



SHIATSU BEI SCHLAFSTÖRUNGEN

Wie beruhigende Berührungen und achtsame Präsenz den
Schlaf verbessern können

EXPOSEE

Schlafstörungen sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet: laut einem RKI-Bericht aus dem Jahre 2011, litten rund ein Drittel der erwachsenen Befragten an klinisch relevanten Schlafstörungen. Chronische Schlafstörungen sind oft die Ursache für spätere weitere Erkrankungen, Unfälle sowie reduzierte Leistungsfähigkeit. Oft fühlen sich die Betroffenen diesen Störungen hilflos ausgeliefert und greifen zu Medikamenten, die dann ihrerseits weitere Nebenwirkungen haben können. Shiatsu hat ein weites Wirkspektrum auf Körper und Geist, wirkt harmonisierend auf den Qi-Fluss und aktiviert somit die Selbstheilungskräfte des Körpers. Könnten Shiatsu-behandlungen daher helfen, aus dem Teufelskreis der Schlaflosigkeit auszubrechen?

[Dr. Anja Schlack](#)

Einleitung:

Schon als kleines Mädchen habe ich unter Schlafstörungen gelitten. Zur Schulzeit wurde es teilweise zu einer richtigen Tortur: ein immer panischer werdender Blick auf den Radiowecker zeigte mir, dass ich nur noch 5, 4, 3, 2 und dann nur noch 1 Stunde bis zum übermüdeten Aufstehen haben würde. Dabei litt ich unter kreisenden Gedanken, die ein Wiedereinschlafen schwer möglich machten. Mit der Zeit ließ die Panik nach, aber die Schlafstörungen wurden nicht besser, auch wenn ich sie eher mit Gleichmut zu tragen gelernt habe. Während meiner Shiatsuausbildung bin ich wieder mehr mit meinem Körper in Kontakt gekommen, bzw. ich habe angefangen, ihn ernster zu nehmen und ihm mehr Beachtung zu schenken. In diesem Zuge habe ich festgestellt, dass die Zeiten, in denen ich wach und mit Gedankenkarussell im Bett verbringe, immer auch von unangenehmen Gefühlen im Körper begleitet sind. Es sind oft Kleinigkeiten, die ich tagsüber gar nicht bemerken würde, die aber nachts meinen eher leichten Schlaf genügend stören, so dass ich nicht mehr einschlafen kann. Diese Beobachtung hat mir für mich eine große Chance gezeigt, wie ich meinen Schlaf verbessern kann: wenn ich diese kleinen Zipperlein ausmerzen kann, können sie mich auch nicht mehr wachhalten.

Mehrere meiner KlientInnen während meiner Shiatsuausbildung kamen mit einer ähnlichen Problematik zu mir: Sie konnten zwar abends einschlafen, wurden aber nachts zum Teil mehrfach wach. In den Gesprächen stellte sich heraus, dass die meisten von ihnen in diesen Wachphasen von kreisenden, grübelnden Gedanken geplagt wurden. Meinen eigenen Erfahrungen entsprechend, berichteten auch meine KlientInnen, dass kognitive Ansätze, sich wieder in den Schlaf zu bringen und das Gedankenkarussell zu beruhigen nicht funktionierten. Dinge wie „Schafe zählen“, „von 100 rückwärts zählen“ und Ähnliches beruhigt den Geist, bis man müde genug wird, um kurz vor dem Einschlafen die Kontrolle über die Gedanken wieder zu verlieren. Anstatt einzuschlafen, geht dann das Gedankenkarussell von vorne los und man liegt wieder hellwach im Bett. Diese Beobachtung ermutigte mich, mich mit meinen KlientInnen zusammen auf den Weg zu begeben, um den Ursachen der jeweiligen Schlafstörungen auf den Grund zu gehen, und zu schauen, ob die Shiatsubehandlungen den Schlaf und die nächtliche Erholung positiv beeinflussen könnten.

Im Folgende möchte ich kurz die Themen und Behandlungen der betroffenen fünf KlientInnen skizzieren, um dann im Abschluss meine Beobachtungen zusammenzufassen.

Meine KlientInnen¹:

Klientin Anna (50J): Diese Klientin kam mit Wechseljahresbeschwerden, Hitzewallungen, Reizdarm, Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen mit Gedankenkarussell um 3Uhr, totaler Erschöpfung, sowie steifen Füßen und Nacken zu mir. Besonders litt sie zudem unter sehr viel emotionalem Stress wegen ihres an einer existenzbedrohenden Krankheit leidenden Sohns und dem damit verbundenen Familiendrama und der eigenen Hilflosigkeit. Sie machte nach außen einen sehr erschöpften und überdrehten Eindruck. Energetisch zeigte sich mir ein akutes Erschöpfungssyndrom, ein großer Teil ihrer Energien (v.a. die der YIN-Meridiane und des Wassers) waren im Kyo. Daher habe ich in einem großen Teil der Behandlungen mit Bezug auf die Wandlungsphase Wasser gearbeitet, um sie einzuladen, wieder mehr in eine Entspannung und Regeneration zu kommen. Ich habe dabei viel Wert auf eine beruhigende Präsenz gelegt, habe ihr zugehört und mit der Prämisse „Energie-nach-Unten-Locken“ behandelt. Behandelte Meridiane waren: Chong Mai, BL, NI, GB, LE, MI, MA, DI, HZ, DÜ. Gute Erfahrungen hatte ich bei ihr mit der Behandlung der YU-Punkte, die sehr schnell zu einer tiefen Entspannung führten. An die Feuermeridiane habe ich mich dabei zunächst nicht herangetraut, weil

¹ Aus Gründen des Datenschützes habe ich die tatsächlichen Namen anonymisiert

ich Angst hatte, dass das zu Aufregung führen und den Schlaf eher noch mehr verschlechtern könnte. Erst in den letzten drei Behandlungen habe ich DÜ und dann in den letzten beiden HZ behandelt. Und genau nach diesen Behandlungen hat sie besonders tief und fest geschlafen. Auf meine Fragen hin, wie sie sich nachts fühle, wenn sie wach liegt, bemerkte sie, dass sie häufig Herzrasen hatte. Das Herzrasen hat sich durch Behandlung von mehr YANGigen Meridianen (erst MA und dann später durch die Feuermeridiane) beruhigt. Außerdem hatte sie Spannungen in Füßen und Nacken. Diesen Bereichen habe ich in meinen Behandlungen daher besondere Beachtung geschenkt. Zusätzlich habe ich ihr ein paar Übungen mitgegeben, die sie für ihre Füße und den Nacken selbst durchführen konnte. Sie berichtete, dass sie das Gefühl hatte, dass die neue Entspannung aus den Füßen nach und nach in ihren ganzen Körper ausstrahlte und dies einen beruhigenden Einfluss auf ihr Gesamtsystem hatte.

Bereits nach der ersten Behandlung waren die Einschlafstörungen nachhaltig weg und die Hitzewallungen deutlich weniger (die Hitzewallungen hörten nach ein paar Behandlungen komplett auf). Trotz des anhaltenden und sogar zunehmenden Stresses hat sie meist in der Nacht nach der Behandlung und auch noch bis zu 3-4 Tage danach komplett durchgeschlafen, danach kamen die Durchschlafstörungen allerdings zurück. Sie konnte jedoch nach und nach immer besser loslassen („dann muss mein Sohn vielleicht einfach scheitern“) und das vereinfachte ihr nachts zumindest das Wiedereinschlafen, indem das Gedankenkarussell weniger Gewicht bekam. Obwohl zur Zeit der Behandlungen ihre familiäre Situation weiter eskalierte, hatte sie zu einer neuen Gelassenheit gefunden, die sie besser wiedereinschlafen ließ. Die durch die Shiatsubehandlungen angestoßenen Prozesse haben also bei ihr das Schlafproblem nicht komplett gelöst, ihr aber zumindest akut zu ein paar ruhigen Nächten und ein wenig Regenerationsmöglichkeit verholfen und die Wachphasen bei „schlechten Nächten“ zumindest verkürzt. Außerdem hat sie durch die Behandlungen ein verbessertes Körperbewusstsein entwickelt und wurde sich ihrer eigenen Bedürfnisse deutlicher bewusst. Das gab ihr die Möglichkeit, sich selbst Freiräume zu nehmen und vermehrt auf sich zu achten, was wiederum ebenfalls einen positiven Einfluss auf ihr Schlafverhalten nehmen konnte.

Klientin Babsy (59J): Diese Klientin kam mit Hashimoto und litt seit ihrer Schwangerschaft vor 19 Jahren an Durchschlafstörungen (wach um 2 und manchmal nochmal danach, kann dann lange nicht mehr oder sogar nicht mehr einschlafen). Auch sie berichtete von einem starken Gedankenkarussell, das sie am Wiedereinschlafen hindert, wenn sie nachts wach wird. Zusätzlich bemerkte sie eine nervöse Grundspannung, die sie Tag und Nacht im Hintergrund spürte. Wie schon Anna, war auch Babsy sehr für alle anderen da und stellte ihre eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund. Energetisch habe ich bei ihr eine YIN-Leere sowie eine starke Spannung in HZ und HK-Bereich beobachtet. Sie war sehr nervös durch den vielen Stress, den sie bei der Arbeit hat und sehr erschöpft. Insgesamt habe ich bei ihr eher nährend gearbeitet. Behandelte Meridiane waren: MA, MI, NI, BL, LU, DI, HZ, DÜ, 3E, HK und LE. Auch bei Babsy habe ich wieder den Eindruck gehabt, dass nicht unbedingt eine Behandlung von Wasser (nur weil das das große YIN repräsentiert), den größten Effekt zu einer Verbesserung des Schlafes erzielte. Ich habe bei ihr daher i.d.R. nicht die Meridiane, über die ich theoretisch in Zusammenhang zur Schlafverbesserung nachgedacht hatte, behandelt, sondern was sich gerade in der Befundung zeigte. Ab Behandlung 3 habe ich die YU-Punkte hinzugenommen. Nach dieser Behandlung hat sie erstmalig seit sehr langer Zeit (Monate/Jahre) mal wieder eine Nacht durchgeschlafen („obwohl“ ich mit DÜ einen Feuermeridian behandelt hatte). Ab der 5. Behandlung habe ich zu Beginn jeder Behandlung die 1. Meridianfamilie aus dem Babyshiatsu hinzugenommen. Nach diesem Einstieg hatte ich jedes Mal das Gefühl, dass Babsy danach zugänglicher für Berührungen war und die restliche Behandlung sehr viel besser bei ihr ankam. Diese beiden Sonderbehandlungen (YU-Punkte und 1. Meridianfamilienbehandlung) fühlten sich besonders hilfreich zur Reduktion der nervösen Grundspannung an, da sie einen besonders intensiven nährenden, beruhigenden und haltenden

Charakter haben. Ich spürte dabei sehr intensiv wie bei diesen achtsamen Berührungen die Spannung nachließ und die Energien wieder mehr in Fluss kamen. Ab dem 7. Termin berichtete sie, dass sie mehrere Tage nach der Behandlung gut schlief. Wenn sie wach wurde, dann waren die Wachphasen kürzer (trotz des vielen Stresses, den sie zu dem Zeitpunkt hatte). Energetisch hatte ich das Gefühl, dass sich die Yin-Leere etwas aufgefüllt hat. Sie wirkte insgesamt weniger angespannt und strahlte mehr Energie aus. Neben der Shiatsubehandlung selbst, waren auch die Gespräche sehr wichtig. Diese haben der Klientin dabei geholfen, ihr Verhalten anders zu reflektieren und zu hinterfragen (z.B. hat sie noch bis vor dem zu Bett gehen den Haushalt erledigt und sich um die Familie gekümmert, nachdem sie schon den ganzen Tag von einem Termin zum anderen gehetzt war. Sie hat dann nach und nach versucht, sich anders zu organisieren, um vor dem Schlafengehen etwas mehr zur Ruhe zu kommen). Durch die Shiatsubehandlungen wurde sie aufmerksamer und konnte die Unruhe in ihrem Körper und Geist besser wahrnehmen und dadurch dann auch über Verhaltensänderungen nachdenken.

Klientin Celine (49J): Celine kam mit Einschlaf- und Durchschlafstörungen zu mir: sie wurde regelmäßig zwischen 3 und 4 Uhr wach. Wenn die Schlafstörungen besonders ausgeprägt waren, wurde sie auch häufiger wach und konnte nicht wieder einschlafen. Wenn sie wach lag, litt auch sie unter kreisenden Gedanken. Zum Zeitpunkt der Behandlungen hatte sie viele familiäre Sorgen und existenzielle Angst um ihre Tochter. Celine hatte Nierensteine entwickelt, viel zugenommen und fühlte sich sehr erschöpft. Sie hatte starke Verspannungen in Hüfte und Nacken. Celine wirkte auf mich zurückhaltend, aufopfernd und verängstigt. Auch bei ihr habe ich eine YIN-Leere verspürt, das größte Kyo fand sich auch bei Celine in der Regel im Wasserelement. Auch bei dieser Klientin, die ebenfalls eine starke Erschöpfung mitbrachte, habe ich wieder eher nährend behandelt. Außerdem habe ich mit der Prämisse „die-Energie-nach-Unten-locken“ gearbeitet. Behandelte Meridiane waren: BL, NI, MI, MA, LE, GB, LU, DI, DÜ und HK. Die 4. Behandlung hatte ich mit der ersten Meridianfamilienbehandlung aus dem Babyshiatsu begonnen. Danach hat sie das erste Mal seit längerer Zeit eine Nacht durchgeschlafen. Daher habe ich ab da diese Behandlung immer zu Anfang jeder Behandlung eingebaut. Zu Beginn war in der ersten Meridianfamilienbehandlung kaum Energie spürbar, doch im Laufe der Behandlungen war die Energie in den berührten Bereichen immer schneller und gleichmäßiger zu spüren. Im Nachgang berichtete die Klientin, dass ihr dieser Teil der Behandlung immer besonders gutgetan hat. Sie fühlte sich geborgen und konnte ihre Alltagsorgen direkt hinter sich lassen.

Durch die Shiatsubehandlungen hat sich ihr Körpergefühl deutlich verbessert und sie hat auf meine Fragen hin festgestellt, dass sie nachts, wenn sie wach liegt, Nacken- und Kopfschmerzen hat. Danach hat sie verschiedene Dinge versucht, um den Nacken besser zu entspannen (anderes Kissen etc.). Zusätzlich habe ich Nacken auch zu einem Thema in meinen Behandlungen gemacht. Außerdem hatte ich ein starkes Kyo in der Brust (Gegenspieler Nacken) festgestellt, was auch zu dem Thema LU (wach zwischen 3 und 4Uhr) passt. Die Brust war starr und bewegte sich beim Atmen nicht mit. Ich adressierte diesen Bereich in meinen Behandlungen über die 1. Meridianfamilienbehandlung, Brustbehandlungen und setzte auch bei den Meridianbehandlungen immer wieder Akzente auf die Brust (z.B. über Verbindungen mit Jitsubereichen). Im Laufe der Behandlungen füllte sich das Kyo in der Brust auf und ihr Atem floss wieder einfacher in diesen Bereich. Gegen Ende der Behandlungen sagte sie, dass sie deutlich besser durchschliefe und -wenn sie doch wach wurde- schneller wieder einschlief.

Klientin Diane (54J): Diane kam in einer Lebensphase nach einem Burnout zu mir, als sie gerade wieder zu arbeiten begonnen hatte. Sie litt an Verstopfung, Achillessehnenentzündungen, Fußschmerzen,

Depressionen, unruhigen Beinen und fühlte sich wie in einem Panzer, der sie nicht atmen ließ. Sie fühlte sich energetisch leer und ausgelaugt. Außerdem hatte sie eine starke Nackenspannung bei Stress sowie Durchschlafstörungen, bei denen sie 2–3-mal pro Nacht wach wurde (i.d.R. um 2:30Uhr und 4:30Uhr) und an einem Gedankenkarussell litt. Ihr ganzer Körper fühlte sich erstarrt an (viele Jitsus, Spannung im ganzen Körper, kaum Energie spürbar; auch für mich fühlte sie sich an, als ob sie unter einem Panzer versteckt sei). Sie konnte nicht loslassen (sowohl körperlich: Verstopfung, Spannungen in Achillessehnen, Nacken etc., bei Rotationen und Mobilisationen; aber auch gedanklich/seelisch (Grübeln)). Sie war ein klarer Metallmensch mit viel starrer Struktur. Interessanterweise war sie energetisch sehr spürig und konnte daher viel nachvollziehen, was sich während der Behandlungen bei ihr veränderte. Bei Diane waren die Schlafstörungen nur ein Nebenschauplatz- ihr waren eigentlich eher ihre Verstopfung und die Spannungen in den Beinen und Füßen und das eingeeengte Gefühl in der Brust zentrale Anliegen. Behandelte Meridiane waren: BL, NI, GB, LE, LU, DI, HZ, HK, MI, Ren Mai, Chong Mai. Auf der Grundlage meiner guten Erfahrungen mit der ersten Meridianfamilienbehandlung aus dem Babyshiatsu, habe ich diese auch bei Diane versucht einzusetzen. Diese Behandlung fühlte sich aber im Gegensatz zu Babsy und Celine bei ihr komplett falsch an. Allerdings habe ich bei Diane auch keine YIN-Leere wie bei den anderen Klientinnen, sondern vielmehr eine komplette angespannte Starre im ganzen Körper gespürt, vielleicht eine eher YANGige Erschöpfung. Ich hatte das deutliche Gefühl, dass sie eher präzise Berührungen benötigte, die das Erstarre in Bewegung brachten und weniger eine solche haltende und nährenden Präsenz wie die bei der Meridianfamilienbehandlung. Das ist vielleicht der Grund, warum es hier eine andere Berührungsqualität benötigte. Auch bei Diane habe ich wieder mit der Prämisse „Energie-nach-unten-locken“ gearbeitet. Die Gespräche waren sehr hilfreich zur Unterstützung und halfen ihr bei dem Erleben und erneuten Spüren. Sie haben ihr dabei geholfen, in den Behandlungen das Loslassen zu üben und sich der Spannungen bewusst zu werden, die sie dann wiederum besser loslassen konnte. Insgesamt hat Diane im Verlauf der Behandlungen wieder gelernt, sich zu spüren. Sie sagte mir, dass sie sich auch ihrer Gefühle wieder neu bewusst geworden ist und Wut und andere Emotionen wieder wahrnahm. Zum Ende der Behandlungen sagte sie dazu: „Ich habe durch Shiatsu gelernt, mich wieder zu spüren, auch Wut und andere Emotionen. Ich fühle mich lebendiger und energiegefüllter. Vorher war ich eher „verpuppt“.“ Sie setzte das neue Wissen um ihren Körper und ihre Gefühle im Alltag gewinnbringend ein (sei es bei einer angepassten Körperposition beim Wandern als auch bei Interaktionen mit Ihrem Chef). Körperlich hat sich ebenfalls viel bewegt über den Behandlungszeitraum: sie konnte wieder freier atmen, ihre Füße wurden wieder beweglicher und die Beschwerden in Beinen, Füßen und Nacken geringer. Ihre Verstopfung löste sich nach den Behandlungen jedes Mal und kam erst nach und nach im Laufe der Woche zurück. Insgesamt bekam sie im Laufe der Behandlungen immer mehr das Gefühl, den Widrigkeiten ihres Lebens oder den Schmerzen ihres Körpers nicht ausgeliefert zu sein, sondern dass sie etwas daran ändern konnte. Bereits bei der ersten Behandlung begann der Panzer um sie herum zu schmelzen, sie konnte wieder freier atmen und es kehrte Farbe in ihr Gesicht zurück. Sogar auf der Arbeit wurde sie auf die Veränderung angesprochen, weil sie wieder viel gelöster und fröhlicher interagieren konnte. Schlaf war bei diesen ganzen Themen wie gesagt nur ein Nebenthema, aber auch ihr Schlaf wurde besser. Auf meine Fragen hin hat sie festgestellt, dass sie in ihren Wachphasen nachts neben dem Gedankenkarussell auch körperliche Beschwerden hatte. Wenn sie diese körperlichen Beschwerden beruhigen konnte, konnte sie auch besser wieder einschlafen. Zusätzlich wurde sie durch die Behandlungen gelassener und konnte auch dadurch einfacher wieder einschlafen, wenn sie wach wurde. Beim 6. Termin sagte sie: „ich schlafe viel besser. Wenn ich wach werde, dann kurz und ich schlafe dann wieder ein“. Auch in den weiteren Terminen äußerte sie ähnliche Bemerkungen zu ihrem Schlafverhalten.

Klient Ernst (86J): Dieser Klient war ebenfalls sehr erschöpft und klagte über Energiemangel, unruhige Beine, Rücken- und Schulterprobleme. Zusätzlich litt er unter starken Durchschlafproblemen durch Harndrang in der Nacht: er musste i.d.R. 5–6-mal pro Nacht aufstehen, um zur Toilette zu gehen. In der Nacht nach einer Shiatsubehandlung, hat sich das ausnahmslos auf 2-3-Mal reduziert und manchmal konnte er sogar 5-6 h am Stück schlafen. Leider hielt das nicht an, sondern war schon in der Nacht danach wieder zurück zum „normalen“ Standard (von 5-6-mal Wachwerden). Dieser Erfolg war unabhängig von den behandelten Meridianen (behandelt habe ich LE, DI, GB, LU, MI, MA, NI, BL in unterschiedlichen Kombinationen). Mit Shiatsu wurde das körperliche Problem des Harndrangs nicht gelöst (also nicht die darunterliegende Krankheit geheilt), aber die parasympathische, entspannende Wirkung hat ihm zumindest zu einer „besseren“ Nacht verholfen und ihm Raum zur Regenerierung gegeben. Außerdem ließen seine anderen Beschwerden nach (Rücken- und Schulterschmerzen und die unruhigen Beine). Durch die Behandlungen fühlte er sich nach und nach etwas energievoller und er begann wieder mehr zu unternehmen und Pläne zu schmieden, anstatt nur vor sich hin zu vegetieren. Ernst war einer meiner ersten Klienten und ich kannte zu diesem Zeitpunkt weder YU-Punkt noch die 1. Meridianfamilienbehandlung. Ob er davon profitiert hätte, kann ich daher leider nicht beurteilen. Im Anschluss an die Behandlungen suchte er einen Arzt auf, der ihn medikamentös so einstellte, dass er nun nur noch 2–3-mal in der Nacht aufstehen muss (die Tabletten sind also ähnlich effektiv in dieser Hinsicht, wie die Shiatsubehandlungen). Ernst war der Einzige der fünf KlientInnen der aufgrund einer tatsächlichen Krankheit so oft wach wurde und eventuell auch aus diesem Grund keine anhaltende Verbesserung der Schlafstörung beobachten konnte. Ich habe ihn trotzdem mit in diese Ausführungen aufgenommen, weil auch sein Schlafverhalten sich zumindest akut nach der Shiatsubehandlung positiv beeinflussen ließ.

Zusammenfassung meiner Beobachtungen:

Alle fünf KlientInnen litten an (Durch-)schlafstörungen, bei denen sie meist während des nächtlichen Wachliegens unter kreisenden Gedanken litten. Wegen dieses Gedankenkarussells habe ich immer mit der Prämisse „die-Energie-nach-Unten-lenken“ gearbeitet und Akzente auf die Füße gesetzt bzw. viel in diese Richtung behandelt. Alle KlientInnen berichteten, dass sie in der Nacht nach der Shiatsubehandlung immer deutlich besser oder komplett durchschlafen konnten (also ein „akuter“ Effekt auf die Schlafqualität am gleichen Tag). Dieser Effekt setzte nicht immer schon nach der 1. Behandlung, aber bei allen 5 KlientInnen spätestens nach der dritten Behandlung ein. Zusätzlich berichteten alle KlientInnen bis auf Ernst, dass sie im Verlaufe der 10 Behandlungen insgesamt (also auch die anderen Tage) besser durchschlafen und außerdem auch - im Falle von trotzdem auftretenden Wachphasen - schneller wieder einschliefen und besser ihre unruhigen Gedanken loslassen konnten (also ein „mittel- bis langfristiger“ Effekt auf die Schlafqualität).

Durch das Shiatsu hat sich bei allen meiner KlientInnen das Körpergefühl deutlich verbessert: Sie konnten hinterher viel besser differenzieren, wie sich ihr Körper anfühlt und sowohl angenehme als auch unangenehme Bereiche lokalisieren. Ich habe meinen KlientInnen die Hausaufgabe mitgegeben, nachts wenn sie wach liegen zu schauen, ob es evtl. Bereiche im Körper gibt, die sich unangenehm anfühlen. Zu Beginn fiel dies allen KlientInnen eher schwer, doch über den Behandlungszeitraum verbesserte sich die Selbstwahrnehmung und sie konnten differenzierter über ihre Körperempfindungen nachdenken. Tatsächlich konnten alle Klientinnen Körperbereiche identifizieren, die sich nachts während ihrer Wachphasen unangenehm bemerkbar machen: ein verspannter Nacken, ein Wachwerden zur Lungenzeit mit schwer gehendem Atem oder unruhige Beine, um ein paar Beispiele zu nennen. Nachdem diese Identifizierung stattgefunden hatte, konnten die KlientInnen an diesen eher körperlichen Empfindungen arbeiten. Ein Ausmerzen dieser negativen Empfindungen führte bei

den KlientInnen, bei denen das möglich war (alle bis auf Ernst) zu einem deutlich verbesserten Schlaf. Sie fühlten sich weniger den Schlafproblemen (und anderen Themen) ausgeliefert und entwickelten ein Gefühl von Selbstregulation.

Gespräche waren sehr wichtig, um die Klienten bei der Verbesserung der Körperwahrnehmung zu unterstützen und somit die Möglichkeit zur Identifizierung von negativen Körperempfindungen während der Wachphasen zu eröffnen. Zusammen haben wir im Gespräch versucht, Wege zu finden, wie nachts diese unangenehmen Empfindungen reduziert werden könnten. Zusätzlich habe ich den identifizierten Körperbereichen und Themen während der Shiatsubehandlungen besondere Aufmerksamkeit geschenkt und bei der Wahl der Meridiane auch oft solche gewählt, die einen Bezug zu den „problematischen Bereichen“ hatten.² Über diesen Weg konnten die KlientInnen längere Strecken durchschlafen und wurden im Idealfall gar nicht mehr Mitten in der Nacht wach.

Zwei der drei KlientInnen mit Schlafstörungen bei denen ich das ausprobieren konnte, profitierten gut von der ersten Meridianfamilienbehandlung aus dem Babyshiatsu. Beide Klientinnen zeigten eine YIN-Leere und ein akutes Erschöpfungssyndrom auf. Diese Behandlung hat wie gesagt eine besonders nährende, beruhigende und fürsorgliche Qualität, die die gestressten, von Sorgen gequälten und ausgelaugten Klientinnen gut erreichen und eine Erholung unterstützen konnte. Die dritte Klientin, bei der ich diese Behandlung ausprobiert habe, konnte ich mit dieser Behandlung leider nicht erreichen. Sie brauchte eher eine andere Art der Berührung. Sie war eher in einem erstarrten Zustand der nach präzisen und/oder in Bewegung bringenden Berührungen rief, während die beiden bei denen die Behandlung gut wirkte, sich eher erschöpft und leer und zum Teil verängstigt anfühlten. Diese Behandlung ist daher vermutlich besonders effizient für Klientinnen, mit einer YIN-Leere und Erschöpfung. Eine andere Behandlung, die ebenfalls sehr beruhigend und ausgleichend wirkt ist die YU-Punkt-Behandlung. Damit habe ich bei allen vier KlientInnen, bei denen ich das ausprobieren konnte, gute Erfahrungen gemacht. Im Gegensatz zu der Babyshiatsubehandlung ist die YU-Punkt-Behandlung punktueller und hat auch bei der Klientin, bei der sich die erste Meridianfamilienbehandlung aus dem Babyshiatsu nicht so gut anfühlte funktioniert.³

Alle KlientInnen empfanden es sehr hilfreich, das Gefühl zu haben, dass jemand da ist, der fürsorglich ist und Ihnen Aufmerksamkeit schenkt. Das ermöglichte es Ihnen, für die Zeit der Behandlungen die Sorgen abzulegen und wieder mehr zu sich selbst zu finden. Eine fürsorgliche, aufmerksame und ruhige Präsenz der Behandlerin gepaart mit den achtsamen Berührungen im Shiatsu sind dafür meines Erachtens wesentlich. Evolutionär entspricht das dem Wachposten vor der Höhle, der da ist und für Sicherheit sorgt und damit einen positiven sicheren Raum schafft, in dem die KlientInnen vor den Unwegsamkeiten des Lebens geschützt sind und somit loslassen und sich erholen können.

Die KlientInnen haben im Laufe der Behandlungen nicht nur eine bessere Körperwahrnehmung, sondern auch eine bessere Selbstwahrnehmung entwickelt. Dies ermöglichte es Ihnen, sich ihrer eigenen Bedürfnisse wieder mehr bewusst zu werden und konnten somit in die Selbstregulation kommen. Sie fühlten sich den Widrigkeiten des Lebens weniger ausgeliefert. Das wiederum ist sicherlich eine beruhigende Wirkung, die ihrerseits ebenfalls zu einem besseren Schlaf führen kann.

Die Wandlungsphase Wasser ist eine gute Ressource, um eine Regeneration/Erholung zu ermöglichen. Ich habe bei den KlientInnen daher v.a. am Anfang sehr häufig Wasser behandelt. Nach und nach hat sich aber zumindest für mich herauskristallisiert, dass es für die Schlafqualität vielleicht sogar wichtiger ist, die Themen zu behandeln, die sich zeigen (sowohl körperliche Themen wie „mein Nacken schmerzt mich nachts“ als auch energetische „Kyo in Lunge“, YIN-Mangel, Jitsu in einem Feuermeridian etc.).

² Ein Beispiel dazu habe ich im Anhang zusammengefasst.

³ Im Anhang habe ich diese beiden Behandlungssequenzen kurz skizziert.

Mehrfach konnten die KlientInnen beispielsweise besonders gut schlafen, nachdem ich einen Feuermeridian behandelt habe. Während die Meridiane der Wandlungsphase Wasser eine wichtige Ressource bleiben, scheint für die Wirkung auf den Schlaf die Behandlung der Themen und Bereiche, die in der Befundung auffällig sind, besonders effizient. Das liegt einerseits sicherlich daran, dass man über die in der Befundung präsenten Themen einen optimalen Zugang zum Klienten finden kann und somit ein effizienterer Impuls gesetzt werden kann. Andererseits verhilft es dem Klienten im optimalen Fall in den ihm wichtigen aktuellen Themen neue Gleichgewichte zu finden. Damit können störende Spannungen, Schmerzen etc. in der Nacht reduziert werden. Ein ausgewogenerer Mensch schläft auch einfach besser.

Fazit:

Zu Beginn dieser Hausarbeit habe ich die Frage gestellt, ob die beruhigenden Berührungen und achtsame Präsenz im Shiatsu den Schlaf von KlientInnen mit Schlafstörungen verbessern können. Meiner Erfahrung nach ist dem der Fall: sowohl akut in der auf die Behandlung folgenden Nacht (5 von 5 KlientInnen) als auch mittel- und langfristiger (4 von 5 KlientInnen) fand bei meinen KlientInnen eine Verbesserung des Schlafes statt.

im Shiatsu begleiten wir Menschen in ihrem Leben, geben Impulse und laden Körper und Geist ein, sich neue Gleichgewichte zu suchen. Jeder der mit Shiatsu zu tun hat weiß, dass Shiatsu eine starke parasympathische Aktivierung mit sich bringt, die es den KlientInnen ermöglicht, in eine Regeneration zu kommen. Die ist vermutlich Teil der Begründung, warum eine Verbesserung des Schlafes durch die Shiatsubehandlungen erzielt werden konnte.

Schlafstörungen sind jedoch so individuell wie die Menschen, die unter ihnen leiden- man kann daher kein Rezept ausstellen, was man tun muss, um die KlientInnen von diesem Problem zu erlösen. Es handelt sich vielmehr um eine gemeinsame Reise mit den KlientInnen, bei der im Gespräch, der Beobachtung und Befundung auf die Gegebenheiten des individuellen Lebens, Körpers und emotionalen/seelischen Empfindens der KlientInnen eingegangen wird. Alle KlientInnen klagten unter kreisenden Gedanken, während sie wach lagen die sie am Wiedereinschlafen hinderten. Nach und nach haben sie jedoch im Gespräch und mit dem durch das Shiatsu verbesserten Körpergefühl herausgefunden, dass sie während dieser Wachphasen nachts zusätzlich unangenehme körperliche oder geistige Empfindungen hatten. In den Shiatsubehandlungen habe ich dann versucht, die für die jeweilige KlientIn passende Präsenz und Behandlungsart zu finden und die mit ihr eruierten Themen mit ihr gemeinsam zu adressieren. Wenn diese unangenehmen Empfindungen beseitigt werden konnten, konnten die KlientInnen besser durchschlafen oder -wenn sie doch wach wurden- schneller wieder einschlafen.

Anhang:

1) Beispiel für eine verwendete Behandlungsstrategie beim Wachliegen zur Lungenzeit: (3-5Uhr morgens)

- Behandlung des LU-Meridians, Brustbehandlung, Harabehandlung mit Lehnen ins Zwerchfell, brustöffnende Mobilisationen und Dehnungen;
- 1. Meridianfamilienbehandlung aus dem Babyshiatsu
- Beobachten welche Bereiche erstarrt sind und sich bei der Atmung nicht frei bewegen: z.B. Rippenbögen seitlich starr → behandeln von Meridianen, die durch diesen Bereich verlaufen (LE/GB...)
- Immer wieder zu den leeren Bereichen zurückkommen und diese mit Jitsubereichen verbinden.
- Unterstützende Maßnahmen, die ich den Klienten mitgegeben habe:
 - o sieben Atemöffner, Atemübungen aus dem Yoga
 - o Schlafräum beobachten: ist die Luftfeuchtigkeit in Ordnung, gibt es Allergene etc.

2) erste Meridianfamilienbehandlung aus dem Babyshiatsu (Quelle: ISOM Shiatsuausbildung; nach Sylvia Münch)

Die erste Meridianfamilie steht für Versorgung (physisch (erster Atemzug, Nahrungsaufnahme und Bereitstellung der Nahrungsenergie für den Körper) aber auch seelisch/emotional („ja“ zum Leben, Urvertrauen)) und somit auch für Selbstfürsorge im späteren Individuum.

Hier ein Zitat von Mike Mandl zur Behandlung der ersten Meridianfamilie:

„Die Praxiserfahrung der vielen tausenden Behandlungen im klinischen Bereich hat gezeigt, dass selbst wenn sich die auffälligsten Kyo und Jitsu Zonen im Wasser-, Holz- oder Erdbereich manifestieren, die Harmonisierung der ersten Familie doch im Vordergrund steht.“

„Die erste Familie ist das Fundament des Glücklichen, weil sie uns befähigt, Liebe anzunehmen, einzunehmen und aus dieser Fülle heraus auch wieder weiter zu geben. Die erste Familie ist Spiegelbild unseres Starts in dieses Leben. Von daher ist sie das Fundament, auf dem die anderen Meridiane aufbauen“

(aus: https://www.mikemandl.at/wp-content/uploads/2015/05/Was-sind-Meridiane_Teil_II.pdf)

Dies deckt sich mit meinen eigenen Erfahrungen, die ich weiter oben beschrieben habe. Ich habe dabei bei meinen Behandlungen folgenden Ablauf verwendet, den ich während meiner Shiatsuausbildung erlernt habe:

- Beginn in RL, Arme des Klienten nahe am Körper ablegen und seine Hände über dem eigenen unteren Hara falten (Klient soll in die eigene Mitte spüren/eigene Mitte finden)
- Beginn: beidseitiger VHD auf die MO-Punkt-Bereiche von LU (erster Atemzug...)
- Umschließen des Schultergürtels (wie eine Mutter das Kind in den Armen umschließt) und die Energie spüren
- Danach LU & DI gleichzeitig zwischen Daumen und Zeigefinger behandeln, dabei flächig arbeiten und mehr auf die Handfläche dazwischen lauschen. Bis zu den Händen und diese nochmal halten
- Wieder auf den LU-MO-Punktbereich zurück- Von dort dann zur Mitte die Hände zusammenführen (übereinander) und das Brustbein entlang nach unten. Dann Rippenbogen

halten (LU) (Hände dabei wieder auseinander) und dann Hara abtasten mit langsam kreisenden Bewegungen (MA/MI). Erst wenn die Hände des Klienten im Weg sind, diese zur Seite ablegen.

- Hände in der Leistengegend (DI) ablegen und dort halten, so dass dort richtig Wärme entsteht → Sicherheit in der Leistengegend
- MA und MI umschließend die Beine von oben bis unten behandeln

Rückmeldungen der beiden Klientinnen, die diese Behandlung bekommen haben:

Babsy: „Die Behandlung fühlte sich besonders sanft an. Schön - wie eine Umarmung“

Celine: „Ich fühlte mich bei dieser Behandlung gehalten, geschützt und geborgen.“

3) YU Punktbehandlung (Quelle: ISOM Shiatsuausbildung; nach Ursula Eva Pellio)

YU-Punkte (Zustimmungspunkte):

Die YU-Punkte (Zustimmungspunkte) leiten die Energie aus der Umgebung nach innen zu den Meridianen weiter. Sie liegen auf dem inneren Ast des Blasenmeridians am Rücken. Wenn der Rücken verspannt ist, sind die YU-Punkte in ihrer Flexibilität gestört und können Energie nicht weiterleiten. Daher ist es wichtig, die YU-Punkte zu befunden und zu behandeln, damit die Energieversorgung gewährleistet ist.

Behandlungsablauf:

- Mit beiden Händen parallel arbeiten und alle Punkte von oben nach unten abgehen und links-rechts Ungleichgewichte ausgleichen (vom Prominenz an bis nach unten zum Kreuzbein)
- Nachdem man den Rücken in dieser Art und Weise einmal abgearbeitet hat, die Bereiche die auffällig sind herausgreifen und Jitsu – Kyo verbinden und ausgleichen (auch oben-unten, überkreuz oder gleiche Seite)
- Dabei:
 - o KYO: Daumen flach ansetzen, lockend (zum Punkt hin)
 - o Jitsu:
 - Daumen spitz aufsetzen, Energie herauslocken aus dem Punkt;
 - Ellbogen kann auch eine gute Behandlungsmöglichkeit sein
 - Wenn es ein größerer Bereich ist: Bereich mit spitzen Bewegungen abgehen, evtl. gegen den Fluss des Meridians

Bemerkung: Die YU-Punkt-Behandlung fährt stark herunter, also nicht machen, wenn die Klienten danach fit sein müssen (es werden ja tiefere Themen berührt) → Eher im Anschluss an eine Meridianbehandlung machen (nicht am Anfang der Behandlung)