

Shiatsu im Alter

2012 ist „Das Jahr des aktiven Alterns“ in Europa. „Gesund altern“ ist angesagt. Wir fragen uns: Gesund und aktiv altern ist schön und gut, aber dürfen wir nicht einfach in Würde alt und älter werden, muss es „aktiv“ und „gesund“ sein?

Und was genau ist gemeint mit aktiv und gesund? Im Alter immer noch den Ansprüchen und dem Erscheinungsbild der Gesellschaft zu entsprechen oder mehr dem nachzugehen was die eigenen Bedürfnisse sind, auch wenn dies etwas eigenbrötlerisch erscheinen mag?

Natürlich wäre es ein Wunsch aller, gesund älter zu werden, nur ist dies nicht allen vergönnt. Auch scheint das ewige Beschwören von „aktiv und gesund alt werden“ fast ein Affront für alle diejenigen, die sich mit Altersbeschwerden plagen (müssen). Und auch die Vorstellung von „ewig jung und aktiv“ kann einigen gar ein Gräuel sein. Darf es denn nicht geruhsam zu- und hergehen beim Altern? Was heisst denn alt werden bzw. alt sein heute und was kann Shiatsu in diesem Lebensabschnitt bewirken?

Bewusst älter werden und gut altern mit Shiatsu

In der Chinesischen Medizin entspricht das Alter der Zeit, in der die Menschen sich weniger aktiv am Arbeitsleben beteiligen, da sie körperlich nicht mehr so ausdauernd arbeiten können. Durch die Erfahrungen, die sie in ihren langen Leben gemacht haben, entwickeln sie eine ruhigere Gangart. Die Dinge des Lebens sind nicht mehr gleich zu erledigen, äussere und innere Unstimmigkeiten schlagen nicht mehr so hohe Wellen. Der Mensch wird reifer und wie es in chinesischen Klassikern beschrieben wird: weiser.

Die Naturwissenschaften können nur die physiologischen Prozesse, den Mechanismus des Alterns erklären, nicht aber dessen Sinn.

Wenn wir über das Alter aus der Sicht der Chinesischen Medizin sprechen, ist es wichtig nicht die Grundannahmen der medizinisch-geriatrischen Forschung zu übernehmen, die Alter als eine Art Krankheit ansieht, gegen die es mit allen Mitteln anzugehen gilt. Der in den Essenzen vorhandene Alterungsprozess verfolgt eine Absicht, die die menschliche Mitarbeit benötigt.

Das Ziel menschlichen Lebens besteht in der Entwicklung eines einzigartigen Charakters. Diese Kunst der Charakterbildung (von griechisch charrassein: eingravieren) ist ein komplizierter schwieriger Prozess, der in der Regel nur am Ende des Lebens durch eine verstärkte Ausrichtung nach innen möglich ist. Sie zeigt sich durch eine Art Nutzlosigkeit die den Archetypen der weisen Alten hervortreten lässt. Die sich zu nichts benutzen lassen, sondern ihre Einzigartigkeit immer klarer hervortreten lassen, oft in Form einer schwer erträglichen Schrulligkeit.

Auszüge aus einem Vortrag von J.V. Müller zum Thema: „Altern Pathologie oder Transformationsprozess“

Wie wirkt Shiatsu bei älteren Menschen?

Altern ist ein normaler Prozess und wenn er natürlich voranschreitet, soll er weder als Krankheit noch als Problem angesehen werden. Er beinhaltet ein Abnehmen der Flexibilität der Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und des Bindegewebes. Die Spannkraft nimmt ab, die Haut wird trockener und die Haltung gebückter. Kraftlosigkeit als „Beschwerde“ wird oft genannt. Abnehmende körperliche Aktivität, sei es Sport

oder Gartenarbeit, führt zu Muskelschwäche. Die Sturzgefahr erhöht sich, auch durch fehlende Koordination und Beweglichkeit. Das Risiko sich zu verletzen wird grösser. Oft ist eine geschwächte Nierenenergie spürbar. Sie kann sich in abnehmender Hörfähigkeit äussern, evtl. auch in zunehmendem Haarverlust oder in der Brüchigkeit der Knochen. Ganz allgemein lassen die Sinnesfunktionen, vor allem Hören und Sehen, nach. Das heisst, dass das soziale Umfeld anders wahrgenommen wird. Damit einher geht auch eine tendenzielle Abnahme der Kapazität sich neuen Gedanken und Ideen anzupassen. Shiatsu mit seinen passiven Bewegungstechniken und sanften Berührungen erhält die körperliche und geistige Beweglichkeit. Auch an Osteoporose Leidende können sich entspannt behandeln lassen. Die Regenerationsfähigkeit wird durch Shiatsu unterstützt. Ein wichtiger Punkt im Alter, da häufig Operationen anstehen. Nicht zu vergessen ist die oft erwähnte „Gemütsstärkung“ durch Shiatsu. In ihrer Mitte, in Verbindung zu ihrer Kraft, bleiben auch die älteren und alten Leute empfänglich für Beziehungen, Gefühle, Sinneswahrnehmung und flexibel im Umgang mit Symptomen und Krankheiten.

Shiatsu arbeitet mit Berührung und ist deshalb eine wertvolle Ergänzung in der Pflege und Betreuung im Alter. Die Berührung ist im Shiatsu ein Hauptbestandteil der Arbeit. Weitere wichtige Aspekte in der Arbeit mit älteren Menschen sind Respekt und Mitgefühl. Gerade in Senioreninstitutionen wo Junge und Alte zusammentreffen als Pflegenden/Begleitenden und Bewohnerinnen und Bewohner, ist der Respekt ein wesentlicher Ansatz. Das Erscheinungsbild eines alten Menschen ist auf den ersten Blick manchmal nicht Respekt einflössend, erst ein Gespräch, eine Berührung lassen die Individualität einer älteren Person aufscheinen. Durch die Berührung als respektvollem Kontakt, mit einer präsenten, tiefen Wahrnehmung kann der Mensch als Ganzheit empfunden werden. Es entsteht eine innere Alternative zum einseitigen Blick auf Defizite, Schmerzen und Leiden.

Die Anliegen eines Menschen werden für wahr genommen, sie sind keine Probleme die geheilt werden müssen, sondern Bedürfnisse die ihren Platz haben und die als solche in die Meridiantherapie mit einbezogen werden.

Die passive Bewegungstechnik geht in Rotationen und Dehnungen den Grenzen der Beweglichkeit entlang. Nicht schmerzauslösend aber mit dem Menschen im Kontakt zu dem diese Beweglichkeit gehört. Im Kontakt mit seinem individuellen Ausdruck, seiner Verschiedenheit zu Anderen.

Das Aushalten dieser Verschiedenheit zu Anderen bedeutet auch gleichzeitig sich selbst wahrnehmen und sich selbst sein.

Das aus Anamnesegespräch und Harabefund entstandene Behandlungskonzept wird ergänzt durch die in Erscheinung tretenden Meridiane in den Rotationen. In der Behandlung kann die Veränderung des energetischen Erscheinungsbildes und seine Auswirkung auf die Ganzheit im Hara ertastet werden. Dies stellt sicher, dass das Körpersystem sanft und integrierend mit der Behandlung umgehen kann. Diese sanfte Integration fördert die Fähigkeit während der Behandlung präsent zu sein und Veränderungen bewusst wahr zu nehmen. So wird die Berührung zum Weg nach Hause in die Individualität, zu genügend Abstand zur Gesellschaft um vertrauensvoll den Dingen den Lauf zu lassen.

Auch ist es nie zu spät, gesunde Verhaltensmuster einzuüben, Tipps für die Ernährung zu geben, die Betagten zu ermuntern, am sozialen Leben teilzunehmen.

Shiatsu kann konventionelle Therapien begleiten ohne nachteilige oder ungünstige Nebeneffekte. Es kann dazu beitragen, Nebenwirkungen und Abhängigkeit von Medikamenten zu minimieren, manchmal gar medizinische Eingriffe zu vermeiden.

Beispiele aus der Praxis

Frau K ist heute 78jährig. Nach ihrem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben, während dem sie regelmässig Shiatsu erhielt (Rückenschmerzen, Stressbelastung), beschloss sie, die Behandlungen weiterzuführen. Shiatsu unterstützte sie beim Übergang vom Arbeits- ins Pensionsleben, eine grosse Veränderung und Anpassungsleistung. Die Genesung nach einer Gehirnblutung, die Operation des Grauen Stars an beiden Augen, wiederkehrende Kopfschmerzen konnten mit Hilfe von Shiatsu-Behandlungen begleitet, gelindert und die Heilung unterstützt werden. Letzthin ist Frau K gestürzt. Sie erzählt, dass ihr ein Passant „aufhelfen musste wie einer alten Frau“. Dank Shiatsu fühlt sie sich trotz aller Beschwerden nicht wie eine alte Frau und grundsätzlich gesund.

Ein weiteres Beispiel zeigt, dass Shiatsu hilft, sich wohl zu fühlen und weiterhin aktiv am sozialen Leben teilnehmen zu wollen, auch wenn äussere Leiden vorhanden sind: Eine gut 85jährige Frau sitzt jeden Tag für Stunden in einem bequemen Polstersessel am Kreuzungspunkt zweier Korridore. Auf die Frage warum sie hier sitze, sagt sie: "Es ist schön einfach hier zu sitzen und das Gefühl zu haben Mitten im Leben zu sein." Und diese Haltung, auch im Alter noch mitten im Leben zu stehen, das Leben nicht nur als Bürde zu sehen, wollen wir im Shiatsu mit älteren Menschen propagieren. Wir wollen sie ermuntern, ihre wertvollen und wichtigen Erfahrungen wertzuschätzen und sie auch weiterzugeben.

Zukunft in der Betagtenbetreuung

Ein eingebettetes Altern im eigenen Familienkreis ist in der heutigen Gesellschaftsstruktur nur noch selten möglich. Die damit einhergehende Vereinsamung älterer Menschen und deren Betreuung lässt die Schulmedizin und die Pflegefachpersonen an ihre Grenzen stossen. Bewusstes Altern soll mit innovativen Konzepten europaweit gefördert werden. Shiatsu als Methode der KT kann hier besonders gut eingebracht werden.

Ein Blick auf die demographische Entwicklung der Bevölkerung in der Schweiz zeigt auf, wie wichtig komplementäre Therapieformen (KT) wie Shiatsu für die Gesundheitspolitik sind. Die Zahl der 65Jährigen von 2008-2030 wird um 45% ansteigen und wird bis 2060 wahrscheinlich einen Anteil von 30% an der Gesamtbevölkerung haben.

Die Behandlung und das behandlungsergänzende Gespräch in einem therapeutischen Prozess helfen im Alter, mit sich und der Umwelt im Kontakt zu bleiben und Eigenständigkeit zu bewahren und zu unterstützen.

Alt - so wie ich es mir wünsche

In vielen Medienbeiträgen und wie oben ausgeführt, wird Altern oft gleichgesetzt mit Depression, Beschwerden, ... "es geht alles nur schlechter". Damit diese negativen Altersbilder in unseren Köpfen nicht überhand nehmen, möchten wir eine Imaginationsübung vorschlagen. So können wir uns ganz bewusst mit unseren Wunschvorstellungen für unser Altern beschäftigen und auseinandersetzen.

Alt - so wie ich es mir wünsche

Imaginationsübung für ein positives Altersbild

Einstimmung: Durchforsten Sie Ihr Gedächtnis nach Bildern von „alten Menschen“, die Sie bewundern, die Ihnen gefallen, die Ihnen imponieren.

Nehmen Sie nun einen tiefen Atemzug und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Mit jedem Atemzug fließt all das in den Körper ein, was Sie jetzt gut gebrauchen können und all das, was jetzt gerade überflüssig geworden ist, fließt heraus.

Loslassen, das ist ohnehin eine gute Sache auf dem Weg zum Altern. Überflüssiges loslassen, Ballast abwerfen, das ganze „Zuviel“ loslassen und wahrnehmen was gerade ist, hier und jetzt. Altern ist ein ganz normaler Prozess. In jeder Sekunde altert z.B. eine Zelle, eine neue entsteht, die Alte übergibt ihre Information, stirbt und die Neue übernimmt, führt fort – das ist Wachstum. Ohne Alter gäbe es auch nichts Neues!

Und mit diesem Wissen können Sie noch einmal tief durchatmen und geschehen lassen, was von alleine geschieht. Lassen Sie nun in Gedanken und vor Ihrem inneren Auge die alte Frau, den alten Mann entstehen, die Sie in 10, 20 oder x Jahren sein werden.

Gestalten Sie diese Person so wie Sie Ihnen gefällt: mit sanften Rundungen oder klaren, hageren Konturen? In Würde ergraut? Lachfalten? Ganz Natur oder geschminkt? Wie kleidet sich diese Person, wie bewegt sie sich?

Und nun versetzen Sie sich für einige Momente in diese Person und spüren nach, was im Laufe eines Lebens dazu gewonnen wurde, wie sie sich entwickeln konnte. Was können Sie sich jetzt erlauben, jetzt da Sie alt sind, was früher nicht ging? Was konnten Sie ablegen? Was müssen Sie nicht mehr machen? Womit beschäftigen Sie sich gerne? Woraus schöpfen Sie Kraft und Energie? ... Sie bestimmen Ihre Phantasie. Lassen Sie sich ruhig einmal überraschen, was Ihnen so alles einfallen kann, was diese alte Person noch ausprobieren könnte, wie viel Reichtum sie in sich trägt und woran sie das merkt. Und ab heute können Sie dieser Person täglich einen Besuch abstatten und neue Details erfinden, die Freude machen, ein gutes Gefühl erzeugen. Orientieren Sie sich immer an der Frage, wie werden Sie sich fühlen wollen. Experimentieren Sie. So entsteht mit der Zeit Ihr ganz eigenes positives Altersbild.

Und ab und an können Sie sogar einmal zurückschauen, aus der Zukunft. Sehen Sie zurück mit der Weisheit des Alters. Wer weiss, vielleicht haben Sie noch einen Tipp für die Person, die Sie heute sind. Stimmt der Weg? Kann sie etwas tun oder lassen, damit es ihr besser geht?

So können sie füreinander sorgen, die Heutige für die Spätere und die Alte für die Jüngere, einfach weil es sich gut anfühlt, im Fluss zu sein und aus allen Zeiten zu profitieren.

*Annerose Scheuermann, Heilpraktikerin/Psychotherapie und Supervision
(leicht gekürzte Version)*

Quelle: clio 72, Hrsg. Feministisches FrauenGesundheitsZentrum, FFGZ e.V. Berlin

Veronika Rufenacht, Komplementärtherapeutin OdA KT Methode Shiatsu Praxis in Bärethwil

Zita Fräfel-Noser, Komplementärtherapeutin OdA KT Methode Shiatsu Praxis in St. Gallen