

Zeit zum Auftanken

Alles geht durch den Körper. Das ist die Philosophie, die Shiatsu zugrunde liegt, einer alten Massagetechnik. Françoise Vatré sieht in diesen Massagen für Menschen mit Behinderung eine Möglichkeit zur Entspannung und ebenso eine Kraftquelle zur Weiterentwicklung.

Text: France Santi / Übersetzung: Tanja Aebli / Foto: Carine Roth/arkive.ch

Shiatsu ist im Prinzip einfach. Eine kleine Matratze oder ein Stuhl genügen und schon kann es losgehen. Zusätzliche Hilfsmittel oder Maschinen braucht es nicht. Ebenso wenig wie einen geschlossenen oder abgeschirmten Raum. Die Behandlung kann mit Bekleidung erfolgen und erfordert keine spezielle Intimität.

Shiatsu sei nicht nur äusserst praktisch, sondern auch ein hervorragendes Mittel zur Entspannung und um die Energieflüsse wieder ins Lot zu bringen, wie Françoise Vatré, Shiatsu-Therapeutin mit Spezialisierung Behinderung, präzisiert. Seit 18 Jahren massiert sie Menschen mit physischer oder geistiger Behinderung in verschiedenen Institutionen der Westschweiz. "Mein Ziel ist es, für Wohlbefinden zu sorgen und diesen Personen einen Moment der Entspannung zu verschaffen", sagt sie.

Sinfonie für alle Sinne

Shiatsu basiert auf dem Konzept der vitalen Energie, ähnlich wie bei der Akupunktur. Das erstaunt nicht, denn Shiatsu ist dieser Methode vorausgegangen. Statt Nägeln sind es die Hände, die Daumen, die Ellbogen, Füsse und Knie der Masseurin, die die Struktur des Körpers bearbeiten, die Meridiane richten, an den Gelenken ziehen und stossen und die Akupunkturpunkte aktivieren. "Während einer ganzen Shiatsu-Sitzung werden alle Gelenke, Muskeln und Sehnen stimuliert und

beruhigt. Dadurch wird das Gleichgewicht der Energien im Körper wieder hergestellt", erklärt sie.

Den eigenen Körper kennen

Diese Herstellung des Gleichgewichts ist keinesfalls ein Luxus – vor allem nicht bei Personen mit Behinderung, bei denen auf körperlicher Ebene eher wenig Stimulation vorhanden ist. "Eine Studie hat gezeigt, dass Menschen mit Behinderung weniger von anderen berührt werden, vor allem während der Kindheit. Mit Ausnahme der Mehrfachbehinderten, die ständig "befingert" werden – für den Transport, die Pflege, die Erziehung, ... aber selten für das Wohlbefinden. Hier setzt mein Angebot an", sagt Françoise Vatré.

Shiatsu hat auch eine therapeutische Komponente. "Es handelt sich eigentlich um einen medizinischen Kampfsport" hält Vatré fest und präzisiert im gleichen Zug, dass diese Optik bei ihr nicht im Vordergrund stehe. Ihr Ziel ist vielmehr ein didaktisches: Einen Moment der Entspannung, der nonverbalen Kommunikation, des Zugangs zum eigenen Körper erlebbar machen. Ein Anliegen, das wiederum therapeutische Früchte trägt: "Menschen mit Behinderung verfügen manchmal über ein etwas chaotisches Körperschema. Shiatsu kann das Verhalten und die Entwicklung einer Person verbessern. Es ist eine Hilfe, um sich physisch zu "öffnen".



Mit Shiatsu hilft die Therapeutin Françoise Vatré Menschen, ihr inneres Gleichgewicht zu finden.

Mit diversen Konsequenzen: Wenn etwa ein krummer Rücken wieder aufgerichtet wird, hilft dies auch der Atmung und der Verdauung", sagt Vatré.

Hinzu kommt: Shiatsu vermag auch Prozesse auf der psychischen oder Beziehungsebene in Gang zu setzen. Verkrampfte Leute könnten sich plötzlich entspannen, solche mit Verhaltensauffälligkeiten beruhigen und autistische Personen manchmal ihren Panzer öffnen. "Das Gleichgewicht einer Person wieder herstellen heisst auch, ihn auf sich selbst zurückzuführen. Eines der ersten Dinge, die mir meine "normalen" Patienten nach ein oder zwei Sitzungen sagen, ist, dass sie den Eindruck hätten, ihr Leben wieder in die Hand genommen zu haben. Sie fühlen sich sicherer und können ihre Bedürfnisse besser ausdrücken."

Natürlich ist dies nur schwierig zu messen. Françoise Vatré will keineswegs von einem Wundermittel sprechen. Dennoch ist sie sich einer Sache gewiss: Alle Menschen mit einer Behinderung, die sie bislang behandelt hat, haben nach der Behandlung eine Wirkung gespürt und einen Moment höchster Entspannung erlebt.

Siehe auch: www.shiatsuverband.ch.