



Medizinisch braucht es etwas wie Citalopram, Duloxetin, Sertralin. Dazu Psychotherapie. Und was oft ergänzend hilft – auch vorbeugend und nachsorgend –, kommt aus Japan und ist wunderbar angenehm: Shiatsu.

Shiatsu bei Depressionen



Martin Rutishauser

lic. phil., freischaffender Autor

Es ist überaus angenehm, man kann sich einfach fallen lassen: Man legt sich, nach dem Befund-Gespräch, auf den Futon, hat vorher unbequeme Kleidung gewechselt, ist jetzt in weiter Trainingshose, weitem T-Shirt, warmen Socken. Zunächst fühlt sich der Futon hart an, man bewegt ein wenig die Schultern, die Hüften, und es wird bequem.

Die Shiatsu-TherapeutIn kniet sich in Hüfthöhe daneben. Man schliesst die Augen, spürt, wie die TherapeutIn die Region rund um den Bauchnabel abtastet, dann den sanften Druck: mal auf Armen und Händen, mal auf Rumpf und Beinen. Es wird gedehnt, rotiert, auch gehalten. Sehr punktuell gibt es ebenfalls Druck, mit Händen, auch Ellbogen und Knien, an spezifischen Körperstellen, da schmerzt es manchmal leicht, zum Beispiel an den Schlüsselbeinen. Es tut gut. Man fühlt sich geerdet, zentriert, leicht, ja fast etwas beschwingt.

Auf Nachfrage antworten Shiatsu-TherapeutInnen: Es sind Energie-Leitbahnen, sogenannte Meridiane, entlang denen sie gearbeitet haben. Und gedrückt hat sie bestimmte Punkte auf diesen Meridianen, es sind Akupunkturpunkte. Durch das Palpieren rund um den Bauchnabel, das Hara, hat sie erfahren, welche der 14 Meridiane eher voll sind, also Jitsu, und welche eher leer und bedürftig, also Kyo. Entsprechend werden die Meridiane dann behandelt.

Meridiane, Akupunkturpunkte, Hara: Entwickelt wurde Shiatsu in Japan. Blütezeit dieser Entwicklung waren die 1960er, seit 1964 ist Shiatsu-TherapeutIn in Japan ein offizieller Beruf, seit 2015 in der Schweiz, mit Höherer Fachprüfung und eidg.

Diplom. Shiatsu basiert auf der chinesischen Philosophie des Daoismus, auch Taoismus geschrieben. Dao, das ist der Weg. Es ist also die Lehre, den Weg zu gehen. Sowohl die Traditionelle Chinesische Medizin TCM als auch Shiatsu nehmen Bezug auf dieselbe Theorie, somit auch auf dieselben Meridiane und Akupunkturpunkte, sehen die Welt in Kategorien von Yin und Yang, von 5 Elementen und 8 Prinzipien, von Jitsu und Kyo.

Dem Autor, so angenehm in Shiatsu-Behandlung liegend, ist die Theorie bald egal. «Den meisten KlientInnen ebenfalls», sagt Katerina Chrissochou. Sie hat ihren Berufsweg als diplomierte Sport- und Bewegungstherapeutin gestartet, merkte dann: «Viele Beschwerden haben einen energetischen Aspekt an sich, und oft enthält genau der den Schlüssel zur Besserung.» So lernte sie zusätzlich Shiatsu, und seit 2007 behandelt sie damit Menschen mit Burnout und Depressionen in der Privatklinik Hohenegg in Meilen sowie in ihrer Praxis in Zürich. Ausserdem ist sie Ressort-Verantwortliche für Shiatsu an der Heilpraktikerschule Luzern. Ihre Höhere Fachprüfung hat sie ebenfalls in der Methode Shiatsu absolviert, und so ist sie eidg. dipl. Komplementärtherapeutin in der Methode Shiatsu.

Vielleicht doch etwas Theorie. Hinsichtlich Depressionen aus Shiatsu- bzw. TCM-Sicht, so Katerina Chrissochou, gebe es vier Syndrome. Das wichtigste Syndrom ist die sogenannte Leber-Qi-Stagnation. Qi, das ist die Lebensenergie, und sie ist auf ihrem Fluss durch die Meridiane manchmal blockiert. Zum Beispiel eben auf dem Leber-Meridian.

Leber? Das ist doch ein Organ: «Ja. Und mehr: Die Leber und alle anderen Organe werden als Funktionskreise verstanden, mit bestimmten Aufgaben.» So ist die Leber zuständig für Wachstum und Entfaltung, für den freien Fluss von Qi und von Gefühlen. Ausserdem speichert sie einen Teil von diesem Qi und hält es sofort verfügbar, das gibt Power und Durch-



Shiatsu-Therapeutin Katerina Chrissochou bei ihrer Arbeit in der Privatklinik Hoheneegg. Shiatsu ist nicht Alternativmedizin, sondern Komplementärtherapie: Es ergänzt schulmedizinische und psychotherapeutische Therapien. Man kann natürlich auch einfach so ins Shiatsu, um sich gesund und ausgeglichen zu halten, auch um konkrete Beschwerden wie Kopf-, Rücken- oder Mensschmerzen anzugehen.

Foto: Privatklinik Hoheneegg, Meilen

setzungskraft. Zum Funktionskreis Leber gehören die Freiheit und die Freude, sich zu entwickeln, auch die Freude am Gestalten. Und: Die Leber ermöglicht Zorn und Wut, auch Gelassenheit, Ruhe und Geduld, sie steht für Visionen, Träume, Ziele.

Beim Funktionskreis Leber ist klar, was passiert, wenn er beeinträchtigt wird: Symptom einer voll ausgeprägten Qi-Stagnation der Leber ist dann eine schwere Depression, dazu eventuell auch Frustrationsgefühle, stechende Schmerzen, Völlegefühle im Thorax. Sieht man sich die Funktionen der Leber an, erkennt man auch die möglichen Gründe für eine Leber-Qi-Stagnation. Und tatsächlich ist unsere Gesellschaft darauf ausgelegt, dass wir Emotionen wie Zorn, Ärger und Wut unterdrücken. Andauernd. Über Jahre und Jahrzehnte. Gar nicht zu sprechen von den vormaligen und immer noch im Raum ste-

henden Bedrohungen durch die Pandemie. «Dies alles zu verarbeiten, auch Emotionen wie Wut und Ärger, das lernen Menschen mit einer Depression in der Psychotherapie», sagt Katerina Chrissochou, «ergänzend auch im Shiatsu. Hier geht es dann vor allem darum, zu erden, zu zentrieren. Energie und Motivation aufzubauen und sie in den Alltag zu bringen.»

Es geht da um kleine Schritte. Zum Beispiel sei alleine Berührung bereits hilfreich. «Sie lenkt Shen, also Geist, Aufmerksamkeit, zu anderen Körperstellen.» So komme es nicht nur darauf an, an welchen Meridianen die TherapeutIn arbeite. Wichtig sei das Berühren des Menschen als Ganzes, das in Kontakt-Bleiben. Als Mensch berührt zu werden. «Man muss darauf achten, dass sich das viele Denken und Grübeln nicht noch verstärkt, wenn man schon



mal die Zeit hat, einfach nur da zu liegen.» Dieses Grübeln könne die Depression noch verstärken. Das sei dann ein weiteres Syndrom, es heisst «Schleim blockiert Qi-Fluss». Der Daoismus hat eine bildhafte Sprache.

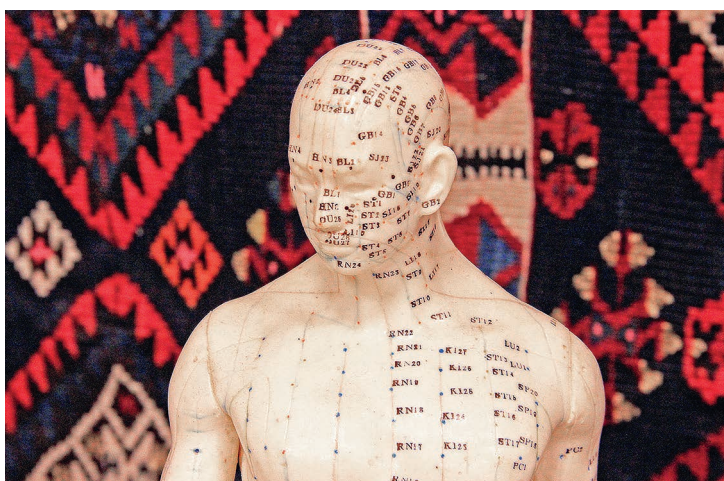
Wer unter einer Depression leidet und es schafft, sich bei einer Shiatsu-TherapeutIn anzumelden – und dann auch tatsächlich hinzugehen –, ist wahrscheinlich schon auf einem guten Weg der Besserung. In der Privatklinik Hohenegg gehört Shiatsu für viele Burnout- und Depressions-Betroffene zur Therapie, von Anfang an. «Zunächst kommen die KlientInnen, weil Shiatsu ihnen ärztlich verordnet wurde. Sie kennen es noch nicht, sind anfänglich etwas zögerlich und dann überrascht, dass sie eine Veränderung spüren, eine Besserung. Shiatsu ist in der Klinik das beliebteste Therapieangebot.»

Inwiefern ist Shiatsu auch Depressions-Prävention? «Das ist meine Empfehlung, klar», so Katerina Chrisochou. «Die Philosophie der TCM sagt, man solle nicht erst zur TherapeutIn, wenn man Beschwerden hat, sondern präventiv, damit man gesund bleibt. Zum Beispiel einmal monatlich ins Shiatsu, um Blockaden anzugehen und die Energie auszugleichen.»

Der Autor erhält einen Tipp: Ab und zu den Fuss aufs Knie legen und mit der Hand auf die Fusssohle klatschen. Möglichst mit der Mitte der Handfläche auf die Mitte der Fusssohle. Das 30, 60, 90 oder am besten 108-mal pro Fuss.

Die Theorie: Auf diese Weise klatscht man den Punkt Niere 1 am Fuss, und zwar tut man das mit dem Punkt Perikard 8 auf der Hand. Bearbeitet also zwei wichtige Punkte gleichzeitig, bringt dadurch die Feuer-Wasser-Achse ins Gleichgewicht. Der Perikard-Meridian, Feuer, unterstützt den Funktionskreis Herz in belastenden Situationen, auch zur Anregung, bei Aufregung und Erregung. Ebenso stärkt Perikard die Fähigkeit, sich zu freuen, zu begeistern und zu erregen, erhöht die geistige Präsenz, sorgt für Ruhe und Klarheit, Mut zu Offenheit und Vertrauen. Beim Nieren-Meridian, Wasser, geht es um die Grundenergie des Menschen, um das Vertrauen in die eigene Kraft und in sein Umfeld, auch um den Umgang mit Ängsten; und um geistige Ruhe und Klarheit durch Urvertrauen.

Und warum 108-mal? Das sagt das I Ging, das Buch der Wandlungen, es wird auf das dritte Jahrtausend v. Chr. zurückgeführt.



Meridiane sind Leitbahnen, durch die die Lebensenergie Qi fliesst, so frei wie möglich. Durch Drücken und Dehnen bestimmter Meridiane und Drücken bestimmter Punkte auf diesen Meridianen regen Shiatsu-TherapeutInnen unter anderem den Qi-Fluss an, arbeiten so an Beschwerden und Erkrankungen, präventiv, therapeutisch und nachsorgend. Sie tun das in einer Haltung des «Wu wei», einer Art Nichts-Tun, präsent im Hier und Jetzt. Foto: Heilpraktikerschule Luzern

TherapeutInnen und Ausbildungen

Tipp: Shiatsu einfach einmal ausprobieren, zum Beispiel kann es bei Kopf-, Schulter-, Rücken- oder Mensschmerzen gut helfen.

Auch aus Freude, sich etwas Angenehmes zur Prävention zu gönnen, kann man ins Shiatsu gehen.

TherapeutInnen lassen sich entweder über eine Internetsuche finden oder über die Website der Schweizer Shiatsugesellschaft; dort findet man auch alles zur Ausbildung, es gibt verschiedene Shiatsu-Ausbildungsstätten in der Schweiz, für MPA ist die Ausbildung um einen Teil Medizin verkürzt: www.shiatsuverband.ch



Shiatsu aus Sicht der Medizin

Der Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie Dr. med. Sebastian Haas ist Leiter Schwerpunkt Burnout und Belastungskrisen sowie stv. ärztlicher Direktor der Privatklinik Hohenegg in Meilen.

Bei welchen Indikationen bieten Sie an der Privatklinik Hohenegg Shiatsu an?

Grundsätzlich bei allen Indikationen, die an unserer Klinik behandelt werden, d.h. vorwiegend bei Depressionen, Angststörungen, Psychosomatosen und seltener bei posttraumatischen Belastungsstörungen.

Von Beginn des Aufenthaltes oder erst mit der Zeit?

Da über 95% der PatientInnen Shiatsu wünschen und dies als ausgesprochen hilfreich erleben, haben wir praktisch immer eine Warteliste, d.h. trotz Anmeldung von Beginn an kommen die PatientInnen erst in Woche 2 oder 3 zur ersten Shiatsu-Einheit und haben dann während 4 Wochen je eine 50'-Lektion. Manche der stationär behandelten PatientInnen suchen sich eine Shiatsu-TherapeutIn in ihrer Wohnumgebung und nutzen das Verfahren auch nach Austritt weiter.

Gibt es neben Shiatsu weitere Komplementärtherapien an Ihrer Klinik?

Ja, zunächst Makko-ho im Gruppensetting und dann auch QiGong im Gruppensetting; seitens Pflege wird Aromatherapie und Ohr-Akupunktur angeboten.

Was für Erfolge sehen Sie bei Ihren PatientInnen, die Sie auf Shiatsu zurückführen?

Der objektive Beitrag lässt sich schwer messen, jedoch erleben wie erwähnt die allermeisten PatientInnen Shiatsu als sehr hilfreich. In einer Umfrage erzielte Shiatsu bei 182 TeilnehmerInnen und einer Standardabweichung von 0,79 einen Mittelwert von 6,69 auf einer Skala von 1 – 7.



Dr. med. Sebastian Haas. Foto: Privatklinik Hohenegg AG

Wie erklären Sie diese doch hohe Zufriedenheit?

Insbesondere wirksam an Shiatsu scheint die achtsame Berührung – «hands on» – zu sein, welche bei anderen Therapien selten oder gar nicht vorkommt; diese nährenden Form des Körper- und Selbsterlebens scheint bei unseren PatientInnen neben der Aktivierung des beruhigenden ventralen Vagus-Nerves, des grössten Nerves des Parasympathikus, über das unmittelbare «Erleben» auch die parallel laufenden psychischen Prozesse zielführend zu aktivieren und/oder zu beschleunigen.

Haben Sie selber Shiatsu ausprobiert?

Ja, ich durfte diese Erfahrung mit Shiatsu und Wasser-Shiatsu schon selber machen und kann dieses Verfahren als Prozessbegleitung bei Krisen oder Lebensphasen-Übergängen nur empfehlen.

Danke, Dr. Haas



Katerina Chrissochou

Katerina Chrissochou ist eidg. dipl. KomplementärTherapeutin in der Methode Shiatsu mit eigener Praxis; dipl. Sport- und Bewegungstherapeutin, Weiterbildung in Hypnosystemischer Kommunikation, Spezialisierung auf Schmerz, Burnout, Depression, Psychosomatik, Psychiatrie und innere Medizin, Prüfungsexpertin zur Höheren Fachprüfung (eidg. Diplom) der OdA KT: www.my-shiatsu.ch.
Foto: Heilpraktikerschule Luzern