

## Shiatsu bei Schwangerschaft und Geburt

### Wie drückt sich Schwangerschaft aus?

Schwangerschaft ist eine ganz besondere Lebensphase der Frau. Sie ist mit fortlaufenden Veränderungen des Organismus verbunden, die jede Zelle betreffen. Der Körper ist herausgefordert, dem werdenden Kind die nötigen Bedingungen zum Heranreifen anzubieten. Die schwangere Frau beginnt, eine emotionale Beziehung mit dem noch ungeborenen Kind aufzunehmen. Sie muss sich darauf vorbereiten, dass sich ihr eigenes Leben, ihre Partnerschaft und die Familiensituation verändern.

Viele Phasen der Schwangerschaft werden als besonders glücklich und erfüllt erlebt. Während der Schwangerschaft treten jedoch auch Müdigkeit oder Schlafprobleme, Rückenschmerzen, Stimmungsschwankungen und Übelkeit auf. Die Veränderungen der Lebenssituation können Sorgen und Ängste auslösen.

### Wie wirkt Shiatsu während der Schwangerschaft?

Die Shiatsu-Lehrerin Susanne Yates und die Hebamme Tricia Anderson zeigen in ihrem Fachbuch auf, wie Shiatsu auf eine vielfältige Weise unterstützend wirken kann: <sup>1</sup> Die Shiatsu-Behandlung wirkt entspannend, nährend und wohltuend. Sie hilft, sich körperlich und emotional auf das Baby einzustimmen und gleichzeitig auch gut im eigenen Körper und bei sich selbst zu sein. Die Behandlung kann Erleichterung verschaffen bei Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit am Morgen, Rücken- und Nackenbeschwerden, Engegefühl in Bauch und Beckenraum. Beispielsweise ist Übelkeit energetisch eine Aufwärtsbewegung. Durch die Stärkung der abwärtsleitenden Energiebahnen findet sich wieder ein Gleichgewicht. Shiatsu fördert Gelassenheit und Urvertrauen und hilft Ängste abzubauen. Auch das Ungeborene wird unterstützt. Shiatsu fördert die optimale Lage für die Geburt, die Entspannung des Kindes während und nach der Geburt und die allgemeine Widerstandsfähigkeit des Kindes. Während der Wehen kann die Behandlung schmerzlindernd wirken und während der Geburt Erleichterungen verschaffen. Nach der Geburt kann sie die Erholung fördern, die Milchbildung anregen und postnatalen Depressionen entgegenwirken. Ergänzend zur Behandlung unterstützen Shiatsu-TherapeutInnen die Klientinnen durch Gespräch und Übungsanleitungen. Die therapeutische Begleitung unterstützt die schwangere Frau, sich gut auf die laufenden und noch anstehenden Veränderungen einzustimmen und sich ihrer Emotionen und Bedürfnisse klar zu werden. Körper- und Atemübungen verhelfen ihr, sich besser zu entspannen und das Urvertrauen zu stärken.

### Ein Beispiel aus der Praxis

Frau R. ist Lehrerin und mit dem ersten Kind im vierten Monat schwanger, als sie sich für Shiatsu anmeldet. Beim Erstgespräch wirkt Frau R. „kopflastig“. Sie ist voller Sorgen und Ängste in Bezug auf die Schwangerschaft, die berufliche und finanzielle Zukunft, ihre zukünftige Rolle als Alleinerziehende. Schon während der ersten Behandlung kann sich Frau R. tief entspannen. Sie kann Wohlbefinden und Ruhe in sich spüren. Im Laufe der weiteren Behandlungen gelingt es ihr, sich immer mehr im eigenen Körper und in ihrer Mitte anzukommen. Die Berührung im Shiatsu hilft ihr, sich auf ihre Empfindungen einzulassen und Freude am Schwanger-Sein zu gewinnen und das werdende Wesen bewusst wahrzunehmen. Immer mehr gibt sie ihr übermässig starkes Bedürfnis auf, alles dauernd im Griff haben zu müssen und lässt die Erfahrung von Lebendigkeit zu. Gegen Ende der Schwangerschaft tauchen erneut Unsicherheit und Angst vor der Geburt auf.

---

<sup>1</sup> Yates, Suzanne und Anderson, Tricia: Shiatsu für Schwangerschaft und Geburt, 2007, Urban&Fischer Verlag München

Shiatsu stärkt ihr Urvertrauen und die ihr innewohnende Kraft. Frau R. und das Ungeborene werden darin unterstützt, sich von der Phase der Schwangerschaft wieder zu lösen, Altes loszulassen und sich nach vorne zu orientieren. Frau R. meldet sich nach der Geburt ihrer Tochter für eine weitere Begleitung mit Shiatsu im Wochenbett. Sie berichtet von einem wunderschönen Geburtserlebnis, das sie vor allem Dank Shiatsu erleben durfte.

### **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.