



Claudia Schleiss ist Shiatsu-Therapeutin und Kinesiologin. Bei ihr suchen junge Frauen zusätzliche Unterstützung zu psychotherapeutischen Behandlungen, um sich im eigenen Körper wieder zu spüren. Claudia Schleiss im Interview.

## «Ich spüre diese Disharmonien an den Körpern, wenn ich sie im Shiatsu berühre»



**Martin Rutishauser**

lic. phil., freischaffender Autor

### **Claudia Schleiss, was sind ungesunde Ideale? Betreffen diese Ideale alle Menschen, auch ältere Menschen?**

Im Praxisalltag sehe ich die Auswirkungen ungesunder Ideale bislang ausschliesslich bei jungen Frauen. Die Medien haben einen Einfluss auf den Wunsch, dünn zu sein. Dazu kommen geringes Selbstwertgefühl, hoher Leistungsanspruch und Perfektionismus. Da geht es um sehr heftige Geschichten, zum Beispiel um das unglaubliche Kontrollbedürfnis und gleichzeitig den exzessiven Bewegungsdrang bei der Anorexia nervosa. Man isst kontrolliert und trainiert die aufgenommenen Kalorien sofort wieder ab. Dieser ausgesprochene Bewegungsdrang ist typisch. Wahrnehmung und Beurteilung des eigenen Körpers sind verzerrt. Da erfolgt die Behandlung bei mir zusätzlich zur psychiatrischen, die ja die Hauptbehandlung ist. Oft, je nach Schwere, ist ein stationärer Klinikaufenthalt unvermeidbar.

### **Wann beginnt eine Anorexie?**

Anorexie fängt meistens im Jugendalter oder jungen Erwachsenenalter an. Manchmal auch vor der Pubertät. Das ist eine schwere und meist sehr langwierige Erkrankung. Bei der Entstehung spielen verschiedene Faktoren eine Rolle, eben auch ungesunde Ideale. Es gibt aber auch weniger schwere Formen, man ist schlank, wenig untergewichtig. Bei uns waren es die Zeitschriften, heute ist es Instagram.

### **Was ist das ungesunde Ideal dahinter?**

Zunächst Schönheit, auch Gesundheit. Vor allem fühlt man sich nicht schön. Und dahinter steckt, grad in

diesen jungen Jahren, der Wunsch, zu einer Gruppe zu gehören: Teil der Peer-Group zu sein, des persönlichen sozialen Umfeldes. Das kann sehr schwierig sein. Je nach Umfeld muss man schlank sein und Markenkleider tragen. Es ist selten, dass solche Dinge keine Rolle spielen, aber das gibt es auch. Oft sind Schlanksein und Markenkleider jedoch extrem wichtig.

### **Ein Ideal ist also Zugehörigkeit.**

Ja, das ist zutiefst menschlich. Niemand will aus dem persönlichen sozialen Umfeld ausgeschlossen sein. Weitere vielleicht nicht Ideale, aber doch Eigenschaften sind Kontrollbedürfnis und Perfektionismus. Bei der Essbrechsucht, der Bulimie, haben die Betroffenen unkontrolliertes Verlangen nach Essen, sogenannte Essanfälle. Aus Angst vor Gewichtszunahme wird dann beispielsweise Erbrechen herbeigeführt. Noch einigermaßen jung ist der Begriff Orthorexia nervosa: Der Wunsch, sich gesund zu ernähren, wird zum Zwang. Da ist Gesundheit das Ideal. Man vermeidet, was ungesund ist. Dabei wird man immer strenger mit sich selbst. Und man kann auch nicht mehr unter die Leute gehen, zum Beispiel auswärts essen. Man distanziert sich vom Umfeld.

### **Was steckt hinter dieser Orthorexie, dem Zwang, sich richtig zu ernähren?**

Erfolg und Kontrolle. Der Wunsch, sich gesund zu ernähren, wird zum Zwang. Wenn man die Ansprüche einhalten kann, ist das ein Erfolg. Man fühlt sich gut. Kann den Erfolg sogar sehr gut kontrollieren, weil die Ansprüche klar sind.

### **Wann streift man die Ideale ab, wird zufrieden mit dem Körper?**

Vielleicht reicht Älterwerden. Vielleicht nicht, zumindest nicht ganz. Man wird aber, im Normalfall, irgendwann wohl gnädiger. Was aber den Ausschlag gibt, dass Ideale nicht nur zu zeitweiser Unzufriedenheit,



Shiatsu entspannt, erdet. Die KlientIn liegt auf einem Futon, bequem, warm. Die TherapeutIn kniet daneben, streicht und dehnt Meridiane, drückt Akupressurpunkte. Während der ganze Therapie ist immer eine Hand an der KlientIn, sie wird nicht losgelassen. Ziel ist, die Energie Qi in Fluss zu bringen und sogenannte Füllen und Leeren auszugleichen. Shiatsu hilft, sich selber und den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Das kann zum Beispiel bei Migräne und Mensbeschwerden helfen. Foto: Heilpraktikerschule Luzern

sondern zu krankhaftem Nachjagen führen, weiss man nicht genau. Diskutiert werden Neurotransmitterstörungen, Genetisches, auch die Darmgesundheit. Natürlich auch Psychisches, das Zwanghafte hat mit Kontrolle zu tun, mit Perfektionismus.

**Aus Shiatsu- bzw.- Kinesiologie-Sicht: Welche Beschwerden, also Dysbalancen gibt es, wenn man versucht, ungesunden Gewicht-Idealen nachzurrennen?**

Anorexie äussert sich oft als Disharmonie zwischen Leber und Milz, verstanden als Organe der traditionellen chinesischen Medizin, als Funktionskreise. Blut,

Qi und Jing werden geschwächt, Qi die Energie, Jing die Essenz. Auch das Nieren-Yang senkt sich ab. Das ist jetzt sehr allgemein, da muss man schon individuell schauen. Aber ich spüre diese Disharmonien an den Körpern, wenn ich sie im Shiatsu berühre.

**Sie haben gesagt, dass Ihre Patientinnen oft zusätzlich zur Psychotherapie zu Ihnen kommen. Was behandeln Sie als Shiatsu- und Kinesiologie-Therapeutin dann konkret?**

Mir geht es da vor allem darum, dass sich eine Patientin wieder spürt im eigenen Körper, und das kann man mit Shiatsu bewirken. Anorexie-Patientinnen haben

## Claudia Schleiss

Claudia Schleiss ist Shiatsu-Therapeutin, Kinesiologin und Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen in Engelberg und Stans; sie unterrichtet an der Heilpraktikerschule Luzern zum Beispiel Touch for Health, Kochen Basis, Ernährungspathologie und Ernährungspädagogik. Die ehemalige Notariatsassistentin ist verheiratet, hat vier erwachsene Kinder und lebt in Engelberg: [www.shiatsu-engelberg.ch](http://www.shiatsu-engelberg.ch)



Foto: Heilpraktikerschule Luzern



oft eine seltsame Eigenwahrnehmung ihres Körpers. Zum Beispiel bleibt eine Patientin mit Anorexia nervosa keine Viertelstunde auf dem Futon, die flippen aus vor lauter Ruhe. Da ein Sich-Spüren hineinzubringen, eine Erdung, kann schon etwas helfen.



Kinesiologie ist dialogisch, zur Befunderhebung testet die KinesiologIn den Widerstand bzw. die Haltekraft bestimmter Muskeln. Gesucht wird der Ansatzpunkt für die Therapie, der am stärksten hilft. Die Therapie erfolgt mit unterschiedlichen Mitteln, zum Beispiel mithilfe von Akupressur, Affirmationen, Blütenessenzen, Klängen. Das hilft oft bei Lern- und Konzentrationsproblemen, bei Hyperaktivität und Ängsten, auch bei Beschwerden mit dem Bewegungsapparat.

Foto: Adobe Stock

### Und mit Kinesiologie?

Ich mache mit Patientinnen mit Essstörungen eher Shiatsu als Kinesiologie. Mithilfe von Kinesiologie, in diesem Fall neurolinguistischem Programmieren, lässt sich die sogenannte gute Absicht hinter dem Verhalten herausfinden. Warum macht man das? Was steckt dahinter? Wie könnte man diese gute Absicht auf andere Weise bedienen? Nehmen wir Personen, die rauchen. Die beabsichtigen damit auch etwas Gutes: Was könnte das sein? Zum Beispiel diese Ethnologin, die bei Ureinwohnern forschte. An einem Abend tanzten, sangen und rauchten sie, und sie wollte mitmachen, also auch rauchen. Hinter ihrem Rauchen stand dann jahrzehntelang die gute Absicht, sich auf eine kommende, ähnliche Situation vorzubereiten. Damit sie das Rauchen im richtigen Moment dann auch richtig beherrscht. So hat sie mit dem Rauchen aufhören können: Jetzt weiss sie, sie kann es.

### Was könnten also die guten Absichten hinter den Idealvorstellungen Schönheit und Gesundheit sein?

Ich könnte jetzt allgemein etwas sagen, zum Beispiel hinter besonderer Schönheit stehe die gute Absicht, den bestmöglichen Partner zu finden. Hinter Gesundheit möglichst lange zu leben. Aber sowohl Schönheit wie auch Gesundheit drehen sich ja ins Gegenteil mit diesen Erkrankungen. Ausserdem sind diese guten Absichten vielleicht auch sehr individuell. Das zeigt ja auch das Beispiel der Ethnologin.

### Lassen sich diese Ideale überhaupt ändern?

Ja, auf jeden Fall. Man muss sich bewusst werden, dass das Ideal auf lange Sicht krank macht. Der Shiatsu-Futon reicht da nicht. Da braucht es Psychotherapie, ein gutes Umfeld, Fachpersonen. Und es braucht Ernährungsberatung, denn es braucht auch Darmgesundheit, das erkennt man jetzt auch. Dazu gehören unter anderem Gemüse, Ballaststoffe, Nüsse und vieles mehr. Man vermutet heute, dass die Zusammensetzung der Darmflora einen Einfluss auf Depressionen hat. Ja, ich bin zuversichtlich, die Ideale lassen sich ändern.

## Kinesiologie und Shiatsu

Das sind zwei Methoden der sogenannten Komplementärtherapie, d.h. sie werden ergänzend zu ärztlichen Leistungen oder einfach so in Anspruch genommen und über Zusatzversicherungen vergütet. Ausbildungen führen nebenberuflich bis zum eidg. Diplom und werden mit Bundesbeiträgen unterstützt; Voraussetzung ist eine Matura bzw. ein Lehrabschluss Sekundarstufe II. Für Personen mit einem Gesundheitsberuf sind die Ausbildungen um eine definierte Anzahl Stunden in der WestMedizin verkürzt. Informationen, auch je ein TherapeutInnen-Finder, gibt es bei den Verbänden: [www.kinesuisse.ch](http://www.kinesuisse.ch), [www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)