesundes Altern soll in den nächsten Jahren mit innovativen Konzepten europaweit gefördert werden. Shiatsu als Methode der Komplementärtherapie kann hier besonders gut eingebracht werden. Shiatsu unterstützt die Selbstregulierungsmechanismen des Organismus, die Genesung und die Vitalität und verbessert die Lebensqualität.

### **Bewusst älter werden und gut altern mit Shiatsu**

Shiatsu als therapeutische Begleitung im Älterwerden, im Alter und im hohen Alter unterstützt Menschen, in dem es die körperliche und geistige Beweglichkeit erhält und fördert. Der natürliche Prozess des Älterwerdens beinhaltet ein Abnehmen der Flexibilität der Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und des Bindegewebes. Die Spannkraft nimmt ab, die Haut wird trockener und die Haltung gebückter. Einschränkungen von Bewegungen, Stürze und Gleichgewichtsprobleme führen zu Angst und "sich weniger trauen". Die Sinnesfunktionen, vor allem Hören und Sehen, lassen nach, das soziale Umfeld wird anders wahrgenommen. Damit einher geht auch eine tendenzielle Abnahme der Kapazität, sich neuen Gedanken

und Ideen zu öffnen und anzupassen. Seelische und spirituelle Fähigkeiten können sich in der dritten Lebensphase vertiefen, wenn Menschen sich auf den Prozess des Älterwerdens einlassen können. Shiatsu mit seinen subtil einsetzbaren Bewegungstechniken bietet ein müheloses Training dieser körperlichen und geistigen Flexibilität. Es hilft, empfänglich zu bleiben für Beziehungen, Gefühle, Sinneswahrnehmung und stärkt die Ressourcen des Menschen auch im Umgang mit Symptomen und Krankheiten. Shiatsu kann dazu beitragen, Nebenwirkungen und die Abhängigkeit von Medikamenten zu minimieren, manchmal gar medizinische Eingriffe zu vermeiden.

### **Wie wirkt Shiatsu bei älteren Menschen?**

Die Berührung, ein wichtiger Aspekt in der Arbeit mit älteren Menschen, ist im Shiatsu ein Hauptbestandteil der Arbeit. Berührung entspricht emotionaler Nahrung, Nähe und Kontakt. Respekt und Empathie sind zentral im Shiatsu und im Kontakt mit älteren/alten Menschen. Durch die Berührung, mit einer präsenten, tiefen Wahrnehmung kann der Mensch sich als Ganzheit fühlen und die Veränderungen integrieren. Es entsteht eine innere Alternative zum einseitigen Blick auf Defizite, Schmerzen und Leiden.

### **Aus der Praxis**

Frau K ist 78jährig. Nach ihrem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben, während dem sie regelmässig Shiatsu erhielt (Rückenschmerzen, Stressbelastung), beschloss sie, die Behandlungen weiterzuführen. Shiatsu unterstützte sie beim Übergang vom Arbeits- ins Pensioniertenleben, ein grosser Veränderungs- und Anpassungsprozess. Die Genesung nach einer Gehirnblutung, die Operation des Grauen Stars an beiden Augen und wiederkehrende Kopfschmerzen konnten mit Hilfe von Shiatsu begleitet, gelindert und die Heilung unterstützt werden. Letzthin ist Frau K gestürzt. Sie erzählt, dass ihr ein Passant „aufhelfen musste wie einer alten Frau“. Dank

Shiatsu fühlt sie sich trotz aller Beschwerden gut und grundsätzlich gesund. Ein weiteres Beispiel zeigt, dass Shiatsu hilft, sich wohl zu fühlen und weiterhin aktiv am sozialen Leben teilnehmen zu wollen, auch wenn körperliche Leiden vorhanden sind: Eine gut 85-jährige Frau sitzt jeden Tag für Stunden in einem bequemen Polstersessel am Kreuzungspunkt zweier Korridore. Auf die Frage warum sie hier sitze, sagt sie: "Es ist schön einfach hier zu sitzen und das Gefühl zu haben mitten im Leben zu sein."

## Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?

Shiatsu ist eine Methode der Komplementärtherapie, in der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehre verankert und bezieht moderne westliche Erkenntnisse zur Gesundheitsförderung mit ein. Die Behandlung erfolgt am bekleideten Körper, meistens auf einem Futon. 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, schwierige Lebensphasen zu bewältigen und das Leben gesund zu führen. Bei Beschwerden und Krankheiten ist eine schul- oder alternativmedizinische Abklärung angezeigt.

## Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
T 056 427 15 73  
[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

