

Shiatsu für Hospiz Mitarbeiter

Dagmar Berg- Zimmermann

04.Juni-15.Juni 2016

Inhaltsverzeichnis

Hintergrund	Seite 3
Shiatsu im Hospiz	Seite 4
Die Vorbereitung	Seite 5
Das Projekt	Seite 6
Die Fallbeispiele	Seite 8
Zusammenfassung und Fazit	Seite 11

Shiatsu für Hospiz-Mitarbeiter

Hintergrund:

Im Rahmen meiner Projektarbeit für die Ausbildung zur Shiatsu-Praktika war es mir ein Herzenswunsch Shiatsu für Mitarbeiter des Hospiz in Trier anzubieten. Ich selbst habe bereits tiefgehende Erfahrungen mit dem Sterbeprozess, zum einen durch meine langjährige Tätigkeit als Krankenschwester, insbesondere jedoch durch die Sterbebegleitung einer engen Freundin vor rund vier Jahren in eben diesem Hospiz. Daher kannte ich das Haus und die Gegebenheiten bereits ein wenig. Auch meine Nachbarin, mit der ich sehr vertraut bin, arbeitet in diesem Hospiz.

In letzter Zeit hatte ich bemerkt, dass Sie sehr häufig erkältet war. Möglicherweise spielten die extrem belastenden physischen und psychischen Belastungen im Hospiz eine Rolle. Eine Befragung der Deutschen Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (DGSS) aus 2010 hatte beispielsweise gezeigt, dass den Mitarbeitern auf Palliativ Stationen besonders die Nähe zum Sterbenden, Ähnlichkeiten mit der eigenen Lebenssituation und ein junges Alter des Patienten zu schaffen machen. Das Pflegen und Versorgen von sehr großflächigen Wunden, die Betreuung der Angehörigen mit ihren Sorgen und Nöten und natürlich der Sterbeprozess mit dem Los-Lassen sind anspruchsvolle Tätigkeiten. Es kommt immer wieder vor, dass Mitarbeiter über ihre Kräfte gehen und Belastungsgrenzen überschreiten.

Die Meridiane Dünndarm, Blase und Niere, Dickdarm sind stark gefordert. Hält dieser Zustand lange an und findet der Mensch nicht mehr in die Balance, kann es zu Burn Out, häufigen Infekten, Schlafstörungen und anderen körperlichen und/oder psychischen Problemen kommen.

Shiatsu im Hospiz

Ich bin davon überzeugt, dass Shiatsu, als ganzheitliche Behandlung der Lebensenergie (Ki), die körperliche, seelische und geistige Gesundheit aufrecht erhalten, aktivieren und stabilisieren kann.

In den Meridianen zirkuliert unsere Lebensenergie und versorgt die Organe und Körperfunktionen. Mit Shiatsu nehme ich Kontakt und Berührung mit dem Ki auf. Durch ein gleichmäßiges Fließen der Energie in allen Meridianen lässt sich ein Zustand der Ausgewogenheit von Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Befinden wir uns in diesem Gleichgewicht, können wir die Anforderungen des Lebens besser bewältigen. Bei Dauerbelastung, etwa der Arbeit im Hospiz, außerdem Stress über längere Zeit, falsche Ernährung oder schädliche Umwelteinflüsse kann der Energiefluss stagnieren. Es kann zu Befindlichkeitsstörungen und Krankheit kommen.

Mit meiner Shiatsu Behandlung versuche ich bei den Hospiz-Mitarbeitern die Eigenkräfte des Körpers zu fördern und zu aktivieren. Durch individuell abgestimmte Behandlungen, den Ausgleich zwischen Jitsu (Fülle) und Kjo (Leere), können Spannungen gelöst und stagnierte Energie zum Fließen angeregt werden.

Die Vorbereitung:

Meine Nachbarin war die Erste der ich meine Idee vortrug. Sie war sofort begeistert. Auch meine Shiatsu-Lehrerin reagierte positiv. Meine Vorüberlegungen zum zweiwöchigen Projekt waren folgende: Damit möglichst viele Mitarbeiter von den Behandlungen profitieren, setzte ich die Behandlungsdauer auf 30 Minuten fest. Während die ehrenamtlichen Helfer, die sehr unregelmäßig im Haus sind, feste Termine vereinbaren konnten, sollten die Krankenschwestern und Pfleger während und nach den Übergabezeiten auf den Stationen von 11-15.00 Uhr ohne Voranmeldung in meinen Behandlungsraum kommen dürfen.

Mit dieser Rahmenplanung vereinbarte ich einen Termin mit der Leiterin des Hospiz. Als ich zum vereinbarten Termin kam und das Haus betrat, spürte ich, entgegen der Erwartung von einer umfassenden Schwere, eine angenehme, fast fröhliche Leichtigkeit. Obwohl hier jeder, Patienten wie Personal und Helfer wissen, dass dies die letzte Station im irdischen Dasein ist, spürt man eine warme, herzliche Energie. Es wurde auf den Gängen und den Patientenzimmern gelacht und gescherzt. Ich empfand im Haus eine deutliche Feuerenergie, was sich auch bei der Hospiz-Leiterin zeigte. Sie war gleich „Feuer und Flamme“, im wahrsten Sinne des Wortes, für meine Idee.

Auf der Suche nach einem geeigneten Behandlungsraum führte sie mich durch das ganze Haus. Wir einigten uns auf den „Raum der Stille“. Ein mit Holzmöbeln behaglich eingerichtetes und mit warmen, erdigen Farben gestrichenes Zimmer, indem genug Platz für meine Liege war. Dort fühlte ich mich sofort wohl und geerdet. Es ist ein Rückzugsort, den die Angehörigen ansonsten zum Beten, Meditieren oder Lesen aufsuchen.

Die Hospiz Leitung informierte das Team Anfang Juni über mein Shiatsu-Projekt. Außerdem wurde ein Infobrief mit den Rahmenbedingungen wie Datum, Uhrzeit, Kleidung (Jogginghose, Shirt und Socken) etc. im Gemeinschaftsraum an die Pinnwand geheftet.

Das Projekt

Meinen ersten Arbeitstag trat ich, bepackt mit Liege und Lagerungsmittel, aufgeregt und angespannt an. Das Wasser und Feuerelement zeigten sich deutlich bei mir. Mehrmals musste ich zur Toilette und das Herz schlug mir bis zum Hals. Diese Aufregung legte sich aber schon während der ersten Behandlung relativ schnell. Ich konzentrierte mich ganz auf meinen Klienten und meine Intuition. Dankbar war ich für mein strukturiertes Wesen (Metallelement), denn ich hatte Ersatzkleidung (Jogginghose, Shirt, Socken) für die Mitarbeiter mitgebracht. Keiner der fünf Klienten hatte am ersten Tag, trotz entsprechender Hinweise im Infoschreiben, geeignete Kleidung dabei.

Alle Klienten hatten noch keine Erfahrung mit Shiatsu gemacht, viele konnten sich auch nichts darunter vorstellen. Daher informierte ich vor jeder Behandlung über das Wesen dieser achtsamen Berührung. Mit jedem neuen Klienten wurde ich sicherer in diesem Einführungsgespräch. Einige stellten auch Fragen z.B. nach dem Stand meiner Ausbildung, warum ich das Hospiz für mein Abschlusspraktikum ausgewählt habe und wie ich zu Shiatsu kam. Manche fragten mich nach der Behandlung, was ich gefühlt hätte, wo und welche für Krankheiten sie nun hätten. Andere waren sichtlich erleichtert, dass ich mit der Behandlung nicht ihr Privates „lese“. Dass sie mit ihrem Vertrauen, das sie mir entgegen brachten, also nicht ihr Innerstes preisgaben.

Bei den meisten Klienten überwog Neugierde, auf das was passieren würde. Bestimmte Erwartungen wurden keine geäußert. Einige der Klienten hatten Erfahrung als Reiki Gebende. Ihnen musste ich nicht viel erklären, ebenso jenen, die als Therapeuten rhythmische Massagen geben.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass alle Klienten positiv überrascht waren nach meiner Berührung. Viele interessierten sich für weitere Termine.

Reflexion: Ich selbst kam aufgrund der äußeren Umstände intensiv in Kontakt mit meinem eigenen Thema. Da ich weitgehend ohne feste Termine arbeitete, war kein Behandlungstag im Voraus planbar (Leber) und ich wurde in meiner Flexibilität (Galle) sehr gefordert (Holzelement). Nie wusste ich, wer durch die Tür treten würde und wie viele Behandlungen ich am Tag geben würde. Die geöffnete Tür meines Raumes war das Zeichen: „Ich frei bin für den nächsten Klienten“.

In den ersten Behandlungen verließ ich mich vor allem auf meine Intuition (Bauchgefühl Hara) und arbeitete mit den Klienten ohne Hara Befund. Dadurch fühlte ich mich zunächst sicherer. Je länger ich arbeitete, desto selbstbewusster wurde ich und meine Sicherheit wuchs. Jetzt wendete ich auch öfter den Hara Befund an.

Die Fallbeispiele

Weiblich 47 Jahre

Sie kam sehr erkältet zu mir. Spontan entschloss ich mich zur Behandlung ihrer Blase. Ihre Nase war ganz verstopft. Da ich dieses Gefühl aus eigener Erfahrung genau kenne, fiel es mir zunächst schwer, sie zu bitten eine Bauchlage einzunehmen. Ganz kurz schoss mir der Gedanke durch den Kopf, sie vielleicht doch eher in Rückenlage an Dickdarm und 3E zu behandeln. Ich verwarf den Gedanken jedoch gleich wieder und folgte meinem ersten Impuls, der sich später als richtig herausstellte.

Während der Berührung schilderte sie mir dann, dass sie einen Energiefluss spürt (Wasserelement), besonders im Bereich des Kopfes. Noch während der Behandlung fing ihre Nase an zu laufen, so dass Sekret abfließen und sie freier atmen konnte. Sie fühlte sich im Kopf nach eigener Schilderung freier.

Beim 2. Termin zwei erschien sie mit einem deutlich besseren Gesamtzustand. Sie berichtete, dass sie nach der ersten Behandlung während der Heimfahrt ein Päckchen Papiertaschentücher verbraucht hat, so sehr sei die Nase ins Fließen gekommen. In der zweiten Behandlung entschloss ich mich zu einem Hara Befund. Dabei zeigten sich Dickdarm und Lunge. Aufgrund der begrenzten Behandlungszeit legte ich den Fokus auf eine Dickdarm-Behandlung. Während ich arbeitete, kam mir intuitiv die Idee, mit einer Brustbehandlung abzuschließen, um ihre Atmung zu unterstützen. Da es ihr nun im Gegensatz zur ersten Behandlung deutlich besser ging, konnte sie die zweite Behandlung genießen und sich fallen lassen (Dickdarm-loslassen-fallen lassen).

Weiblich 20 Jahre

Die junge Frau wirkte im Anfangsgespräch auf mich ängstlich, angespannt und verkrampft. Sie schilderte ein bekanntes Halswirbelpproblem. Ihr Atlas muss ständig eingerenkt werden. Mein erster Impuls war „ Wahrscheinlich sitzt ihr was im Nacken“. Zu Beginn meiner Berührung stellte sie unaufhörlich Fragen. Was ich jetzt mache, ob ich etwas spüre, was ich behandle etc.

Geduldig antwortete ich ihr, während ich ruhig und kontinuierlich weiterarbeitete. Nach und nach spürte ich mit meinen Händen, wie sie immer lockerer und entspannter wurde und schließlich ihre Augen schloss. Nach der Blasen und Dünndarm-Behandlung fühlte sie sich nach eigenen Angaben entspannt und „total leer im Kopf“.

Weiblich 56 Jahre

Nachdem ich sie gefragt hatte auf was ich achten muss, gab sie Schulter und Kniearthrose an. Aktuell hatte sie Schmerzen in ihren Knien. Daher konzentrierte ich mich auf den Magenmeridian (Knie). Allerdings spürte ich kaum Resonanz bei ihr, was mich etwas verunsicherte.

Ganz anders verlief dann der zweite Termin vier Tage später. Die Klientin berichtete unter der Behandlung von einer spürbaren Energie, die sich angenehm im Körper verteile. Ganz besonders hat sie nach eigenem Bekunden die Berührung an Händen und Füßen genossen und konnte sich dabei fallen lassen.

Abschließend bekam ich auch die Erklärung für die vermeintliche Ergebnislosigkeit der ersten Behandlung. Die Hauswirtschafterin berichtete mit einem verschmitzten Lächeln, dass sie zur Zeit der Behandlung einen Kuchen im Ofen hatte und somit innerlich nicht abschalten konnte.

Weiblich 48 Jahre

Diese Klientin kenne ich persönlich gut aufgrund meiner eigenen Zeit als Krankenschwester. Wir haben längere Zeit zusammengearbeitet. Allerdings hatte ich sie zwischenzeitlich einige Jahre nicht mehr gesehen. Sie begrüßte mich überschwänglich mit einer Umarmung und war verbal zunächst kaum zu stoppen (Feuer, Feuer). Als aktuelles Beschwerdebild gab sie eine abgeklungene Erkältung an.

Ich entschloss mich nach Harabefund den Blasenmeridian zu behandeln. Intuitiv verweilte ich während der Behandlung an verschiedenen Punkten etwas länger. Deutlich konnte ich dabei die Energie spüren, mir wurde selbst sehr warm.

Anschließend hob sie ganz besonders meine warmen Hände hervor, die sie intensiv genossen habe. Sie habe sich unter der Behandlung sehr wohl gefühlt und total entspannt. Die Klientin beschrieb ihr Gefühl nach der Behandlung als schwebend. Sie hob besonders hervor, dass ich gerade dort länger verweilt habe, wo es ihr besonders gut tat.

Weiblich 47 Jahre Ständige Problematik im unteren Rücken

Sie kenne ich als Nachbarin und Kollegin wie eingangs geschildert schon viele Jahre. Ich entschloss mich daher zu einer intuitiven Behandlung ohne Befundung. Aufgrund ihrer Beschwerden behandelte ich insbesondere den Blasenmeridian. Bei der Dehnung ihres Rückens gab sie wohlige Laute von sich. Ich hatte das Gefühl, dass sich ihr Rücken meinen Händen entgegen streckt. Susanne konnte sich sehr gut einlassen auf die

Berührung der Hände. Was ihr besonders gut tat, waren nach eigenem Bekunden die punktuellen Druck-Massagen, Kenbikki sowie Strecken und Dehnen des Rücken. Anschließend berichtete sie von einer Leere im Kopf, ihre Gedanken waren zur Ruhe gekommen.

Weiblich 42 Jahre Beschwerden unterer Rücken

Nachdem die Klientin ihre Beschwerden geschildert hatte, behandelte ich nach Hara-Befund vor allem den Blasenmeridian. Sie genoss alles ruhig und entspannt. Sie zeigte sich später völlig überrascht von der respektvollen und achtsamen Berührung der Hände und Füße und der tiefgreifenden Wirkung, die davon ausgeht. Diese Erfahrung hob sie als besonders wichtig für ihre Arbeit hervor. Diese respektvolle Achtsamkeit möchte sie gerne Mitnehmen in Bezug auf die Berührung mit ihren Händen bei ihren Gästen.

Zusammenfassung und Fazit:

Insgesamt habe ich während des zweiwöchigen Projekts 41 Mitarbeiter behandelt. Besonders häufig zeigte sich das Thema unterer Rücken (Blase), Schulter-Nacken (Dünndarm), Erkältungen (Dickdarm, 3E und Lunge).

Was mich überrascht und auch beeindruckt hat, war die Zielsicherheit meiner Behandlungen, die ich häufig ohne vorangestellten Hara- Befund durchgeführt habe. Das hat mir gezeigt, dass ich meiner Intuition des absichtslosen Handelns vertrauen kann.

Wichtigstes Feedback der Klienten war die Aussage, dass die meisten ein Fließen von Energie, eine wohltuende Entspannung sowie eine achtsame und tiefe Berührung meiner Hände spürten. Bei den meisten konnte ich mit den Behandlungen ein befreiendes Gefühl erreichen. Die Aussagen nach der Behandlung gingen häufig in diese Richtung: „Mein sonst von Gedanken so überfüllter Kopf fühlt sich jetzt leer an“.

Dieses Projekt war auch für mich eine wichtige und tiefgreifende Erfahrung. In kurzer Zeit habe ich viele mir unbekannte Menschen behandelt. Ich musste mich emotional auf neue Situationen einlassen, was mich auch in meiner Persönlichkeitsentwicklung weiter gebracht hat. Ich habe gelernt, mit verschiedenen Bedürfnissen und Problemen umzugehen, mich aber auch davon abzugrenzen, um mich selbst vor Überforderung zu schützen.

Jeder Tag war eine neue Herausforderung für mich, an der ich auch gewachsen bin. Ich wurde von Tag zu Tag in meinen Entscheidungen und meinem Tun sicherer und spürte die Leichtigkeit in der Ausführung meiner Behandlung.

Somit konnte ich nicht nur meine Klienten unterstützen, ich kam auch meinem persönlichem Gallenthema - der Fähigkeit von Ruhe, Gelassenheit und Flexibilität – einen großen Schritt näher. Es gab in dieser Zeit immer wieder intensive Momente, in denen ich mich in dem Kreislauf des absichtslosen Gebens und gleichzeitigem Empfangen angekommen fühlte.