Auch in der Neurologie: Die Kombination von medizinischen und komplementären Therapien fördert neben körperlichen Themen auch emotionale, geistige und soziale. Shiatsu-Therapeutin Katerina Chrissochou im Interview.

# «Manche KlientInnen beruhigt allein schon dieser Kontakt zum Boden.»

**Martin Rutishauser**
lic. phil., freischaffender Autor

**Katerina Chrissochou, was machen Sie mit Parkinson- und Demenz-PatientInnen ganz praktisch?**
Beim Erstkontakt wird eine vertrauensvolle Beziehung aufgebaut, es werden Befund erstellt, Therapieziele gemeinsam erarbeitet und ein möglicher Therapieplan erarbeitet. Anschliessend wird die Behandlung auf dem Futon, Liege oder dem Stuhl durchgeführt.

**Welche Therapieziele können das sein?**
Shiatsu kann bei Parkinson- oder Demenz-PatientInnen körperlich, emotional und energetisch sehr unterstützend wirken. Mögliche Anwendungsaspekte sind zum Beispiel Linderung von Muskelsteifheit und Schmerzen, Förderung des Gleichgewichts und der Koordination, Beruhigung des Nervensystems, zum Beispiel durch Stressreduktion und Ausgleich auf emotionaler Ebene. Nach Entbindung der Schweigepflicht besteht die Möglichkeit, sich mit der betreuenden ÄrztIn auszutauschen, um eine bestmögliche Behandlung für die KlientInnen zu gewährleisten.

**Wie läuft eine Behandlung konkret ab?**
Bei der Arbeit mit Parkinson- oder Demenz-PatientInnen ist die Flexibilität in der Anwendung von Shiatsu besonders wichtig. Traditionell wird Shiatsu auf einem Futon am Boden praktiziert. Es ist aber auch möglich, die Behandlung auf einer Liege oder einem Stuhl durchzuführen, insbesondere bei KlientInnen, die motorische Einschränkungen oder Probleme mit dem Gleichgewicht haben. Das Arbeiten im Sitzen oder Liegen auf dem Boden bietet Flexibilität bei der Anwendung von Dehnungen und Mobilisationen. Wenn die KlientIn in der Lage ist, sich sicher auf einen Futon zu legen und wieder aufzustehen, kann dies zu einer tieferen Entspannung führen. Sobald die KlientIn liegt, darf sie erstmal ankommen und es entsteht ein Erstkontakt, meist auf dem Hara im Bauchraum, mit den Händen der TherapeutIn. Anschliessend folgt eine energetische Befundaufnahme, und die Arbeit mit den Meridianen, Faszien und dem energetischem System der KlientIn bekommt ihren Raum. Fülle- und Leerezustände werden ausgeglichen, Dehnungen, Rotationen und weitere Techniken

## Katerina Chrissochou

Katerina Chrissochou ist eidg. dipl. KomplementärTherapeutin in der Methode Shiatsu, Dozentin und Ressortleiterin an der Heilpraktikerschule Luzern sowie Prüfungsexpertin zur Höheren Fachprüfung (eidg. Diplom) der OdA KT. Ursprünglich ist sie dipl. Sport- und Bewegungstherapeutin, zusätzlich weitergebildet hat sie sich in Hypnosystemischer Kommunikation, Spezialisierung auf Schmerz, Burnout, Depression, Psychosomatik, Psychiatrie und innere Medizin. Ihre Praxis führt sie in Zürich: www.my-shiatsu.ch.
Foto: Heilpraktikerschule Luzern

**Shiatsu wird als körperlich und emotional hilfreich empfunden, zum Beispiel bei chronischen und akuten körperlichen Beschwerden, bei seelischen Belastungen, Stress, Burnout, Lebenskrisen und Traumen.**
Foto: Privatklinik Hohenegg

werden angewandt. Ein achtsamer Dialog mit dem Körper und dem System der KlientIn entsteht.

**Was macht den Futon so wichtig?**
Er ermöglicht eine tiefere Entspannung, weil der Kontakt zum Boden Erdung und Stabilität vermittelt, sehr direkt. Manche KlientInnen beruhigt allein schon dieser Bodenkontakt. Und für uns TherapeutInnen: Wir haben auf dem Futon einfach einen besseren Zugang zu den unteren Körperpartien wie Beinen und Füssen der KlientInnen, können unseren Körper besser einsetzen.

**Wie zeitigt Shiatsu Erfolg? Inwiefern verbessern sich neurologische Erkrankungen?**
Die Komplementärtherapie Shiatsu zielt besonders darauf ab, Symptomen wie Muskelsteifheit, Zittern, Bewegungsarmut oder Gangunsicherheit entgegenzuwirken. Mithilfe von Shiatsu lassen sich Muskelverspannungen lösen und die Bewegungsfreiheit verbessern. Druck und Dehnungen regulieren den Tonus der Muskeln, fördern die Durchblutung und verbessern die Sauerstoffversorgung. Das ist bei den motorischen Schwierigkeiten von Parkinson-PatientInnen sehr förderlich. Sie reagieren sehr gut darauf. Und oft leiden sie zusätzlich unter emotionalem Stress, Angst und Depressionen, die durch die fortschreitenden Symptome der Erkrankung verstärkt werden. Shiatsu bietet auch hier wertvolle Unterstützung. Oft verbessert sich während und nach einer Sitzung sogar der Tremor deutlich. Muskel- und Rückenschmerzen nehmen ab und Gangunsicherheiten verbessern sich. Die Pflege dieser KlientInnen ist häufig emotional als auch körperlich herausfordernd. Der Einbezug von Komplementärtherapie kann nicht nur für die KlientIn selbst, sondern auch für die Bezugsperson Erleichterung und Entlastung bieten.

## Shiatsu

Diese japanische Form der Massage ist eine Methode der Komplementärtherapie, d. h. sie wird ergänzend zu ärztlichen Leistungen oder einfach so in Anspruch genommen und über Zusatzversicherungen vergütet. Ausbildungen zur Shiatsu-TherapeutIn führen nebenberuflich bis zum eidg. Diplom und werden mit Bundesbeiträgen unterstützt; Voraussetzung ist eine Matura bzw. ein Lehrabschluss Sekundarstufe II.

Für Personen mit einem Gesundheitsberuf sind die Ausbildungen um Teile der WestMedizin verkürzt. Informationen, auch TherapeutInnen-Finder, gibt es bei den Verbänden: www.shiatsuverband.ch

**Shiatsu-TherapeutInnen arbeiten mit Handballen, Daumen, Ellbogen und Knien an Meridianen und Akupunkturpunkten; die KlientIn bleibt bekleidet und liegt auf dem Futon.** Foto: Maya Jörg

**Und bei Demenz?**
Da kann Shiatsu helfen, das Körperbewusstsein zu stärken und die Verbindung zum eigenen Körper herzustellen. Es geht dann um eher sanfte Berührungen. Demenz-Betroffene verlieren oft den Kontakt zu ihrem eigenen Körper und den Empfindungen. Die achtsamen Berührungen wirken beruhigend, entspannen und reduzieren Unruhe und Angstzustände. Auch ist Berührung eine Form der Kommunikation, die auch dann wirksam ist, wenn verbale Fähigkeiten nachlassen. Shiatsu schafft durch respektvolle und achtsame Berührungen eine Verbindung zwischen TherapeutIn und KlientIn.

**Eine Shiatsu-Behandlung dauert 30 bis 60 Minuten. Es braucht schon regelmässige Behandlungen?**
Bei neurologischen Erkrankungen sind oft kürzere Sitzungen besser, also eher so 20 bis 40 Minuten. Regelmässigkeit ist auf alle Fälle empfehlenswert. So überfordert man das Nervensystem nicht und unterstützt den Energiefluss trotzdem kontinuierlich. Parkinson- und Demenz-Betroffene reagieren oft empfindlich auf Berührung. Deswegen arbeiten wir im Shiatsu dann besonders sanft, passen den Druck an und gehen langsam und behutsam vor.

**Wie ist dabei die Zusammenarbeit mit ÄrztInnen?**
Oft sehr gut. Und sie nützt. Denn durch diese Zusammenarbeit zwischen ÄrztInnen und KomplementärtherapeutInnen gibt es eine bessere Kommunikation und Koordination der Behandlungen. Dies sorgt dafür, dass die Behandlungen besser aufeinander abgestimmt sind und mögliche Wechselwirkungen zwischen Shiatsu und medizinischer Therapie vermieden werden. Die Kombination von medizinischen und komplementären Therapien wie Shiatsu ermöglicht es, ganzheitlich zu behandeln, also sowohl körperliche als auch emotionale, geistige und soziale Aspekte der Gesundheit zu berücksichtigen. Zum Beispiel stärken wir unter anderem das Kohärenzgefühl, also den Umgang mit der Erkrankung und die Genesungskompetenz. Und durch den Einsatz von Komplementärtherapien wie Shiatsu werden die Betroffenen häufig aktiv in ihren Behandlungsprozess eingebunden: Das stärkt ihre Selbstbestimmung und das Gefühl der Kontrolle über die eigene Gesundheit. Bei degenerativen Erkrankungen wie Parkinson oder Demenz ist das sehr wichtig, denn diese KlientInnen haben oft das Gefühl, die Kontrolle über ihren Körper und Geist zu verlieren. Durch die enge, integrativ koordinierende Zusammenarbeit, wie ich sie erlebe, werden KlientInnen umfassender unterstützt und es geht ihnen besser.

**Was heisst das konkret? Bei Parkinson, bei Demenz?**
Parkinson-Betroffene nehmen oft Medikamente wie Levodopa, und so können sie unter Nebenwirkungen wie Übelkeit oder Schlafstörungen leiden. Komplementärtherapien wie Shiatsu helfen, diese Nebenwirkungen zu lindern. Demenz-Betroffene erhalten im Shiatsu Linderung bei Angstzuständen und Unruhe, ohne dass die Dosierung von Beruhigungsmitteln erhöht werden muss.