



Meridiane werden beim Shiatsu mit Daumen, Hand, Ellbogen oder Knie bearbeitet.

## Shiatsu

# Die Meridiane harmonisieren

In einem gesunden Körper fliesst ungehindert Lebensenergie durch die Meridiane. Ist die Harmonie gestört, hilft Shiatsu, Leeres zu stärken und Fülle zu normalisieren – auch bei Tieren. Ein Gespräch mit der Shiatsu-Therapeutin und -Supervisorin Fabienne Fuchs.

Jürg Lendenmann

«Die meisten Klienten kommen zu mir, wenn die Ärzte keine exakte Diagnose stellen konnten», sagt die Shiatsu-Therapeutin Fabienne Fuchs. «Hilfe durch Shiatsu suchen bei mir vermehrt junge Erwachsene mit Symptomen eines Burn-outs – mit Schlafstörungen, Müdigkeit, Verspannungen, Nervosität, Gereiztheit, Ängsten und Depression. Shiatsu eignet sich auch zur Behandlung von körperlichen Beschwer-

den wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Nacken- und Schulterbeschwerden sowie von Gelenkbeschwerden. Oder nach Operationen oder Unfällen, wie auch zur Begleitung während der Schwangerschaft oder nach der Geburt sowie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und zur Entspannung.»

### Durch Zufälle zum Shiatsu gefunden

Am Anfang der therapeutischen Tätigkeit von Fabienne Fuchs stand ein prägendes Erlebnis: «Bei einem Ausflug hatte eine Kollegin starkes Kopfweh. Als ich ihr über den Kopf strich, nahm ich die schmerzenden Stellen als Kribbeln in den Händen wahr. Über viele weitere Zufälle bin ich dann zum Shiatsu gekommen.» 2003 begann die gelernte Drogistin und eidg. dipl.

Marketingplanerin mit der berufsbegleitenden Ausbildung, die sie 2008 abschloss. «Um das Branchenzertifikat zu erhalten, musste ich später eine «Passerelle» absolvieren; sie ist gleichwertig mit der heutigen Prüfung des Dachverbands Oda KT. Shiatsu-Therapeutin ist heute ein anerkannter Beruf. Der Schweizerische Shiatsu Verband hat einen super Job gemacht, dass die Methode in die von den Oda KT anerkannten Berufen aufgenommen wurde.»

Dank dem seit 2015 eidgenössisch anerkannten Shiatsu-Diplom hätten Ärztinnen und Ärzte begonnen, Patienten Shiatsu zu verschreiben, meist anstelle von Physiotherapie. «Doch noch immer kommen neunzig Prozent der Klienten aus eigenem Antrieb; sie finden mich via Mund-zu-



Fabienne Fuchs,  
eidg. dipl. Komplementär-  
therapeutin

Mund-Propaganda, über meine Homepage shiatsu-fabienne.ch oder die Websites von Krankenkassen oder der der SGS.»

### Die Selbstverantwortung stärken

«Vor der Erstbehandlung kläre ich in einem längeren Gespräch auch, warum jemand gekommen ist; oft kommen dann noch

**«Bei einem Ausflug hatte eine Kollegin starkes Kopfweh. Als ich ihr über den Kopf strich, nahm ich die schmerzenden Stellen als Kribbeln in den Händen wahr.»**

andere Sachen zum Vorschein. Wir halten Erwartungen und Wünsche fest und fassen auch Ziele. Damit will ich die Selbstverantwortung des Klienten stärken.

Daran an schliesst die Behandlung auf dem Futon, einer japanischen Matte. Der Klient liegt dabei auf dem Rücken, dem Bauch oder der Seite. Ich erspüre, welche Meridiane Kyo (leer) oder Jitsu (voll) sind. In den Meridianen fliesst die Lebensenergie Ki, chinesisches Qi (氣).

Durch das Bearbeiten der Meridiane mit Daumen, Hand, Ellbogen oder Knie versuche ich, einen harmonischen Energiefluss zu erreichen. Manchmal werden auch einzelne Akupunkturpunkte länger gedrückt, vor allem bei den Füßen. Bei der Behandlung von Kopf und Rücken lasse ich auch Elemente der Craniosacral-Therapie einfließen. Heute arbeite ich zu einem grossen Teil intuitiv; die Meridiane dienen mir dabei als Leitlinien.

Nach der Behandlung lasse ich den Patienten ruhend liegen und schreibe in dieser Zeit das Protokoll. Im abschliessenden Gespräch frage ich den Klienten auch, was er während der Behandlung wahrgenommen hat. Dann lasse ich ihn eine Karte aus dem «Engel-und-Teufel-Orakel» ziehen. Die gezogene Karte spiegelt meist die Situation des Klienten und hilft ihm beim Zurückgehen in den Alltag.

Bis zur nächsten Stunde gebe ich oft Körperübungen weiter, die er zu Hause üben kann. Er soll auch die Ernährung beobachten und schauen, ob sie beim Auf-

treten oder Verschwinden eines Leidens eine Rolle spielen könnte.»

### Der Einsatz hinterlässt Spuren

Der Körpereinsatz beim Behandeln kann Spuren hinterlassen. Fabienne Fuchs: «Belastungen machen sich an den Daumen, Handgelenken und Knien bemerkbar. Ich habe aufgrund der schmerzenden Handgelenke lernen müssen, auf meine Work-Life-Balance zu achten. Daher gebe ich nur fünf Shiatsu-Behandlungen pro Tag und am Mittwoch ist mein Freitag.» Dann entspannt sie sich auch ausgiebig bei Ausritten auf ihrem Pferd.

Doch die Komplementärtherapeutin tut noch mehr für Körper, Geist und Seele: «Ich gehe selbst ins Shiatsu bei einer Lernenden. Zudem gehe ich in die Craniosacral-Therapie; dies ist mir auch für den Wissensaustausch wichtig – die Intervention.»

### Weiterbildung zur Supervisorin

Als Fabienne Fuchs vernahm, dass ausgebildete Shiatsu-Therapeutinnen und -Therapeuten laut den Bestimmungen von Oda KT eine Supervision besuchen müssen, meldete sie sich für die Fortbildung zur Supervisorin an: «Dass ich heute auch als Supervisorin arbeiten kann, ist mein zweites berufliches Standbein – ein willkommenes, nicht nur, weil dabei der Körper nicht stark belastet wird. Die Weiterbildung hat mir auch in Bezug auf die Gesprächstherapie viel gebracht.»

### Vierbeinige Klienten

Schon früh hat Fabienne Fuchs begonnen, auch Tiere mit Shiatsu zu behandeln, vor allem Pferde und Hunde. «Die Behandlung erfolgt mehr auf der energetischen, der psychischen Ebene», sagt sie. «Vor allem bei Pferden wäre eine klassische Behandlung für mich körperlich viel zu anstrengend», meint sie und schmunzelt: «Oft habe ich feststellen müssen, dass Tier und Besitzer – im besonderen Ross und Reiter – unter den gleichen Beschwerden leiden.»

### Ziele, Zukunft

So wie sich das Shiatsu in den letzten rund hundert Jahren stetig weiterentwickelt hat (siehe Kasten), ist auch Fabienne Fuchs weit davon entfernt, auf dem Erreichten auszu-

ruhen: «Ich möchte meine Ausbildung stetig erweitern – später eventuell auch unterrichten und auch mit meinem Marketingwissen dazu beitragen, das Shiatsu weiterzubringen.» Mit einer Yoga-Lehrerin ist sie bereits am Pläneschmieden für spannende Kurse. ●



#### Meilensteine

«Shiatsu integriert östliches und westliches Wissen, Philosophie, Spiritualität und Naturwissenschaften, Körper und Geist», so Peter Itin. Shiatsu entwickelte sich aus der japanischen Massagetechnik Anma, die auf das chinesische Tuina-Anmo zurückgeht.

Den Begriff Shiatsu (指压) hatte Tenkai Tamai 1919 geprägt; er bedeutet Fingerdruck, von shi (指, Finger) und atsu (压, Druck). Es war Tokujiro Namikoshi (1905-2000), der das westlich-medizinische Shiatsu entwickelte. Sein Schüler Shizuto Masunaga (1925-1981) legte die Basis für das heute im Westen praktizierte Zen-Shiatsu. Masunaga erweiterte das Meridiansystem der TCM so, dass alle zwölf Hauptmeridiane in den Beinen und Händen zu finden sind. Aus dem Zen-Shiatsu gingen verschiedene weitere Stile hervor.

Um 1980 entstanden die ersten Shiatsu-Schulen in der Schweiz. 1990 wurde die Shiatsu Gesellschaft Schweiz SGS gegründet. Seit 2015 ist der Berufsabschluss «Komplementärtherapeut/in mit eidgenössischem Diplom Methode Shiatsu» durch die Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie (Oda KT, www.oda-kt.ch) anerkannt.

«Alle Krankenkassen mit Zusatzversicherungen», so Fabienne Fuchs, «übernehmen fünfzig bis neunzig Prozent der Kosten der Shiatsu-Behandlungen.»