

## Shiatsu bei Kopfschmerzen

### Wie drücken sich Kopfschmerzen aus?

Kopfschmerzen sind die am stärksten verbreitete Form von Alltagsbeschwerden. Kopfschmerzen können das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen. Bei Kopfschmerzen fühlt man sich oft schwach, erschöpft, aus der Bahn geworfen, abgelenkt, Konzentrations- und handlungsunfähig. Meistens handelt es sich um Spannungskopfschmerzen. Sie können zum Beispiel im Nackenbereich anfangen und sich über den ganzen Kopf nach vorn zur Stirn ziehen. Bekannt sind aber auch beidseitig stechende Schmerzen in den Schläfen, oder dumpfe, drückende Schmerzen verbunden mit dem so genannten „Helmgefühl“. Auch Migräne ist mit Kopfschmerzen verbunden, die einseitig pochend-hämmernd auftreten können. Als häufigste Ursache von Kopfschmerzen werden Wetterveränderungen, Stress, Erkältungen und Schlafmangel genannt. Verspannungs-Kopfschmerzen können aber viele weitere Gründe haben, zum Beispiel Bewegungsmangel, Lebensmittel-Unverträglichkeiten, Flüssigkeitsmangel, Augenprobleme, Tumore, Entzündungen und Traumafolgen.

### Wie wirkt Shiatsu bei Kopfschmerzen?

Verspannungen bewirken eine Unterversorgung von Körperzonen mit Blut, Sauerstoff und Nährstoffen. Sie führen zu Blockierungen und Stagnationen im Fluss der Lebensenergie. Der für Shiatsu charakteristische sanfte, angemessen starke Druck unterstützt den Organismus der KlientInnen darin, körperlich und geistig loszulassen, zu entspannen und eine tiefe innere Ruhe, Öffnung und Weite zu spüren. Durch die Shiatsu-Behandlung lösen sich im ganzen Körper Spannungen auf, die den konkreten Auslösemechanismus der Kopfschmerzen darstellen. Kopfschmerzen haben oft auch seelisch-geistige Hintergründe. Wenn man sich beruflich oder privat zu viele Sorgen macht, „mit dem Kopf durch die Wand“ will und gedanklich nicht mehr abschalten kann, bleibt zuviel Energie sprichwörtlich im Kopf stecken. Sie zirkuliert nicht mehr harmonisch im ganzen Körper. Die Verbindung zwischen Kopf, Rumpf und Füßen oder zwischen Denken und Fühlen ist nicht genügend im Fluss. Die Behandlung der Meridiane unterstützt die Selbstregulierungsfähigkeit des Organismus auf allen diesen Ebenen. ShiatsuTherapeutInnen unterstützen KlientInnen im begleitenden Gespräch darin, mögliche Zusammenhänge zwischen Kopfschmerzen und Lebenssituation zu erkennen und zum Beispiel ein Kopfweh-Tagebuch zu führen und auszuwerten. Gemeinsam können Möglichkeiten zu Anpassungen der Lebensweise evaluiert werden, um chronischen oder regelmässig wiederkehrenden Kopfschmerzen vorzubeugen (z.B. Ernährungsumstellung, ergonomische Situation am Arbeitsplatz). Shiatsu-TherapeutInnen sind zudem darin geschult, Übungen zu vermitteln, damit KlientInnen sich selbst immer wieder körperlich und geistig gut entspannen können.

### Ein Beispiel aus der Praxis

Die Klientin ist Mitte Dreissig, Mutter eines Kleinkinds und teilzeitlich berufstätig. Sie kommt ins Shiatsu, weil sie unter allgemeinen Kopfschmerzen („Kopfdruck“) leidet. In der ersten Shiatsu-Behandlung zeigt sich, dass Nacken- und Schultermuskulatur besonders stark verspannt sind. Die Klientin sieht einen Zusammenhang mit ihrer hohen Gesamtbelastung und -verantwortung. Aber auch im Gesicht finden sich viele verspannte Stellen, die sie auf eine Stirnhöhlen- Entzündung zurückführt, von der sie sich noch nicht ganz erholt habe. Der ganze Körper hat eine hohe Grundspannung. Er wirkt zusammengezogen, das Bindegewebe etwas starr und „verklebt“. Es ist, als ob zu wenig Raum für sie selbst vorhanden wäre. Sie berichtet, dass sie seit der Geburt ihres Kindes keine Zeit für Sport mehr habe und etwas ängstlich geworden sei. Die Behandlungen fokussieren sich darauf, Spannungen zu lösen, Flexibilität, Bewegung und Fluss im Körper anzuregen und die Themen Erden, Urvertrauen und „Raum für sich selbst“ zu stärken. Begleitend zur Behandlung erlernt die Klientin

einfache Qigong-Übungen, welche nur wenig Zeit in Anspruch nehmen und in ihren Tagesablauf integriert werden können. Sie helfen ihr, sich schnell zu entspannen, und sie unterstützen die behandlungsrelevanten Themen. Das Gespräch über die Veränderungen ihres Lebens seit der Geburt nutzt sie als Standortbestimmung, die auch eine Anpassung ihres Zeitmanagements zur Folge hat. Die Behandlungs-Serie kann abgeschlossen werden, nachdem die Kopfschmerzen nachhaltig verschwunden sind. Das körperliche und seelische Befinden hat sich deutlich verbessert. Die Klientin übernimmt Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit.

### **Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?**

Shiatsu ist eine Methode der KomplementärTherapie. Shiatsu ist in der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehre verankert und bezieht moderne westliche Erkenntnisse zur Gesundheitsförderung mit ein. Die Behandlung erfolgt am bekleideten Körper, einem Futon bzw. auf einer Behandlungsliege. Die Therapeutin/der Therapeut übt mit Daumen, Handflächen, Ellbogen und Knien entspannten und tiefgehenden Druck auf Körperstellen und Energieleitbahnen aus. Sie/er 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 im Alter, mit sich und der Umwelt im Kontakt zu bleiben, Gesundheit zu bewahren und zu unterstützen, innere und äussere Flexibilität zu erhalten.

Shiatsu kann konventionelle Therapien begleiten ohne nachteilige oder ungünstige Nebeneffekte.

### **Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?**

Weitere Informationen über Shiatsu, das Mitglieder-Verzeichnis des Berufsverbands und Schulen mit anerkannten Berufsausbildungen erhalten Sie über [www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch) oder

*Shiatsu* Gesellschaft Schweiz, Postfach 350, 5430 Wettingen, Tel 056 427 15 73.

Die Verbandsmitgliedschaft ist mit hohen Anforderungen an die berufliche Ausbildung und Praxisführung verbunden. Entscheiden Sie sich für professionelle Qualität, wenn es um Ihre Gesundheit und Lebensqualität geht.