

Berührung mit Gesundeffekt

Wichtig dabei sind Respekt, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit.

HOHENEMS Eva Pawlik-Schreiber, diplomierte Shiatsu-Praktikerin und Leiterin der Regionalgruppe Vorarlberg des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu (ÖDS, ist seit über 20 Jahren Shiatsu-Praktikerin und bringt Eltern und Kindern Shiatsu auch immer wieder in Workshops näher.

Wie lässt sich das Wissen des Shiatsu im Alltag nutzen, um die Berührungsqualität zu verbessern?

PAWLIK-SCHREIBER Shiatsu kommt ursprünglich aus Japan und hatte dort, schon lange bevor sie in den 1960er-Jahren offiziell als manuelle Therapie anerkannt wurde, Vorläufer in Form verschiedener manueller Praktiken, die vor allem innerhalb der Familie zur Gesundheitsförderung angewendet und weitergegeben wurden. Das heißt, im Grunde ist Shiatsu eine Methode, die aus dem Alltag kommt. Heute ist Shiatsu eine professionelle manuelle Methode mit einer Vielzahl verschiedener Berührungstechniken. Im Zentrum steht jedoch eine Qualität der Berührung, die getragen ist von Respekt, Achtsamkeit und ungeteilter Aufmerksamkeit. Es sind diese Grundprinzipien, die so wichtig sind für eine Berührungsqualität, die nicht nur angenehm ist, sondern in der Tiefe berührt, die Kindern Sicherheit und Stabilität gibt, sie in ihrer Entwicklung fördert und uns gesund hält.

Wie können wir Berührung in Familien fördern und so Krankheiten, wie Depressionen und Ängsten vorbeugen?

PAWLIK-SCHREIBER Sprechen wir über Berührung, die guttut, auch im Sinne von Gesundheitsförderung, Prävention oder einem Abfedern von Krisen, geht es nie um Berührung im isolierten Sinne. Es geht um Berührung, die eingebettet ist in Zuwendung, Aufmerksamkeit, Verbindung und Beziehung, soziale Interaktion. Ein erster wichtiger Schritt, mehr Berührung in Familien zu fördern, ist sicher die Wichtigkeit von fürsorglicher und aufmerksamer Berührung anzusprechen und stärker ins Bewusstsein der Menschen zu rücken. Wenn es irgendeinen positiven Effekt der Coronakrise gibt, dann vielleicht den, dass uns allen wieder bewusst-



Shiatsu ist heute eine manuelle Methode, die eine Vielzahl an verschiedenen Berührungstechniken beinhaltet.

ÖDS, KARIN NUSSBAUMER



ter geworden ist, wie wichtig der Berührungskontakt ist.

Und in Bezug auf Gesellschafts-krankheiten?

PAWLIK-SCHREIBER In Bezug auf Gesellschaftskrankheiten wie De-

pression, Angst oder Essstörungen kommt der Berührung eine große Bedeutung zu. Aufmerksame, fürsorgliche und wohlwollende Berührung zu erfahren hilft, sich in der Welt zu „verorten“, in Beziehung zu gehen mit der Welt beziehungsweise (Körper-)Grenzen wahrzunehmen und zu schützen. Gerade für Kinder und Jugendliche ist es für die gesunde Entwicklung der eigenen Körperwahrnehmung wesentlich, immer wieder Berührung zu erfahren. Berührung hilft außerdem, sich sicher fühlen zu können.

Welche Form von Berührung sorgt für Oxytocin-Ausschüttung und kann so aktiv den Stress-Level senken und die Konzentration erhöhen?

PAWLIK-SCHREIBER Wir schütten nur dann das Hormon Oxytocin aus, wenn wir von einem anderen Menschen auf eine Art und Weise berührt werden, die uns guttut und Sicherheit schenkt. Oxytocin, das auch als „Kuschelhormon“ bekannt ist, ist mächtig – es senkt die Atemfrequenz und den Blutdruck und bewirkt Entspannung im Körper. Oxytocin ist der mächtigste Gegenspieler der Stresshormone im Körper. Ein weiterer wichtiger Aspekt im Zusammenhang mit Oxytocin ist, dass es nur bei Fremdberührung zu Wellen der Hormonfreisetzung kommt. Wir Menschen sind soziale Wesen.

Welchen Effekt hat Shiatsu auf Kinder?

PAWLIK-SCHREIBER Shiatsu bietet Kindern eine gute Möglichkeit, sich auf angenehme Weise zu spüren. Durch die achtsamen Berührungen beim Shiatsu werden die Bedürfnisse ganz direkt wahrgenommen, ohne sie mit Worten erklären zu müssen. Die Behandlung wird in Zeitdauer und Ablauf dem jeweiligen Alter des Kindes angepasst und oftmals auch spielerisch gestaltet. Schon ein paar Shiatsu-Sitzungen fördern das Wohl des Kindes und bringen Ruhe in das Leben der jungen Menschen. Sie fühlen sich wieder wohl in sich, sind ausgeglichener und selbstbewusster. Auch Eltern und Pädagoginnen bzw. Pädagogen bestätigen, dass schon nach wenigen Shiatsu-Einheiten positive Veränderungen am Kind wahrnehmbar sind. **VN-MM**

TIPPS FÜR ZUHAUSE UND KINDER

- » Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Berührung – für das Geben ebenso wie für das Nehmen. Auch das bewusste Annehmen von Berührung, wenn sie (von Kindern oder eben in der Familie) geschenkt wird, ist wichtig.
- » Auch in der Berührung selbst Zeit nehmen – Langsamkeit entdecken. Ein langsames etwas konkreteres Streichen kann oft beruhigender sein als ein schnelles „Streicheln“.
- » Wohlfühlen und der Respekt der Bedürfnisse des Anderen haben immer Vorrang.
- » Morgens strecken und räkeln, sich (auch gegenseitig) an Armen und Beinen innen und außen abklopfen, nach dem Duschen mit dem Handtuch von Kopf bis Fuß abreiben: Das fördert die Durchblutung und macht munter.
- » Sich gegenseitig Füße und Hände massieren. Jeden Zeh, jeden Finger einzeln.
- » Bauch massieren oder sanft eine Hand auf den Bauch und die andere am unteren Rücken ablegen und so die Körpermitte halten und stärken.
- » Brustraum (Herzbereich) und Bauch mit den Händen verbinden.

„Durch die achtsamen Berührungen werden die Bedürfnisse ganz direkt wahrgenommen.“

Eva Pawlik-Schreiber
Shiatsu-Praktikerin

