

Die Wirkung von Shiatsu aus der Sicht unserer Klientinnen und Klienten

Auswertung der eingegangenen Formulare *Befindlichkeitserhebung – Qualitätsnachweis Shiatsu-Therapie*

Barbara Frank

Um die Wirkung von Shiatsu besser zu dokumentieren und gleichzeitig ihren Mitgliedern ein Instrument zur Qualitätskontrolle anzubieten, hat die SGS Ende 2008 das Formular *Befindlichkeitserhebung – Qualitätsnachweis Shiatsu-Therapie* an alle Mitglieder verschickt und zum Herunterladen im Mitgliederteil der Website aufgeschaltet.

Zwischen 2009 und 2011 hat die SGS 325 Formulare erhalten, die von den KlientInnen unserer Mitglieder ausgefüllt worden sind. Friederike Denner und Priska Avis haben die Daten ausgewertet und dieser Artikel präsentiert die Resultate gemäss der Gestaltung des Formulars. Nur die Rubriken mit Bewertung sind prozentual genau ausgewertet worden, die Gründe und Eindrücke/Auswirkungen wurden nicht nach Anzahl gewichtet.

1. Gründe für die Inanspruchnahme der Shiatsu-Therapie ((Formular farblich abheben))				
<p>Ungefähr die Hälfte der Rückmeldungen erwähnte an dieser Stelle verschiedene Schmerzen im Rücken-, Schulter-, Nacken- und Beckenbereich. Aber auch generelle Schmerzen und Verspannungen wurden oft angegeben, sowie Fibromyalgie und Kopfschmerzen, bzw. Migräne.</p> <p>Etwa ein Viertel aller Inanspruchnahmen von Shiatsu war den Folgen von Stress zuzuordnen, um allgemein Stress abzubauen oder konkreter einen Ausgleich in Lebenskrisen, Traumata und Burn-out zu finden, sowie um psychische Probleme – Ängste, Depressionen – anzugehen.</p> <p>Ungefähr ein Achtel der KlientInnen kam ins Shiatsu, um ihre Müdigkeit, Erschöpfung und/oder innere Anspannung zu behandeln, aber auch um allgemein die Energie wieder in Fluss zu bringen und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.</p> <p>Etwa gleich viele kamen ausdrücklich zur Gesundheitsprävention, um das allgemeine Wohlbefinden zu fördern, ihre Krankheit zu verstehen oder um ihre körperlich-seelisch-geistigen Aspekte zu harmonisieren.</p> <p>Seltener wurden Schwangerschaftsbegleitung und Kinderwunsch erwähnt, sowie Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, hoher Blutdruck, Tinnitus und Psoriasis.</p>				
2. Allgemeinbefinden				
Wie fühlen Sie sich im Vergleich zur Situation vor Beginn der Shiatsu-Therapie, in Bezug auf	viel besser	besser	unverändert	Schlechter
2.1 Ihr Allgemeinbefinden und Ihre Ausgeglichenheit?	47%	52%	1%	0
3. Körperliche Auswirkungen				
Wie ist Ihre körperliche Verfassung im Vergleich zur Situation vor Beginn der Shiatsu-Therapie, in Bezug auf	viel besser	besser	unverändert	Schlechter
3.1 Ihr körperliches Wohlbefinden?	45%	54%	1%	0
3.2 Ihre Beschwerden/Schmerzen/körperlichen Symptome?	37%	61%	2%	0
3.3 Ihre körperliche Wahrnehmung?	43%	47%	10%	0
Was beeindruckt Sie in Bezug auf die körperlichen Auswirkungen am meisten? Was hat sich am ausgeprägtesten verändert?				
<p>Auf diese Frage antworteten viele: Entspannung, weniger Beschwerden, Abschwächung oder Verschwinden der Schmerzen in kurzer Zeit und mit nachhaltiger Wirkung.</p>				

Mehr Ausgeglichenheit und Wachheit, besserer Schlaf und Energiefluss, verbesserte Wahrnehmung des Körpers als Einheit und weniger Arztbesuche oder Medikamentenkonsum wurden ebenfalls oft erwähnt.

4. Seelische Auswirkungen

Wie ist Ihre seelische Verfassung im Vergleich zur Situation vor Beginn der Shiatsu-Therapie, in Bezug auf	viel besser	Besser	unverändert	Schlechter
4.1 Ihr inneres Gleichgewicht/Ihre Ausgeglichenheit?	40%	51%	9%	0
4.2 seelische Belastungen?	30%	55%	15%	0
4.3 die Wahrnehmung Ihrer Gefühle?	39%	44%	17%	0

Was beeindruckt Sie in Bezug auf die seelischen Auswirkungen am meisten? Was hat sich am ausgeprägtesten verändert?

Hier bemerkten viele KlientInnen ihre grössere Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Belastbarkeit in Folge der Shiatsu-Therapie. Innere Ruhe wird gefunden, mehr mentale und emotionale Klarheit wird möglich, ebenso Zufriedenheit. Schmerzen kann mit mehr Gelassenheit oder Akzeptanz begegnet werden und der eigene körperliche oder seelische Zustand wird besser wahrgenommen.

Die körperliche Entspannung ermöglicht auch, loszulassen, das Denken für eine Weile auszuschalten und gibt gleichzeitig Raum für Selbstreflektion, Abgrenzung, und Veränderung. Shiatsu gibt Vertrauen „dass es gut gehen wird“.

Die Berührung bewirkt körperliches und seelisches Wohlbefinden, mehr Selbstwertschätzung und Selbstachtung, auch Selbstakzeptanz. Die Persönlichkeit kann sich besser entfalten, die KlientInnen ihren Weg finden oder gehen, spüren was ihnen gut tut und befreier und leichter leben.

5. Veränderungen in Bezug auf den Umgang mit sich selbst und Ihrem Umfeld

Wie schätzen Sie die Veränderungen im Vergleich zur Situation vor Beginn der Shiatsu-Therapie ein, in Bezug auf	viel besser	besser	unverändert	schlechter
5.1 den Umgang mit Ihren Ressourcen/Kraftquellen?	27%	58%	15%	0
5.2 den Umgang mit Ihrer Gesundheit?	28%	55%	17%	0
5.3 Ihre Energie und Leistungsfähigkeit?	30%	56%	14%	0
5.4 den Umgang mit Ihrem Umfeld (Stress, Beziehungen, Arbeitsort etc.)?	30%	54%	16%	0

Was beeindruckt Sie in Bezug auf die Auswirkungen im Umgang mit sich selbst und Ihrem Umfeld am meisten? Was hat sich am ausgeprägtesten verändert?

Zu den schon unter Punkt 4 erwähnten Verbesserungen wurde hier insbesondere erwähnt, dass Shiatsu den allgemeinen Gesundheitszustand und das Wohlbefinden verbessert hat und so einen bewussteren Umgang mit den eigenen Kräften und mit dem Umfeld ermöglicht. Die eigenen Bedürfnisse werden besser wahrgenommen und geäussert, den Auswirkungen von Stress kann adäquat begegnet werden.

Durch Shiatsu können die KlientInnen geerdeter, mehr bei sich, mehr sich selbst und liebevoller mit sich selbst sein. Sie akzeptieren sich besser und erfahren ein positives Lebensgefühl, fühlen sich offener, entspannter und Lebensfreude ausstrahlend.

6. Die Shiatsu-Therapeutin / der Shiatsu-Therapeut

Wie beurteilen Sie die Arbeit Ihrer Shiatsu-Therapeutin/Ihres Shiatsu-Therapeuten?	sehr gut	gut	mittel	weniger gut
6.1 das Eingehen auf Ihre Anliegen?	90%	9%	1%	0
6.2 die Qualität der Shiatsu-Behandlung/en?	94%	6%	0	0
6.3 die prozessorientierte Begleitung?	78%	21%	1%	0

Was hat Sie in der therapeutischen Begleitung durch Ihre Shiatsu-Therapeutin/Ihren Shiatsu-Therapeuten am meisten beeindruckt?

Die KlientInnen schätzten besonders, dass ihre TherapeutIn empathisch, einfühlsam, ruhig und ohne Zeitdruck arbeitet. Ihre/seine Offenheit und Akzeptanz gegenüber der eigenen Situation, dass sie/er keine Belehrungen abgibt und die KlientIn ernst nimmt, machen die TherapeutIn zur Vertrauensperson.

Sicheres Erkennen der Probleme, gute Kommunikation über die Berührung und kompetente Anwendung der Methode in Bezug auf die Problematik wurde hier auch erwähnt. Das themenorientierte Arbeiten und die wertvollen Feedbacks und Impulse wurden ebenfalls betont.

7. Gesamtbeurteilung

7.1 Wie sind Sie zufrieden mit der Shiatsu-Therapie?	sehr gut 89%	gut 11%	mittel 0	weniger gut 0
7.2 Welche Bedeutung hat für Sie Shiatsu?	sehr hoch 49%	hoch 46%	mittel 5%	weniger 0
7.3 Haben Sie zusätzlich zur Shiatsu-Therapie andere Therapien und/oder medizinische Massnahmen in Anspruch genommen?	ja 58%	nein 42%		

8. Statistik – Angaben zur Klientin / zum Klienten

Alter	0 unter 10 Jahren	1% 10 - 20	34% 20 - 40	47% 40 - 60	18% über 60 Jahre
Geschlecht	84% weiblich	16% männlich			
Anzahl Sitzungen	3% 1-3	11% 4-6	25% 7-12	61% mehr	

Diese Auswertung bestätigt einerseits, was wir zur Wirkung von Shiatsu schon wissen und was z.B. auch im Flyer der *SGS Shiatsu als Therapie* als Indikationen für Shiatsu aufgeführt wird. Andererseits wird daraus eine interessante Gewichtung ersichtlich, nämlich dass Shiatsu wirklich am meisten für Schmerzsymptome in Anspruch genommen wird, in fast der Hälfte der Antworten. Danach kommen Symptome in Folge von Stress, Erschöpfung/Müdigkeit. In geringerer Masse wird Shiatsu zur Gesundheitsprävention und vegetativen Beschwerden in Anspruch genommen.

Die Wirkung von Shiatsu wird global als positiv bis sehr positiv beurteilt, keine Person hat eine Verschlechterung ihres Zustandes in Folge von Shiatsu festgestellt. Shiatsu trägt deutlich zur Verminderung der genannten Symptome bei und wirkt nachhaltig, auch in Bezug auf psychische Probleme. In diesem Bereich bewerten aber mehr KlientInnen ihren Zustand als unverändert, was auf die oft grosse Komplexität der Ursachen zurückgeführt werden könnte. Allgemein wird betont, dass Shiatsu das Wohlbefinden fördert, allgemein entspannt und folgende Verhaltensqualitäten fördert: Vertrauen ins Leben, loslassen können, ausgeglichen und belastbar sein, Selbstvertrauen entwickeln usw.

Interessant ist Punkt 5, da deutlich weniger Personen den Umgang mit ihren Ressourcen, ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit und ihrem Umfeld als viel besser einschätzen, hingegen deutlich mehr „unverändert“ geantwortet haben. Liegt dies vielleicht daran, dass es schwieriger ist, Verhaltensschemen zu ändern als Shiatsu zu nehmen oder könnten die TherapeutInnen in dieser Beziehung noch effizienter arbeiten? ((Die Kommentare machen deutlich, dass Shiatsu erdet und den Kontakt zu sich selbst schafft und so zum besseren Umgang mit den Ressourcen und dem Umfeld führt. **Als Zitat graphisch abheben**))

Die TherapeutInnen werden fast alle gut bis sehr gut bewertet und ihre Arbeit kann als qualitativ hochstehend betrachtet werden. Empathie, Offenheit und Akzeptanz geben den KlientInnen Vertrauen, sie staunen über die einfühlsame und wirksame Berührung und schätzen die neuen Impulse.

Alle KlientInnen waren zufrieden mit Shiatsu und für fast alle hat diese Therapieform eine hohe Bedeutung. Die KlientInnen sind mehrheitlich Frauen (84%) und rund die Hälfte ist zwischen 40 und 60 Jahre alt. 61% nahmen mehr als 12 Sitzungen und 25% mehr als 7 Sitzungen. 42% haben nur Shiatsu genommen, 58% haben auch andere Therapieformen oder ärztliche Behandlung in Anspruch genommen.

Wir danken allen Teilnehmenden für ihre Teilnahme und empfehlen unseren Mitgliedern, dieses Formular weiterhin für ihre eigene Qualitätskontrolle und Statistik zu verwenden.