



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

## **Methodenidentifikation METID**

## **Akupressur Therapie**

Akupressur Verband Schweiz

Version Juli 2015 / Neues Logo ab 21. März 2020

Version Juli 2015 / Neue Beschriftung Kopf- und Fusszeile September 2020

Version Juli 2015 / Neue Beschriftung Fusszeile Dezember 2020

Version Juli 2015 / Allgemeine Überarbeitung des Layouts, neues Logo Mai 2021



Methodenidentifikation METID Akupressur Therapie

## Inhaltsverzeichnis

1. Methodenbezeichnung	Seite	3
2. Kurzbeschreibung Akupressur Therapie	Seite	3
3. Geschichte und Philosophie	Seite	4
3.1 Geschichte der Akupressur Therapie	Seite	4
3.2 Philosophie	Seite	8
4. Theoretisches Modell	Seite	10
5. Formen der Befunderhebung	Seite	12
6. Therapiekonzept	Seite	13
6.1 Grundlagen der chinesischen Medizin	Seite	13
6.2 Das Therapiekonzept der Akupressur Therapie	Seite	15
6.3 Die Akupressur Therapie Behandlung	Seite	17
7. Grenzen der Methodenausübung und Kontraindikationen	Seite	19
8. Methodenspezifische Differenzierung der Handlungskompetenzen	Seite	20
9. Methodenspezifische Ressourcen	Seite	20
10. Positionierung der Akupressur Therapie	Seite	23
10.1 Akupressur Therapie in Bezug zur Alternativ- und Schulmedizin	Seite	23
10.2 Abgrenzung der Akupressur Therapie zu anderen Methoden und Berufen	Seite	24
11. Umfang und Gliederung der Ausbildung von Akupressur Therapie	Seite	27
11.1 Vollmethode Fachunterricht	Seite	27
12. Glossar	Seite	29
13. Literaturverzeichnis	Seite	32



## **1. Methodenbezeichnung**

### **Akupressur Therapie**

## **2. Kurzbeschreibung Akupressur Therapie**

Die Akupressur Therapie basiert auf der Grundlage der chinesischen Medizin und ist eine Körpertherapiemethode, welche mit Druck auf den Akupunkten am bekleideten Körper der behandelten Person arbeitet. Das prozesszentrierte Gespräch ergänzt die Behandlung.

Die Akupressur Therapie Behandlung führt zu einem freien Fluss in den Energieleitbahnen und wirkt auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Symptome wie Unwohlsein und Schmerzen werden nicht auf ihre Ursache reduziert, sondern als Teil der Gesamtheit betrachtet. Die Selbstregulierungskräfte werden aktiviert, aufgebaut und gestärkt, der Mensch findet zu Harmonie und Gleichgewicht zurück. Die Behandlung führt zu einer tiefen Entspannung und erweiterten Bewusstseins erfahrung auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene. Die Akupunkte, auch Reizpunkte genannt und mit den Akupunkturpunkten identisch, sind die Zugänge zu den Leitbahnen. Mittels Beeinflussung der Punkte durch Drücken oder Pressen (mit Finger, Hand, Ellbogen, Knie etc.) wirkt sich dies direkt auf das gesamte Netz der Leitbahnen aus. Das Qi in den Leitbahnen wird beeinflusst und entsprechend der Wirkung der einzelnen Punkte gelenkt. Durch den Druck entspannen sich oberflächliche und tieferliegende Muskeln, Bänder und Sehnen. Verbunden mit Stagnationen sind zurückgehaltene Emotionen, welche durch das Lösen erneut ins Bewusstsein treten und im prozesszentrierten Gespräch aufgefangen werden. Blockierte Emotionen und Gefühle können erkannt und transformiert werden. Wenn das Qi frei und ungehindert fließen kann, befindet sich der Mensch auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene in einem ausgeglichenen, gesunden und harmonischen Zustand. Dadurch wirkt die Akupressur Therapie Behandlung auch auf die Organsysteme wie die Atmung, den Kreislauf und die Verdauung.

Die Behandlung erfolgt in Einzelsitzungen, wobei die Person entspannt auf einer Massage- liege liegt. Die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Methode Akupressur Therapie schafft durch Präsenz und Achtsamkeit eine entspannte Atmosphäre. Das Erkennen des energetischen Zustandes des Menschen sowie das Lokalisieren von Stagnationen in den Leitbahnen und das Lösen von Verspannungen sind die Grundlage für eine angemessene und erfolgreiche Akupressur Therapie Behandlung.



### **3. Geschichte und Philosophie**

#### **3.1 Geschichte der Akupressur Therapie**

Die Ursprünge der altchinesischen Medizin werden vor ca. 5000 Jahren vermutet, doch erst vor 2200 Jahren entstanden erste schriftliche Dokumente. Kaiser und Gelehrte beschäftigten sich mit den Kräften und Rhythmen der Erde und des Kosmos. Sie übertrugen diese Prinzipien auf den Menschen und entwickelten eine ganzheitliche Heilkunde. Unter anderem entdeckten die Chinesen, dass auf bestimmte Hautareale ausgeübter Druck zu Schmerzlinderung führte und sowohl Funktionskreise wie auch die Organe beeinflusste. Akupressur, Druck auf spezifische Punkte, auch übersetzt als Druckpunktmassage, ist vermutlich die ursprüngliche Methode, später wurden Steinnadeln und Bambussplitter benutzt, um die Punkte zu beeinflussen. Erste Hinweise auf die Akupressur Therapie oder auch Heilmassage finden sich in einem Werk der Medizinteorie aus dem Jahr 100 v. Chr. (vgl. Li Wu, 2013, S. 67).

Der „Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin“ (Huangdi Neijing) ist das älteste Werk der chinesischen Medizinteorie, es wurde von 200 v. Chr. bis 100 n. Chr. zusammengestellt. Der Gelbe Kaiser lebte ca. 2600 v. Chr., er vermittelte den Menschen viel Wissen, wie das Leben in Harmonie mit der Natur zu führen und Anpassung an die äusseren Gegebenheiten herzustellen sind. Im *Neijing* sind Gespräche mit seinem Minister Qi Bo erhalten geblieben. In den Unterhaltungen ging es um das Leben und den Tod, über den Körper, Geist und Seele des Menschen und um die Einflüsse des Klimas, von Wohnort, Nahrung und Lebensweise auf den Menschen. Immer mit Blick auf die Gesundheit wurden Anleitungen gegeben, und die Inhalte beschäftigten sich mit der Vorbeugung gegen Krankheit (vgl. Schmidt, 1993). Die „elementaren Fragen“ befassten sich hauptsächlich mit theoretischen Konzepten und medizinischer Kosmologie, die „geistige Achse“ behandelte Akupressur Therapie, Akupunktur und Moxibustion, das Abbrennen von Beifuss. (vgl. Kaptchuk, 1988, S. 409-410).

Das Wissen über die Akupunkte, auch Reizpunkte genannt, und die Leitbahnen wurde gesammelt und systematisiert. Ziel der chinesischen Medizin war Prävention, Ausbildung und Erhaltung der Gesundheit. Die gesunde Lebensführung beinhaltete die Ernährung nach den fünf Wandlungsphasen (5 Elementen) sowie Atem- und Bewegungsübungen (Qi Gong, Tai Chi etc.). Es entwickelten sich Konzepte zu Anatomie, Physiologie, Ätiologie, Pathologie und Diagnostik im Sinne der chinesischen Medizin, welche auch heute noch Gültigkeit haben. Somit entstand ein breitgefächertes, holistisches System.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METID: Deutsch

Viele Schriften späterer Meister bezogen sich auf das Grundlagenwerk *Neijing*. Techniken entwickelten sich weiter und Werke wie z.B. über kälteinduzierte Krankheiten, das als die älteste klinische Abhandlung der Medizingeschichte überhaupt gilt, sowie Schriften über die Pulsdiagnose und andere Themen wurden im Laufe der Jahrhunderte verfasst. Die Zahl der beschriebenen Akupunkte erhöhte sich und 14 Leitbahnen (die 12 Organleitbahnen, Konzeptions- und Lenkergefäss) wurden definiert.

Ende des 1. Jahrtausends erreichte die chinesische Medizin Japan und zusammen mit der Akupunktur entwickelte sich mit der Akupressur Therapie die besondere Kunst der Berührung (vgl. Teeguarden, 1989). In Japan wirkende Jesuiten berichteten im späten 16. Jh. von einem nicht bekannten Verfahren, dünne Stifte durch die Haut einzustechen um damit therapeutisch auf den Körper zu wirken. Im weiteren Verlauf gelangten europäische Ärzte durch verschiedene Gesellschaften nach Südost-Asien und China selbst, als direkte Folge wurden in Europa vor allem die Akupunktur und Kräutermedizin bekannt. (vgl. Unschuld, 2013).

In China wandelte sich durch Kolonialisierung und Invasionen westlicher und japanischer Streitmächte die Einstellung zur althergebrachten Medizin. Das neue sozialistische China ab 1911 stellte die eigene Wissenschaft in Frage und wertete sie ab, gestützt auf die abergläubischen Vorstellungen der älteren Generationen und teilweisen Misserfolge der traditionellen Ärzte. Männer wurden neu in westlicher Medizin ausgebildet, da dies das einzige Mittel schien, das chinesische Volk physisch gesunden zu lassen (vgl. Unschuld, 2013, S. 76 ff.). Dies sehr zum Missfallen der Befürworter der traditionsreichen chinesischen Medizin, welche das Schamanistische, die mit Magie und Aberglauben verbundene Seite der chinesischen Medizin, zugunsten einer rationalistischen, empirischen Sichtweise schon lange hatten fallen lassen (vgl. Schmidt, 1993).

Diese politische Einstellung behielt für lange Zeit die Oberhand und verdrängte die Bemühungen der Befürworter der Chinesischen Medizin. 1954 forderte Mao Tse-tung einen Kurswechsel und übertrug die Verantwortung der Modernisierung der Chinesischen Medizin den in westlicher Medizin ausgebildeten Ärzten. Ziel war eine Zusammenführung in eine wissenschaftlich legitimierte Medizin, die auch eine Weltmedizin werden sollte, wobei der westlichen Medizin mehr Gewicht gegeben und die chinesische Medizin modernisiert wurden. Das heisst, aus Sicht der politischen Elite, bereinigt von Irrtümern und unwissenschaftlichen Elementen. Um den Eindruck einer kontinuierlichen Wissensüberlieferung zu erwecken, wurde 1955 der Begriff „Traditional Chinese Medicine“, abgekürzt TCM, für das Ausland erschaffen.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METID: Deutsch

In China selbst setzte sich der Begriff „chinesische Medizin“ gegenüber „Alte Medizin“ oder „Nationale Medizin“ durch. Es dauerte nochmals 20 Jahre, bis sich unter Deng Xiaoping die Bezeichnung TCM weltweit durchsetzte und gleichzeitig das Missverständnis erzeugt wurde, bei der TCM handle es sich um das althergebrachte Wissen der Taoisten und Konfuzianer. (vgl. Unschuld, 2013, S. 89).

Die heutige politische Praxis verfolgt das Ziel, die aus der chinesischen Medizin brauchbaren und angesehenen Teile für die Ausbildung der TCM-Ärzte und Ärztinnen zu übernehmen und mit modernen, wissenschaftlichen Einsichten zu legitimieren. Durch diesen Wechsel hin zur westlichen Medizin weiss die heutige junge Generation in China z.B. mit dem Konzept des Qi genauso wenig umzugehen wie ein Nicht-Chinese (ebd., S.97-98). Das heisst, die politische Führung definiert, welche Teile der TCM in der westlich-medizinischen, wissenschaftlichen Welt als beweisbar gelten und in den Ausbildungslehrgängen in China integriert sind.

Dabei entwickelte sich eine „Barfussarzt“-Methode, es wurden Chinesen, welche die hohen Anforderungen der westlich-medizinischen Ausbildung nicht erfüllen konnten, im Schnellverfahren das Grundwissen der TCM beigebracht, damit diese die Leute auf dem Lande billig und ohne viele Hilfsmittel behandeln konnten. Diese Art der Ausübung war darauf ausgerichtet, Symptome zu behandeln und nicht die tiefer liegenden Ursachen zu beheben. (vgl. Worsley, 1986).

Anfangs der 1970er Jahre kam es zu einer Öffnung Chinas und aufgrund des Berichtes des Journalisten James Reston in der New York Times über die Akupunktur wurden erste Ärzte-Teams aus den USA nach China geschickt, um die Akupunktur und die TCM zu ergründen. Es wurden auch verschiedene Pioniere der Körperarbeit in den USA und Europa angeregt, das Wissen der zentralen Elemente der TCM zu ergründen und in neue Körpertherapie-Methoden zu integrieren. Dabei schlichen sich Ungereimten hinein, unpräzise Übersetzungen aus dem Chinesischen in andere Sprachen verfälschten das Ursprüngliche und die Unkenntnis über die Situation der TCM in China selbst. (vgl. Unschuld, S.107ff).

Im Gegenzug emigrierten chinesische Ärzte, die der alten Tradition folgten, in die USA und nach Europa, da sie im Westen frei waren, die holistische Heilkunde den Überlieferungen nach auszuüben. Dabei steht die Behandlung der Ursache im Mittelpunkt. Wird der verursachende Faktor gefunden und behandelt, verschwinden die damit verbundenen Symptome von selbst.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METID: Deutsch

Mit dem Kontakt der westlichen Kultur erfuhr die chinesische Medizin eine Erneuerung in dem Sinne, dass die alten Begriffe an unser heutiges, modernes Sprachverständnis angepasst wurden und gleichzeitig der Bedeutung nach mit den Ursprungstexten übereinstimmen mussten. In den letzten 40 Jahren entwickelten sich verschiedene Schulen und Strömungen im Westen, welche sich mit der TCM und der chinesischen Medizin auseinandersetzten.

Prof. Jack Worsley bemühte sich sehr, die altüberlieferten Weisheiten und das Ganzheitliche zu betonen und in seiner Akupunkturschule in England zu lehren, das heisst, nicht die Symptome, sondern die Ursache selbst zu behandeln. Auch stellte er die Einflüsse der Emotionen und das Konzept der 5 Wandlungsphasen als zentrale Elemente in den Mittelpunkt. Körpertherapeutinnen und Körpertherapeuten erforschten die verschiedenen Möglichkeiten, mit Händen oder Gegenständen die Leitbahnen zu beeinflussen und den zu behandelnden Menschen als Einheit von Körper-Geist-Seele zu begleiten. Iona Marsaa Teeguarden (1989) entwickelte eine Akupressur Therapie Methode, die sich, ausgehend von der japanischen Tradition, wieder mehr der ursprünglichen chinesischen Medizin zuwandte. Sie verband die Akupressur Therapie mit einer prozessbezogenen Gesprächsführung und hob die psychologischen Elemente der TCM hervor. Teeguarden professionalisierte die Akupressur Therapie, die in der Vergangenheit und heute in China, Japan und anderen asiatischen Ländern als traditionelles Handwerkszeug von fast allen Menschen im Volke im Sinne einer Methode zur Selbstbehandlung angewendet wurde. Laien kannten und kennen die wichtigsten Punkte, die ungefährlich anzuwenden sind. (vgl. S. 14).

Aus dem deutschen Raum sei auf Christel Heidemann hingewiesen, welche ihre Art „Meridian Therapie“ nannte, und diese in den späten 70er und früheren 80er Jahren des letzten Jahrhunderts mittels Buchpublikationen bekannt machte (vgl. Heidemann, 1990). In neuerer Zeit entwickelten der Akupunkteur Dr. med. Jürgen Mücher und Dorothee Wellens-Mücher aus Deutschland die „Mediakupress“, eine Weiterentwicklung der Akupressur Therapie von Iona Teeguarden aus den USA.

In der heutigen Form der Akupressur Therapie sind nebst den Grundlagen der chinesischen Medizin das klienten-orientierte Gespräch und der Fokus auf die geistige und seelische Ebene von grosser Wichtigkeit. Durch die Befragung der KomplementärTherapeutin, des KomplementärTherapeuten Methode Akupressur Therapie kann die Klientin, der Klient wieder einen Zugang zu eingeschlossenen, verdeckten Gefühlen finden.



Mit der Unterstützung durch die achtsame Berührung und die prozesszentrierte Gesprächsführung können diese Gefühle wieder ins Bewusstsein gebracht und nochmals erlebt werden, um sie dann loslassen zu können. Der emotionelle Zustand der Klientin und des Klienten wird verändert, die Psyche kann sich stabilisieren und in einen Ausgleich kommen.

In diesem Sinne verbindet sich das Wissen um Gesundheit und Krankheit des Ostens mit der Psychologie und Gesprächsführung des Westens. Eine ganzheitliche Körpertherapie ist entstanden, welche Körper, Emotionen, Verstand und spirituelle Aspekte vereint.

### **3.2 Philosophie**

***„bu tong ze tong tong ze bu tong“***

*Kein freier Durchfluss - daraus folgt Schmerz,*

*freier Durchfluss - dementsprechend kein Schmerz.*

*Traditionelle Chinesische Spruchweisheit  
(vgl. Bäcker, Hammes, 2005, S.88)*

Die Philosophie der altchinesischen Medizin und der Akupressur wurzelt im Taoismus. Die Yin-Yang Theorie des Taoismus beschreibt die Beziehung der Dinge zueinander und zum Universum. Das Konzept dieser polaren Gegensätze drückt den immerwährenden Prozess natürlicher Veränderung aus. Das andere wichtige Categoriesystem sind die „fünf Wandlungsphasen“, es bildet die Ordnung in der Natur ab und ist die Basis für die emotionale Ebene, die Gefühle, das Verhalten und die seelisch-spirituelle Komponente eines Menschen.

Qi bezeichnet die Lebenskraft und Bewegkraft, im Westen oft mit dem Wort Energie oder Lebensenergie übersetzt, aber kein englisches oder deutsches Wort kann die Bedeutung auf angemessene Weise ausdrücken. Alles im Universum ist, ob organisch oder anorganisch, aus Qi zusammengesetzt und durch sein Qi definiert. Man kann sich das Qi auch als Materie an der Grenzlinie zur Energie oder als Energie am Übergangspunkt zur Materialisierung vorstellen. Qi wird sowohl funktionell als auch durch sein Wirken verstanden. Das Qi kann verschiedene Formen annehmen, ist Transformation, Bewegung, schützt vor klimatischen Einflüssen, hält alles zusammen (hält die Organe an ihrem Platz) und grenzt ab.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METID: Deutsch

Funktionsstörungen des Qi werden als Qi-Disharmonien bezeichnet, man unterscheidet zwischen Qi-Mangel, zusammengebrochenem Qi, stagnierendem Qi oder gegenläufigem Qi. (vgl. Kaptchuk, 1988, S.46ff)

Der chinesische Terminus Blut ist nicht mit dem westlichen Begriff Blut gleichzusetzen. Manchmal wird die rote Flüssigkeit als Blut bezeichnet, doch seine Funktionen und Aufgaben sind nicht genauso definiert wie in der westlichen Medizin. Blut wird als eine sehr dichte und materielle Form von Qi verstanden, Blut und Qi sind untrennbar miteinander verbunden. Die Hauptaufgabe des Blutes im chinesisch-medizinischen Sinn ist die fortwährende Zirkulation im Körper, die Ernährung, Erhaltung und Benetzung der verschiedenen Teile des Körpers. Das Blut als Flüssigkeit gehört zu den Yin-Substanzen. (vgl. Kaptchuk, 1988, S. 52-53, Maciocia, 1194, S. 53).

Die Leitbahnen, auch Meridiane genannt, sind die Kanäle oder Wege des Qi und Blutes im Körper. Leitbahnen sind nicht mit den Blutgefässen identisch, sie bilden ein anatomisch unsichtbares Netzwerk, das alle Grundsubstanzen und Organe miteinander verknüpft. Wenn Energie in den Leitbahnen frei und ungehindert fliesst, befinden sich Körper, Geist und Seele in einem ausgeglichenen, gesunden und harmonischen Zustand.

Die Akupressur Therapie versteht sich als eine ganzheitliche Methode. Jedes einzelne Element steht in ständiger Interaktion mit allen anderen Elementen des Systems. Ein Symptom wird als Auswirkung einer Kettenreaktion im Gesamtsystem angeschaut. Der Zustand des Gesamtsystems ist auf ein Zusammenspiel von unterstützendem und pathogenem Qi zurückzuführen. Die Akupressur Therapie unterstützt die Selbstregulationskräfte der Klientin und des Klienten, damit in einem dynamischen Prozess der angestrebte ausgeglichene Zustand immer wieder neu hergestellt werden kann.

Die Akupunkte beeinflussen die Leitbahnen und das Leitbahnen-Netzwerk direkt und bringen sie in einen freien Fluss. Gemäss dem Therapiekonzept, der Befunderhebung nach TCM, der Palpation und dem Wissen um die Funktionen der einzelnen Akupunkte werden die entsprechenden Punktekombinationen ausgewählt und das Behandlungsmuster zusammengestellt. Durch das Behandeln der Akupunkte löst sich stagniertes, Schmerzen verursachendes Qi in den Leitbahnen und zuvor blockiertes Qi beginnt zu fließen.



Es lösen sich Verhärtungen auf der körperlichen Ebene wie Muskel- und Gewebsspannungen, auf der geistigen Ebene werden Denk- und Verhaltensmuster angesprochen und auf der seelischen Ebene Gefühlsregungen und Emotionen berührt. Akupressur Therapie Behandlungen befähigen die Klientin und den Klienten, durch bewusste Wahrnehmung ihres und seines körperlichen, seelischen und geistigen Zustandes Veränderungen in den entsprechenden Verhaltensmustern vorzunehmen.

#### **4. Theoretisches Modell der Akupressur Therapie**

Das Wesen der chinesischen Medizin, die zugrundeliegende Philosophie, unterscheidet sich grundlegend von der Denkweise des westlichen Menschen. Die Einstellung zu Gesundheit und Krankheit wird anders gedeutet und in anderen Konzepten erfasst. Es ist ein zusammenhängendes und unabhängiges System des Denkens und der Praxis. Für den westlichen Menschen bedeutet dies, nicht nur die Methode Akupressur Therapie kennenzulernen, sondern auch die Art des Denkens, die Philosophie und die Zusammenhänge der Natur zu verstehen und in unsere heutige Zeit zu übersetzen. (vgl. Kaptchuk, 1988).

Der Blick richtet sich auf die körperliche, geistige und seelische Ebene. Die körperliche Ebene umfasst den physischen Körper mit seinen physiologischen Abläufen wie dem Bewegungsapparat mit Muskeln, Sehnen und Bändern, dem Bindegewebe, den Funktionen der Organe, den Knochen, dem Nervensystem oder dem Stoffwechsel.

Der Intellekt, der arbeitende Verstand und das emotionelle Denken sowie die kognitiven Fähigkeiten entsprechen der geistigen Ebene.

Mit der seelischen Ebene werden die Gefühlsregungen, Emotionen, das Bewusstsein und die Psyche verbunden.

Qi (Energie) durchdringt und verbindet diese verschiedenen Ebenen. Im Wissen um das Zusammenhängen aller Komponenten werden alle Daten zusammengetragen, um das Muster der Disharmonie zu erkennen. Das Disharmonie-Muster zeigt sich als Ungleichgewicht auf den zuvor genannten Ebenen. Indem das Gleichgewicht durch die Akupressur Therapie Behandlung wieder hergestellt wird, verändert sich das gesamte System und der Mensch fühlt sich wieder ausgeglichen. Gleichzeitig verhilft die Akupressur dem Individuum, in Balance und Harmonie zu bleiben, bevor es durch Ungleichgewichte zu ernsthaften Störungen kommt.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METID: Deutsch

Das Wort Akupressur enthält die Essenz dieser Methode. *Aku* steht für die Akupunkturpunkte und *pressur* für eine Art der Punktstimulation, nämlich diese zu pressen. Je nach Technik und Situation ist Klopfen, Kneten, Kreisen, Schieben und Streichen von Akupunkten einsetzbar.

Zusätzlich können Moxibustion und Schröpfen angewendet werden. Moxibustion, das Abbrennen von Beifuss, stimuliert die Akupunkte und kommt bei Qi-Leere zum Einsatz, Schröpfen bei Stagnationen. Die Harmonisierung der Leitbahnen findet durch Bearbeiten der Punkte statt. In der Akupressur Therapie Behandlung werden dieselben Punkte wie in der Akupunktur verwendet. Akupunkturpunkte werden in der Akupressur als Akupunkte bezeichnet.

So wie das Qi stagnieren kann, können Gefühle und Emotionen im Menschen blockiert sein. Als Ursache kommen traumatische Erlebnisse, Prägungen, Verhaltensmuster oder äussere Einflüsse in Betracht. Die KomplementärTherapeutin und der KomplementärTherapeut Methode Akupressur setzen Gesprächsführung angepasst ein und begleiten individuell emotional-psychische Prozesse des Klienten ressourcenorientiert. Durch die prozesszentrierte Begleitung wird das Entwickeln der eigenen Wahrnehmung und Selbstregulation gefördert, sowie das Erkennen der gesundheitsunterstützenden und schädigenden Faktoren.

Stau und Stagnationen in den Leitbahnen führen zu Gewebespannungen, blockierten Gefühlen und Anfälligkeit für äussere und innere pathologische Einflüsse.

Ziel der therapeutischen Arbeit ist der freie Fluss des Qi in den Meridianen und das Lösen aller Gewebe (Muskeln, verspannte Segmente und Regionen). Fliesst Qi ungehindert, ist der gesamte Körper besser durchblutet und die inneren Leitbahnen zu den Organen beeinflussen diese in positiver Weise. Schmerzen durch Stagnationen werden gemildert oder gelöst, das Immunsystem gestärkt.

Die Klientin und der Klient werden durch sanfte und mitfühlende Berührung wahrgenommen, Die KomplementärTherapeutin und der KomplementärTherapeut Methode Akupressur wenden eine unterstützende und respektvolle Berührung an. Der Druck auf die Akupunkte soll als angenehm und spannungslösend empfunden werden.

Wohlbefinden und Komfort der Klientin und des Klienten werden unterstützt durch die Arbeit am bekleideten Körper, die Moxibustion und das Schröpfen werden auf der Haut angewandt.



Die Präsenz und Aufmerksamkeit der KomplementärTherapeutin und des KomplementärTherapeuten Methode Akupressur schaffen während der Behandlung einen Raum der vollumfänglichen Unterstützung und Anerkennung.

## **5. Formen der Befunderhebung**

Die KomplementärTherapeutin und der KomplementärTherapeut Methode Akupressur Therapie haben ein umfassendes Verständnis der Grundlagen der Akupressur Therapie, basierend auf der chinesischen Medizin, der Anatomie, der Krankheitslehre und der prozesszentrierten Gesprächsführung. Die in der chinesischen Medizin enthaltenen Befunderhebungen sind sehr umfangreich.

- Die KomplementärTherapeutinnen und KomplementärTherapeuten Methode Akupressur Therapie Fragen im Gespräch nach den Anliegen der Klientin und des Klienten und informieren sich über den Gesundheitszustand (auch nach allfälligen schulmedizinischen Abklärungen, Diagnosen, Krankheitsgeschichten, Narben, Traumatisierungen, Therapien, Medikamenten und Selbstmedikationen etc.).
- Sie benützen die verschiedenen Befundaufnahmen der chinesischen Medizin: Wahrnehmung der Körperhaltung, Beweglichkeit, Physiognomie, Gesichtsfarbe, Ausdruck, Stimme, Zunge, Untersuchung der Pulse und Elementtyp.
- Sie berücksichtigen weitere Informationen über die Klientin und den Klienten wie die Ernährung, das Verhalten im Alltag und die berufliche Tätigkeit, Emotionen wie Ängste, Trauer, Frustrationen etc. Diese Informationen werden in Beziehung zu verschiedenen Denkmodellen der TCM gebracht wie den fünf Wandlungsphasen, dem Yin und Yang, den Körpersubstanzen usw. und führen zu Befunden.
- Sie kennen die verschiedenen Zyklen der 5 Wandlungsphasen und stellen aufgrund des Ungleichgewichts das individuelle Behandlungsmuster zusammen, dies beinhaltet die Punktkombinationen sowie die Wahl der zu behandelnden Leitbahnen.
- Sie wenden die Palpation, Untersuchung durch Abtasten und Befühlen, an und erkennen Muskelverspannungen, verspannte Körpersegmente und -regionen.
- Sie erspüren die Qualität der Akupunkte und erhalten damit ein umfassendes Bild des Leitbahnsystems und des Qi-Flusses, sie erkennen vorhandene Stagnationen und Blockaden.



- Sie setzen das Wissen der Prinzipien von Yin und Yang praktisch um und stellen es in den Zusammenhang des momentanen Zustandes wie stark oder schwach, leer oder voll, kalt oder warm, etc.

## **6. Therapiekonzept**

### **6.1 Grundlagen der chinesischen Medizin**

Die Akupressur Therapie basiert auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin respektive der altchinesischen Medizin.

Wenn Qi und Blut (nach dem Verständnis der TCM, siehe S. 8) in den Leitbahnen frei fließen kann, verstärkt sich im westlichen Sinne die Blutzirkulation und die nötige Wärme ist im ganzen Körper vorhanden. Dies unterstützt allgemein alle Körperfunktionen.

Durch die Behandlung eines Meridians wird das gesamte Netz der Leitbahnen beeinflusst, Die Wirkung der Arbeit ist nachhaltig. Dieser Effekt ist mit einem gestauten Flussbett vergleichbar: Wird das Hindernis entfernt, hat das einen lokalen, sofortigen Einfluss, und gleichzeitig wird der Wasserfluss in der Distanz verstärkt. Ein befreiter, tonisierter, entlasteter Meridian beeinflusst den gesamten Menschen auf der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebene.

Neben den 12 Hauptleitbahnen werden in der Akupressur Therapie noch weitere Meridiansysteme wie die ausserordentlichen Meridiane, die tendomuskulären Meridiane und innere Flüsse, die Verbindungen zwischen den Leitbahnen herstellen, miteinbezogen.

Die tendomuskulären Meridiane sind viel breiter und oberflächlicher als die 12 Hauptleitbahnen und sind einer jeweiligen Leitbahn zugeordnet.

Äussere und innere pathogene Energien dringen über die Leitbahnen in den Körper ein und verursachen Ungleichgewichte, die sich in Form von Schmerzen, Stagnationen und Verspannungen äussern können. Äussere pathogene Energien sind Witterungseinflüsse wie Kälte, Wind, Hitze oder Feuchtigkeit (Nässe). Als innere pathogene Energie werden Emotionen (klassisch nach TCM Wut, exzessive Freude, Sorgen, Trauer, Ängste) sowie das Vorhandensein von Hitze, Wärme, Kälte, Feuchtigkeit oder Trockenheit im Körper bezeichnet.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METID: Deutsch

Mit Hilfe spezifischer Akupunkte können diese äusseren und inneren pathogenen Energien in den Leitbahnen ausgeleitet werden.

Werden die Muskeln mit Qi genährt, lösen sich verspannte Muskeln und Stagnationen auf tiefgreifende Weise. Die Entspannung der inneren und äusserlichen Muskeln fördert eine tiefe Brust- und Bauchatmung. Eine gesunde Atmung nährt den gesamten Körper mit Atmungs-Qi (kosmischer Energie).

Die Moxibustion (chin. „Jiu“ und übersetzt „Brennen“) ist eine Form der Wärmetherapie. Es werden Akupunkte mit glimmendem Beifusskraut erwärmt. Es können dafür loses Moxakraut, Moxazigarren oder Moxakasten verwendet werden. Die Moxibustion vertreibt Kälte und löst Feuchtigkeiten aus den Meridianen sowie tiefliegende Stagnationen in den Muskeln. Es stimuliert die Akupunkte und kommt bei Qi-Leere zum Einsatz. (vgl. Focks, 2010, S. 286).

Das unblutige Schröpfen mit Schröpfkopfgläsern kommt auf bestimmten Bereichen der Körperoberfläche zum Einsatz. Über die spezifische Reizung des Akupunktes wird Einfluss auf die Leitbahn und die inneren Organe genommen. Das Schröpfen entlastet bei lokalen Füllensyndromen, also Stagnationen in den Leibahnen und schmerzende, verspannte Muskeln. (ebd., S. 291-296).

Für einen Befund und eine Behandlung am Ohr innerhalb der Akupressur Therapie wird ein Hilfsmittel wie z.B. ein Massagestab/Stahlstift verwendet und die Ohrmuschel massiert. Es können Samenpflaster auf schmerzende Stellen geklebt werden, um die Punkte, die bestimmten Körperrealen entsprechen oder Organen zugeordnet werden, zu stimulieren.

Durch ihren ganzheitlichen Ansatz übt die Akupressur Therapie bei akuten und chronischen Krankheitsverläufen eine unterstützende Wirkung aus, da durch den Ausgleich über das System der Leitbahnen das Gleichgewicht im Körper wiederhergestellt wird. Die Klientin und der Klient können unterdrückte oder verborgene Gefühle wieder wahrnehmen, ausdrücken und damit Spannungen lösen. Im Alltag können dadurch Verhaltensänderungen stattfinden. Druck und Stress auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene lösen sich auf. Die Psyche wird gestärkt, verankert den Klienten in seiner Mitte und fördert die Körper-Geist-Seele Einheit.



Die Akupressur Therapie Behandlung führt zu einer tiefen Entspannung und zu einem erweiterten Bewusstsein auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene. Verschiedene Bewusstseinszustände sind erfahrbar. Die Entspannung stärkt, baut auf und aktiviert die Selbstregulierungskräfte.

Dieses erweiterte Bewusstsein ermöglicht es den Klientinnen und Klienten, ihre Gesundheit erfahrbar werden zu lassen. Sie können zwischen Auslösern von Krankheiten, ihrer Befindlichkeit und für die Gesundheit schädlichen Verhaltensweisen einen Bezug herstellen. Durch diese Erkenntnisse können und Klienten gezielt motiviert werden, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Sie sind bereit, ihren Lebensstil anzupassen oder Übungen selbstständig durchzuführen.

Als Folge davon können sich Qi- und Blut-Stagnationen in den Meridianen auflösen und die durch Stagnationen hervorgerufene Schmerzen werden gemildert oder verschwinden ganz. Frei fließendes Qi und Blut in den Leitbahnen führt zu einer besseren Versorgung der Organe und einem gleichmässigeren Muskeltonus. Der freie Fluss fördert auch Regenerationsprozesse. Die Meridiane haben des Weiteren Einfluss auf die Emotionen. Sind die Leitbahnen in Harmonie, wirken sie positiv auf die Psyche und fördern einen ausgeglichenen, natürlichen Zustand. Das führt zu mehr Autonomie und damit Entspannung bei den Klientinnen und Klienten. Wichtige Ziele in der Akupressur Therapie sind den Klientinnen und Klienten Zusammenhänge aufzuzeigen und für sie fassbar zu machen sowie die Förderung ihrer Autonomie, um eine Steigerung der Genesungskompetenz zu erreichen.

## **6.2 Das Therapiekonzept der Akupressur Therapie**

Das Therapiekonzept widerspiegelt die Philosophie und die jahrhundertalten Akupressur-Erkenntnisse. Es basiert auf den Prinzipien der TCM, gemäss Modellen von Yin-Yang, den 5 Wandlungsphasen, den Grundsubstanzen, den Organ-Funktionskreisen und den Meridianen. Die Akupressur Therapie betrachtet den Menschen in seinem ganzen Sein und erlaubt eine umfassende therapeutische Befunderhebung und eine nachhaltige Therapie.

Das Therapiekonzept besteht hauptsächlich aus vier Schritten (schematische Betrachtung): Der Anamnese, der Mustererkennung, dem Therapiekonzept und der konkreten Akupressur Therapie Behandlung inklusive der Evaluation der Behandlung.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METID: Deutsch

Im Rahmen einer umfassenden Anamnese befragt die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Methode Akupressur Therapie die Klienten umfassend zu ihrer Gesundheits- und Krankheitsgeschichte, inkl. Hauptsymptome, Nebensymptome und allenfalls Familienanamnese. Die Befragung wird ergänzt durch allgemeine Tastbefunde am Körper oder spezifisch mit z.B. Shu- oder Bo-Punkten, Pulse und Sichtbefunden (Gesichtsfarbe, Statik, Zunge) und Pulse.

Im Behandlungsschritt Mustererkennung werden die Ergebnisse aus der Anamnese analysiert und gewichtet. Daraus ergibt sich ein Bild mit einem oder mehreren Disharmonie-Mustern. Die Disharmonie-Muster zeigen die energetischen Ungleichgewichte gemäss den Grundlagen der TCM. wie z.B. Energieschwäche, Energiestau, Disharmonie des Elements Holz, Feuer, Erde, Metall und/oder Wasser.

Das Therapiekonzept basiert auf der Mustererkennung. Es wird ein Behandlungsplan entwickelt, um den Organismus darin zu unterstützen, die Disharmonie aufzulösen. Das Therapiekonzept umfasst dabei verschiedene Massnahmen:

- von der Therapeutin selbst ausgeführt (Punktauswahl und Behandlungstechniken)
- von der Therapeutin angeleitet, z.B. QiGong-Übungen
- von der Therapeutin empfohlen, z.B. Ernährung, Lebensführung

Das Konzept umfasst in der Regel ein Set von mehreren Behandlungen. Das Behandlungskonzept wird je nach Verlauf und Reaktionen der Klientin, des Klienten angepasst.

Die konkrete Akupressur Therapie Behandlung basiert auf dem Therapiekonzept und versucht mit spezifischer Akupressur der entsprechenden Akupunkte prozessorientiert das Disharmonie-Bild günstig zu beeinflussen. Die Akupunkte werden sorgfältig nach Indikation und Wirkrichtung ausgewählt.

Die KomplementärTherapeutin und der KomplementärTherapeut Methode Akupressur Therapie begleiten die Klientin, den Klienten achtsam durch den Prozess. Bei einer Veränderung der Rahmenbedingungen wird das Therapiekonzept überprüft und entsprechend der Entwicklung des Klienten/der Klientin angepasst.



### **6.3 Die Akupressur Therapie Behandlung**

Die Akupressur Therapie Behandlung verläuft, basierend auf dem alle Ebenen des Organismus durchdringenden Konzept des Qi, in jeder Phase der Therapie prozesszentriert.

Das Therapiekonzept widerspiegelt die Philosophie der Akupressur Therapie. Es basiert auf den Prinzipien der TCM und dem Modell der 5 Wandlungsphasen. Es betrachtet den Menschen in seinem ganzen Sein und erlaubt eine tiefgreifende, umfassende therapeutische Befunderhebung.

Durch eine umfassende Anamnese und Befunderhebung geht die Therapeutin, der Therapeut bereits in den Phasen der Information und Planung prozesshaft vor. Verbaler und nonverbaler Ausdruck, Äusserungen, die allgemeine Befindlichkeit, Beweglichkeit und Ressourcen der Klientin und des Klienten, werden im Rahmen des methodischen Vorgehens erfasst und integriert. Bei Symptomen (z.B. Schmerzen an bestimmten Körperstellen) werden die entsprechenden Elemente in Kombination mit den Meridianen miteinbezogen. Somit geben Emotionen und Verhaltensweisen Hinweise auf ein Ungleichgewicht in einem Element und indizieren eine Behandlung der entsprechenden Akupunkte. Die KomplementärTherapeutin und der KomplementärTherapeut Methode Akupressur Therapie überprüfen die Auswahl der Akupunkte und der ausgewählten Meridiane in Absprache mit der Klientin und des Klienten. Die Erkenntnisse werden mit der Klientin und dem Klienten besprochen und die einzelnen Behandlungsschritte werden erläutert und bei Bedarf angepasst.

Die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Methode Akupressur Therapie unterstützt die Klientin und den Klienten darin, dass sie ihrer derzeitigen Stärken und Schwächen bewusst werden. Ressourcen können persönliche Eigenschaften auf der geistig-seelischen Ebene sein, wie z.B. Optimismus, Akzeptanz, sich gegen schwierige Lebensumstände behaupten können, Erfahrung im Umgang mit einer länger andauernden Krankheit oder Beschwerden. Es können Ressourcen aus dem soziokulturellen Umfeld wie der Familie, dem Beruf und der Umgebung miteinbezogen werden. Die Ressourcen werden als wichtiger Bestandteil des Genesungsprozesses deutlich gemacht, gefördert und in das Therapiekonzept aufgenommen.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METID: Deutsch

Vor der eigentlichen Akupressur Therapie Behandlung nimmt die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Methode Akupressur Therapie mittels Berührung Kontakt auf. Dadurch kann neben der Anamnese und dem Sichtbefund auch der Tastbefund weitere Erkenntnisse liefern, welche unmittelbar in die Behandlung mit einfließen. Es werden die Befindlichkeiten in den verschiedenen Körperregionen wie z.B. Verspannungen erfasst und in Beziehung zum Gesamtbild gesetzt. Die verbale Rückmeldung der Klientin und des Klienten auf die Palpation der Akupunkte und spezifischen Körperregionen ist ein wichtiger Bestandteil der Befunderhebung und ermöglicht eine Behandlung in Absprache mit der Klientin, dem Klienten.

Jedes Behandlungskonzept sowie die daraus resultierende spezifische Akupunkte-Auswahl und -Kombination ist individuell, wird schrittweise mit der Klientin, dem Klienten erarbeitet und ist nicht standardisierbar.

Während der Akupressur Therapie Behandlung im engeren Sinne, der direkten Beeinflussung der Punkte durch Druck, wird die Klientin und der Klient aufgefordert, Rückmeldungen zu geben. Die Wahrnehmung und das Bewusstsein werden auf die Akupunkte gelenkt und es wird nach deren Wirkungen und Reaktionen gefragt. Körperliche Zeichen werden von der KomplementärTherapeutin, dem KomplementärTherapeut Methode Akupressur Therapie in die Behandlung integriert. Die Gesichtsfarbe, die Qualität der Stimme und die Atmung können sich verändern. Diese Zeichen können eine Bestätigung für die gewählten Punktkombinationen sein oder dazu führen, das Behandlungsmuster zu verändern. Die Durchführung der Behandlung erfolgt Schritt für Schritt. Je nach Rückmeldung und Wahrnehmung kann die Behandlung unmittelbar angepasst werden, es zu einem Wechsel des behandelten Meridians und den entsprechenden Akupunkten kommen.

Eine Ressource auf der körperlichen Ebene kann sein, dass sich die Klientin und der Klient an einem gesunden Körperteil orientieren, positive Veränderungen im Körper wahrnehmen und die Entspannung des Körpers mit verfolgen.

Die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Methode Akupressur Therapie erkundigt sich bezüglich der geistigen Ebene nach Denk- und Verhaltensmustern im Alltag und unterstützt die Klientin und den Klienten darin, für sie neue Denk- und Betrachtungsweisen zu entdecken. Durch das Ausgleichen eines Meridians werden die Klientin und der Klient befähigt, aus gewonnenen Einsichten Veränderungen vorzunehmen.



Auf der seelischen Ebene können die Klientin und der Klient eine Stärkung und einen Ausgleich der Psyche und den natürlichen Zustand der Zufriedenheit erleben. Das unterstützt die Besserung der psychosomatischen Beschwerden. Das bewusste Beobachten der Gedanken und der Emotionen helfen der Klientin und dem Klienten, sich aus festgefahrenen Mustern zu lösen und diese zu unterbrechen. Dieser Prozess unterstützt das Selbstbewusstsein und die Eigenverantwortung.

Nach der Akupressur Therapie Behandlung evaluieren die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Methode Akupressur Therapie und die Klientin und der Klient die Wirkung auf den verschiedenen Ebenen (Körper-Geist-Seele) gemeinsam. Die Klientin und der Klient können noch weitere Empfehlungen für die Ernährung, Bewegungsübungen, Wahrnehmungsübungen usw. für die Zeit nach der Behandlung erhalten. Diese Prozesse werden im Rahmen der nachfolgenden Behandlungen um die Alltagsrealität der Klientin und des Klienten erweitert und schrittweise vertieft.

## **7. Grenzen der Methode Akupressur Therapie und Kontraindikationen**

Akupressur Therapie darf nicht oder nur bedingt angewendet werden bei:

- hohem Fieber
- ansteckender Erkrankung in akutem Stadium
- Thrombosen

Akupressur Therapie darf nur mit genügend Berufserfahrung und im Austausch mit anderen Fachpersonen des Gesundheitswesens angewendet werden bei:

- schweren psychischen Erkrankungen

Risikoschwangerschaften



## 8. Methodenspezifische Differenzierung der Handlungskompetenzen

Nachfolgend werden methodenspezifische Handlungskompetenzen der Akupressur Therapie ergänzend zu den im Berufsbild der OdA KT beschriebenen Kompetenzen aufgeführt.

IPRE steht für

I = Informieren, P = Planen, Entscheiden, R = Realisieren, E = Evaluieren

IPRE: KT, A2 - bearbeiten Die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut	IPRE Akupressur Therapeutin und Akupressur Therapeut
E = evaluiert Reflektiert zusammen mit der Klientin und dem Klienten die in der Therapieeinheit ausgelösten Veränderungen im körperlichen, seelischen und geistigen Bereich; vergewissert sich laufend, ob bei der Klientin und dem Klienten Bewusstseinsprozesse in Gang gesetzt werden hinsichtlich möglicher Zusammenhänge zwischen gesundheitlichem Befinden und eigenen Sicht- und Verhaltensweisen; überprüft, ob die Klientin und der Klient in ihrer Erfahrung gestärkt werden, auf ihre gesundheitliche Situation Einfluss nehmen zu können.	Auf Wunsch wird der Klientin und dem Klienten unterstützende Hinweise gegeben: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ernährungsvorschläge gemäss den 5 Elementen nach TCM.</li> <li>- zeigen von Akupunkten zum Selberdrücken und deren Anwendung.</li> <li>- in Körper- und Bewegungsübungen instruieren.</li> </ul>

## 9. Methodenspezifische Ressourcen

Die KomplementärTherapeutinnen und KomplementärTherapeuten Methode Akupressur Therapie verstehen die physiologischen und energetischen Zusammenhänge der Akupressur Therapie. Sie sind fähig, die Behandlungen in einer sinnvollen Abfolge zu gestalten und den Verlauf des Geschehens zu integrieren.

Die KomplementärTherapeutinnen und KomplementärTherapeuten Methode Akupressur Therapie sind zu folgenden Kompetenzen befähigt:



## **Kenntnisse**

- Sie verfügen über ein umfassendes Wissen der chinesischen Medizin und können dies mit dem Wissen der westlichen Anatomie und Pathologie in Verbindung setzen.
- Die chinesische Medizin umfasst die Geschichte der TCM und Akupressur Therapie sowie die taoistische Philosophie; die Theorie/Prinzipien von Yin und Yang, die 5 Wandlungsphasen, Kontrollkreislauf, Organuhr, 6 Schichten, die 8 Prinzipien - Leitkriterien Ba Gang, die Konzepte von Qi/Blut/Jing/Shen/Säfte etc., Zang und Fu (Organe, Funktionskreise), Befunderhebung nach TCM, Ohrakupressur, Moxibustion, Schröpfen, Ernährungslehre nach TCM.
- Der Verlauf der Leitbahnen (Meridiane) und deren Funktionen auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene.
- Lokalisation, Indikation und Kontraindikation der Akupunkte.
- Punktkombinationen auf der Leitbahn und in funktioneller Weise.
- Zusammenstellen von tonisierenden, anregenden und sedierenden sowie bewegenden Behandlungsmustern.
- Sie kennen die prozesszentrierte Gesprächsführung und können diese methodenspezifisch, z.B. anhand Yin Yang, der 5 Wandlungsphasen und den Grundsubstanzen vernetzen.

## **Fertigkeiten**

- Sie sind imstande, die erlernten theoretischen Prinzipien in die Praxis zu transferieren, um die Klientin und den Klienten in ihrer und seiner Entwicklung zu unterstützen.
- Sie sind fähig, aufgrund der Befunderhebung das für den Moment optimale Behandlungsmuster zusammenzustellen. Es ist individuell und spezifisch auf die Befunde ausgerichtet, und ist immer wieder neu zu definieren.
- Sie lokalisieren die Akupunkte präzise.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METID: Deutsch

- Sie beeinflussen und lösen die verspannten Akupunkte mittels Akupressurtechniken. Bekannte Akupressurtechniken sind einfacher Fingerdruck, Pressen mit dem Daumen einfach, Doppeldaugen, inniges Eintauchen (Ankommen, Kontakt mit Qi), im Punkt verweilen. Weitere Techniken sind Klopfen, Kneten, Kreisen, Schieben und Streichen. Die Manipulation der Punkte erfolgt in folgenden Schritten: Kontakt aufnehmen, in den Punkt einsinken, bei Bedarf kürzer oder länger verweilen, tiefer gehen und kontinuierliches stufenweises Lösen, Integrieren und Abschliessen.
- Sie passen den Druck und die Akupressurtechnik der Klientin und dem Klienten an.
- Sie nehmen die Qualität und das allfällige Ungleichgewicht des Akupunktes wahr.
- Sie wissen um die der Akupressur Therapie eigene Art der Punkt- und Behandlungskombinationen und die Wirkungsweise der zusammengestellten Akupressur Therapie Behandlungen.
- Sie nehmen über die Akupunkte Kontakt mit der Leitbahn auf und beziehen diese mit ein, erspüren deren Qualität und die Fülle/Leere-Zustände.
- Sie unterstützen die Akupressur Therapie Behandlung verbal nach den Prinzipien der prozesszentrierten Gesprächsführung und begleiten auf der geistigen und seelischen Ebene.
- Sie unterstützen bei der Klientin und dem Klienten die erhöhte Wahrnehmung von Emotionen, Gefühlen und geistigen Abläufen durch die Akupressur Therapie Behandlung.
- Sie fördern die Selbstreflexion der Klientin und des Klienten und die Integration der erlebten Prozesse während der Behandlung.
- Sie begleiten ein Individuum über einen gewissen Zeitraum und reflektieren über Erfolge und Stagnationen in dem Behandlungsverlauf, für sich und zusammen mit der Klientin und dem Klienten.
- Sie schaffen Raum und Vertrauen durch die mitfühlende Berührung und können sich auf die Prozesse der Klientin und des Klienten einstimmen.
- Sie passen die Behandlungsdauer an die Klientin und den Klienten an.



## **Haltungen**

- In respektvoller Haltung werden die Interessen der Klientinnen und Klienten wahrgenommen, die Würde und Integrität der Person geachtet.
- Sie schaffen eine sichere, unterstützende Atmosphäre und begegnen dem Gegenüber mit Achtsamkeit, Mitgefühl und Offenheit.
- Sie richten ihre Arbeit darauf aus, die physischen, psychischen und sozialen Ressourcen und Potentiale der Klientin und des Klienten zu nutzen und zu fördern.
- Sie bilden sich kontinuierlich weiter und sind sich der Fähigkeiten und der Grenzen ihrer Fach-, Methoden-, Sozial- und Handlungskompetenz bewusst. Sie leiten, wenn angebracht, eine Klientin und einen Klienten an eine andere Fachperson weiter.
- Sie erstellen den Therapieplan gemeinsam mit der Klientin und dem Klienten und respektieren ihren und seinen Rhythmus.

## **10. Positionierung der Akupressur Therapie**

### **10.1 Akupressur Therapie in Bezug zur Alternativ- und Schulmedizin**

Die Akupressur Therapie eignet sich als eigenständige Methode für Menschen in verschiedenen Phasen von Gesundheit und Krankheit. Schwächezustände oder Belastungssituationen, die unterschiedliche Symptome auslösen, können umfassend behandelt werden. Symptome wie Schmerzen, z.B. bei Kopfschmerzen oder Migräne, werden nicht auf die körperlichen Ursachen reduziert.

Ungleichgewichte, die durch seelische und emotionale Spannungszustände hervorgerufen werden, können mit Akupressur Therapie behandelt werden. Die geistigen Fähigkeiten werden gestärkt und ein ausgeglichener Mensch ist widerstandsfähiger, das heisst, sein Immunsystem ist intakt und sie und er kann mit den Anforderungen des Lebens besser zurechtkommen. Es werden die Selbstregulierungskräfte aktiviert.

Die Akupressur Therapie unterstützt die Genesungsprozesse bei akuten und chronischen Erkrankungen, in der Rekonvaleszenz, der Rehabilitation und wirkt in der Prävention.



Akupressur Therapie ist hilfreich bei:

- Beschwerden des Bewegungsapparates und den damit verbundenen Schmerzen
- Kopfschmerzen und Migräne
- emotionalen Anspannungen
- Stresssymptomen
- Verdauungsbeschwerden
- Menstruationsbeschwerden
- Hauterkrankungen
- Narbengewebe
- seelischen Spannungszuständen
- Stärkung der geistigen Fähigkeiten und Förderung der vorhandenen Ressourcen
- Unterstützend bei Depressionen (in Ergänzung zu psychiatrischer und medizinischer Behandlung)

## **10.2 Abgrenzung der Akupressur Therapie zu anderen Methoden und Berufen**

### **Akupressur Therapie versus Akupunktur**

Die Akupressur Therapie arbeitet mit gezieltem Druck auf den Akupunkten und bedient sich, ausser am Ohr, keiner anderen Hilfsmittel als der Finger (Hände, Ellbogen, Knie). Für eine Diagnose am Ohr innerhalb der Akupressur Therapie wird ein Hilfsmittel, z.B. ein Massagestab/Stahlstift verwendet, in der Behandlung wird die Ohrmuschel massiert. Auf schmerzende Punkte können Samenpflaster geklebt werden oder mit dem Massagestab/Stahlstift die Punkte gedrückt werden. Das Individuum liegt entspannt auf einer Liege und kann sich ganz auf den Druck auf den Akupunkten oder den Effekt von Schröpfen und Moxen konzentrieren und die dadurch hervorgerufenen Erfahrungen wahrnehmen. Die Therapeutin und der Therapeut sind immer anwesend. Diese Anwesenheit unterstützt die prozesszentrierte Begleitung. Die Akupressur Therapie Behandlung endet mit einer Selbstreflexion der Klientin und des Klienten und dient der Integration des erlebten Prozesses.

Im Unterschied dazu verwendet die Akupunktur Akupunkturnadeln, um die Akupunkte zu beeinflussen und Ungleichgewichte zu behandeln. Es werden von ein paar wenigen bis über ein Dutzend Nadeln gesetzt, die über einen Zeitraum von 15 bis 50 Minuten im Körper verbleiben.



Die Punktkombinationen werden anders gewählt als in der Akupressur Therapie.

In der Ohrakupunktur wird mit Punktionen durch Nadeln oder mit Dauerreizmethoden gearbeitet. (vgl. Focks, 2010, S. 459ff).

Zusätzlich werden in der Akupunktur die Kräutertherapie wie chinesische Arzneimittel, Heilkräuter und Heilpflanzen miteinbezogen.

### **Akupressur Therapie versus APM-Therapie**

Die Akupressur Therapie arbeitet mit Druck etc. punktgenau auf den Akupunkten, innerhalb eines Meridians oder mit Akupunkten, die durch andere Konzepte miteinander verbunden sind. Die Akupressur Therapie ist eine vornehmlich punktbezogene Methode und ist keine Massage entlang des gesamten Meridianverlaufs.

Im Gegensatz dazu basiert das Therapiekonzept der APM-Therapie auf einer Synthese östlicher Energielehre und westlicher manualtherapeutischer Techniken. Für das Ausgleichen von energetischen Ungleichgewichten werden die ganzen Meridianverläufe mit einem Massagestäbchen behandelt, für die manuellen Techniken werden die Hände und Finger eingesetzt.

Im Speziellen entwickelte Klaus Radloff eine Ohr-Reflexzonen-Kontrolle, welche die differenzierte Befunderhebung sowie die Überprüfung der Behandlung ermöglicht.

### **Akupressur Therapie versus Shiatsu**

In der Akupressur Therapie ruht die Person auf der Massageliege, die Akupunkte werden präzise mit Druck etc. und in spezifischen Punktkombinationen beeinflusst. Die behandelten Akupunkte sind auf dem gleichen Meridian oder durch andere Funktionsweisen miteinander verbunden. Das Wissen um das Ausleiten von äusseren pathogenen Faktoren ergänzt die Akupressur Therapie Behandlung.

Im Gegensatz zur Akupressur steht im Shiatsu weniger die Stimulierung genau definierter Punkte im Zentrum des Interesses. Vielmehr wird ausgehend von der Wahrnehmung des ganzen Körpers und seiner energetischen und physischen Muster mit auffälligen Körperbereichen gearbeitet. Es steht ein breites technisches Instrumentarium zur Verfügung, von einem ruhigen Halten bis hin zu dynamischen Techniken. In der Meridianarbeit, die einen wesentlichen Teil von Shiatsu darstellt, werden die gesamten Verläufe der Meridiane durch Berührung stimuliert. Wichtige Punkte, denen in der Behandlung besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird, werden in der Behandlung entdeckt.



Manchmal sind dies definierte Punkte der Akupressur/Akupunktur, häufiger sind es andere Punkte, die im Verlauf der Behandlung eines Meridians auffällig erscheinen. Der behandelnde Mensch wird auch bewegt, liegt oder sitzt auf einer Matte auf dem Boden. Shiatsu bezieht sich in seinem philosophischen und technischen Verständnis auf die lange Tradition der Körperarbeit in Japan.

### **Akupressur Therapie versus Tuina-Massage**

Tuina (Tui Na = chin. Schieben und Greifen) wird als „Traditionelle Chinesische Massage“ bezeichnet. Diese manuelle Therapieform wird oft ergänzend zu Akupunktur, der chinesischen Diätetik, der Phytotherapie sowie zu Qigong eingesetzt. Tuina bedient sich über 30 verschiedener, spezieller Handtechniken und Manipulationen wie Pressen, Schieben, Streichen, Drücken, Klopfen, Klatschen bis hin zur Technik der Vibration.

Die Tuina Massage wird in China von TCM-Tuina-Ärzten ausgeübt. Sie benützt auch die Pressur von Akupunkten, geht aber in der spezifischen manuellen Therapie (über 30 Griffe und Manipulationen) sowie in der TCM-Diagnose wesentlich tiefer. Jeder Griff und jede Manipulation wird gezielt nach einer fundierten TCM-Diagnose angewendet. Die Tuina-Massage hat auch Schnittstellen zur Osteopathie und zur Physiotherapie.

### **Akupressur Therapie versus TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)**

Die Akupressur Therapie bedient sich bei den Theoriekonzepten und der Philosophie an der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM (siehe 3.1 S. 2-5). Die verwendeten manuellen, prozessorientierten Akupunkt-Kombinationen, Behandlungsmuster und -abläufe sind empirisch gewachsen und unterscheiden sich gegenüber den analytischen Methoden der TCM.

Im Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM sind die zentralen Disziplinen und Therapie-Methoden: Fundierte TCM-Diagnose (Anamnese, Puls, Zunge, Gesicht, Ohr), TCM-Tuina-Therapie, TCM-Akupunktur (inkl. Ohrakupunktur, Schädelakupunktur), TCM Diätetik, TCM-Kräutertherapie, Schröpfen (auch blutiges Schröpfen), Moxibustion (Wärmetherapie), Gua Sha, Qi-Gong und Feng Shui.



## **11. Umfang und Gliederung des Akupressur Fachunterrichts**

### **11.1 Vollmethode Fachunterricht**

#### **Fachunterricht Akupressur Therapie**

**Std. 504**

(Kontaktunterricht, Minimalstunden)

#### Leitbahnen und Akupunkte

Die Leitbahnen und ihre Funktionen: 12 Organmeridiane, Ren Mai und Du Mai (Konzeptions- und Lenkergefäss), Aussergewöhnliche (Ausserordentliche) Meridiane, innere Verläufe der Leitbahnen, Tendomuskuläre Meridiane.

Diverse Akupunkte und Extrapunkte - Lokalisation und Wirkungsweise, Punktkombinationen.

#### Grundlagen der chinesischen Medizin

Geschichte der chinesischen Medizin und daoistische Philosophie, Theorie / Prinzipien von Yin und Yang, 5 Wandlungsphasen, Kontrollkreislauf, Organuhr, 6 Schichten, 8 Prinzipien - Leitkriterien Ba Gang, Zang und Fu (Organe / Funktionskreise), Konzepte von Qi/Blut/Jing/Shen/Säfte.

#### Befunderhebung nach TCM

Anamnese, Befunderhebung und Beobachtungen nach TCM wie: Physiognomie, Gesichtsfarbe, Stimme und Ausdruck nach den 5 Wandlungsphasen, Elementtyp, Zunge, Pulse.



### Behandlungstechniken

---

Druckstärke, -tiefe, -qualität, energetische Arbeit wie Tonisieren, Sedieren, Ausgleichen, pathogene Einflüsse.

Behandlungskombinationen, Indikationen und Kontraindikationen.

Erstellung eines Therapiekonzeptes.

### Prozesszentrierung

---

Integration / Konzept zur Begleitung des Patienten (Gespräch & Berührung)

### Fachthemen

---

Chinesische Diätetik - Ernährungslehre nach TCM.

Moxibustion und Schröpfen, Ohrakupressur.

Besondere Lebensphasen wie z.B. Kindheit und Alter.

Westliche Krankheitsbilder aus Sicht der TCM.

Narbenentstörung (Meridiane).

### **Selbststudium Akupressur**

**Std. 750**

(Minimalstunden)

Schriftliche Arbeiten.

Studium Fachliteratur.

Intervision.

Die Ausbildung umfasst im Minimum 1'254 Lernstunden, davon sind 504 Stunden Kontaktstunden und 750 Stunden Selbststudium.



## 12. Glossar

Akupunkte	Reizpunkte, sie beeinflussen direkt die Leitbahnen. Akupressurpunkte sind mit den Akupunkturpunkten identisch.
Aussere Einflüsse	Umweltfaktoren, Witterungseinflüsse: Wind, Hitze, Kälte, Feuchtigkeit (Nässe), Trockenheit.
Blut	Im chinesischen Terminus entspricht Blut nicht dem Blut im westlichen, medizinischen Sinn. Hauptaufgabe ist die fortwährende Zirkulation, es bewegt sich in den Blutgefässen und in den Leitbahnen. Blut ist eine Flüssigkeit und gehört zu den Yin Substanzen.
5 Elemente	Oder 5 Wandlungsphasen Wu Xing genannt, die einen dynamischen Prozess beschreiben, in dem das Qi in fünf Qualitäten differenziert wird, in das Holz-, Feuer-, Erde-, Metall- und Wasser-Element.
Hauptleitbahnen	12 Hauptleitbahnen (Meridiane, Organmeridiane), die neben ihrer funktionellen Wirkungsweise mit den Körperorganen in Verbindung gebracht werden.
Innere Einflüsse	Feuchtigkeit (Nässe), Kälte, Hitze, Trockenheit Emotionen: Freude, Sorge, Trauer, Angst, Zorn
Körper-Geist-Seele-Einheit:	
Körper	Soma, körperliche Ebene
Geist	Intellekt, der arbeitende Verstand und das emotionelle Denken, kognitive Fähigkeiten
Seele	Psyche, Gefühlsregungen, Emotionen, Bewusstsein
Leitbahnen	Kanäle oder Wege, auf denen Qi und Blut (im Sinn der chinesischen Medizin) im Körper befördert werden; regulieren Yin und Yang; halten Sehnen und Knochen elastisch und fördern die Gelenkfunktionen.
Meridiane	siehe Leitbahnen
Moxibustion	Erwärmen bestimmter Akupunkte mit brennenden Substanzen wie Beifuss
Reizpunkte	Beeinflussen direkt die Leitbahnen, identisch mit Akupunkten oder Akupunkturpunkten.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METID: Deutsch

Schröpfen	Trockenes, unblutiges Schröpfen mit Schröpfgläsern. Ein Vakuum zieht die Haut hoch, die Kapillaren dehnen sich aus und führen eine lokale Blutfüllung herbei.
TCM	Traditionelle chinesische Medizin
Qi	Durch Qi wird Bewegung und Veränderung möglich. Energiekonzept: Lebenskraft, Bewegkraft, Atem, Vitalität, Funktion
Stagnation	Stockung, Stillstand von Qi, Blut, Schleim, Feuchtigkeit, Feuer/Hitze, Nahrungsmittel
Therapiekonzept	Beinhaltet die Befunderhebung nach TCM, den Tastbefund resp. Palpation, das Wissen um die Funktion der einzelnen Akupunkte und dementsprechend das Zusammenstellen von Punktekombinationen, das Zusammenfügen in ein Behandlungsmuster.
Tendomuskuläremeridiane	Chinesisch Jing Jin = Leitbahnen Sehnen Mit der Leitbahn assoziierter Aspekt des Bewegungssystems und Teil der bewegungsfähigen Muskulatur (Sehnen), der einer bestimmten Leitbahn zugeordnet ist.
Palpation	Untersuchen durch Abtasten und Befühlen, Tastbefund
Pathogene Energie	Krankmachende innere und äussere Einflüsse. Innen: Emotionen, Hitze, Wärme, Kälte, Feuchtigkeit, Trockenheit Aussen: Hitze, Wärme, Kälte, Feuchtigkeit (Nässe), Trockenheit
Yin / Yang	Philosophisches Konzept von zwei polaren Gegensätzen.
Yin	Qualitäten wie Kälte, Ruhe, Empfänglichkeit, Passivität, Dunkelheit, Abnahme, das Innere, als Richtung das nach unten und einwärts Gehende.
Yang	Qualitäten wie Hitze, Anregung, Bewegung, Aktivität, Erregung, Vitalität, Licht, Zunahme, das Äussere, als Richtung das nach oben und auswärts Gehende.
8 Prinzipien	8 Grundmuster, 8 Leitkriterien von Yin und Yang: Yin / Yang Innerlich / äusserlich (Tiefe / Oberflächlich) Mangel / Überfluss (Leere / Fülle) Kälte / Hitze



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METID: Deutsch

Zangfu	Empirisch-Funktionelle Vorstellung über die Organe, auch als Funktionskreise bezeichnet.
Zang	Speicher-Zang-Organ: Herz, Leber, Niere, Milz, Lunge
Fu	Hohl-Fu-Organ: Dünndarm, Gallenblase, Blase, Magen, Dickdarm



### **13. Literaturverzeichnis**

Bäcker, Markus, Hammes, Michael G.. (2005). *Akupunktur in der Schmerztherapie*. München: Urban & Fischer.

Eckert, Achim. (1991). *Das heilende Tao. Gesund im Gleichgewicht der fünf Elemente. Ein Übungsbuch*. (2. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Hermann Bauer KG Verlag.

Eckert, Achim (2009). *Das Tao der Akupressur und Akupunktur: Die Psychosomatik der Punkte*. (4. überarb. Aufl.). Stuttgart: Haug.

Focks, Claudia. (2010). *Leitfaden Chinesische Medizin*. (6. Aufl.). München: Urban & Fischer.

Frank, Kai-Uwe. (1991). *Altchinesische Heilungswege. Das Handbuch der fernöstlichen Naturheilkunde*. Wiesbaden: Dr. Werner Jopp Verlag.

Hammer, Leon. (2002). *Psychologie & Chinesische Medizin*. Sulzberg: Joy Verlag.

Heidemann, Christel. (1990). *Meridian Therapie. Die Wiederherstellung der Ordnung lebendiger Prozesse. Band 1*. (4. unveränderte Aufl.). Freiburg: Heidemann.

Hempfen, Carl-Hermann. (2009). *dtv-Atlas Akupunktur*. (9. Aufl.). München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Jason, Elias, Ketcham, Katherine. (2004) *TCM Selbstheilung mit den fünf Elementen. Das Standardwerk der chinesischen Heilkunde*. (6. Aufl.). Bern, München, Wien: O.W.Barth

Kaptchuk, Ted J. (1988). *Das grosse Buch der chinesischen Medizin*. Wien: Otto Wilhelm Barth Verlag.

Li Wu, Prof. TCM. (2013). *TCM für jeden Tag*. DE-Murnau am Staffelsee: Mankau.

Maciocia, Giovanni. (1994/1997). *Die Grundlagen der Chinesischen Medizin*. Parkstein: Verlag für ganzheitliche Medizin.

Platsch, Klaus-Dieter. (2009). *Die fünf Wandlungsphasen*. (2. Aufl.). München: Urban & Fischer.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METID: Deutsch

- Platsch, Klaus-Dieter. (2005). *Psychosomatik in der chinesischen Medizin*. (2. Aufl.). München: Urban & Fischer.
- Schmidt, Wolfgang G:A: (1993). *Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin*. (2. überarb. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Herder.
- Teeguarden, Iona Marsaa. (1989). *Die Kunst der mitfühlenden Berührung, Jin Shin Do Akupressur*. München: Knaur.
- Temelie, Barbara. (1993). *Ernährung nach den fünf Elementen*. (2. unveränderte Auflage). Sulzberg: Joy Verlag.
- Unschuld, Paul U. (2013). *Traditionelle chinesische Medizin*. München: C.H.Beck.
- Van Nghi, Nguyen. (1977). *Hoang Ti, Nei King, So Ouenn*. Uelzen: Medizinische Literarische Verlagsgesellschaft GmbH.
- Worsley, J.R. (1986). *Was ist Akupunktur?* Berlin: Plejaden Verlagsgesellschaft.
- Yuan, Heping. (1999). *Traditionelle chinesische Akupunktur*. Würzburg: Ullstein Medical.