

# «WIR HEILEN NICHT – WIR ÖFFNEN TÜREN»

*Sybil und Oliver Zuckschwerdt sind ausgebildete Shiatsu-Therapeuten. In ihrer Praxis an der Bahnhofstrasse in Rheineck behandeln sie Körper, Seele und Geist. Dabei helfen sie den Menschen, Türen zu öffnen und so zu einem zufriedenstellenden Lebensstil zu finden und langjährige Beschwerden und Traumata hinter sich zu lassen.*

---

TEXT: GISÈLE LADNER / BILDER: DANIEL TALAMONA

---



Gesundheit gehört zu den höchsten Gütern des Menschen. Die Komplementärtherapie Shiatsu, deren Ursprünge in Japan zu finden sind, geht davon aus, dass sich Gesundheit in einem harmonischen Energiefluss zeigt. «Mit sanftem Druck das Innerste Berühren», beschreibt der Schweizer Shiatsu-Verband die Methode, die sich in den letzten 45 Jahren hierzulande etabliert hat. Die Anwendung ist vielseitig – ob Kopfschmerzen, Traumata oder Erschöpfung: Die sanften Berührungen mit den Handballen, Daumen oder Ellbogen sprechen den Körper auf tiefer Ebene an – und eben auch den Geist. «Shiatsu versteht den Menschen als Ganzes – als Einheit von Körper, Seele und Geist», erklärt Oliver Zuckschwerdt, der als diplomierter Shiatsu-Therapeut zusammen mit seiner Frau Sybil seit 2018 den «raum5 – Praxis für Shiatsu und Traumatherapie» an der Rheinecker Bahnhofstrasse 14 führt.

### **Körper, Geist und Seele in Einklang bringen**

Der körperlichen Gesundheit hat sich das Ehepaar schon länger verschrieben. 2012 haben sie den «bewegungsraum5» in Rheineck gegründet und mit Zumba-, Pilates- oder Yoga- und Judo-Kursen ihre Klientinnen und Klienten fit gehalten. Ab 2015 spielte zunehmend auch die seelische Gesundheit eine Rolle, die Oliver Zuckschwerdt heute als eine von drei Spitzen eines Dreiecks betrachtet: «Körper,

Kognition und Geist bilden eine untrennbare Einheit», ist sich der mehrfache Judo-Schweizermeister sicher. Sybil Zuckschwerdt, früher vor allem für die schweisstreibenden Fitness-Kurse zuständig, entdeckte kurze Zeit, nachdem ihr Mann seine Ausbildung zum Shiatsu-Therapeuten absolviert hatte, die sanfte Arbeit an Körper und Seele ebenfalls für sich: «Eigentlich wollte ich Psychotherapeutin werden. Nun bin ich diesem Jugendtraum sehr nahe, mit dem Unterschied, dass Shiatsu mehr als «nur» Psychotherapie ist. Shiatsu ist ganzheitlich.» Die Methode an sich – sanfte Berührungen und Drehbewegungen des Körpers, die auf einem Futon stattfinden – mag an eine einfache Massage erinnern. Sie wirkt durch die Arbeit mit den Meridianen aber gleichermassen auf Körper und Geist und bringt den Menschen so nachdrücklich in Einklang mit sich selbst.

Manchmal hätten die Klientinnen und Klienten «nur» Rückenschmerzen, wobei sich im Laufe der Behandlung dann herausstelle, dass eine aktuelle Lebenssituation den Schmerz massgeblich beeinflusse, so Sybil Zuckschwerdt. Durch die Arbeit mit Shiatsu liesse sich so auch die Psyche beeinflussen. «Gerade in den letzten Monaten spüren wir sehr, wie wichtig auch eine stabile mentale Gesundheit ist», so Oliver Zuckschwerdt, «die Menschen haben mit vielen Gefühlen zu kämpfen. Wut, Unzufriedenheit, Ängste. Das spüren wir bei vielen unseren Klientinnen und Klienten.»



*Bei Shiatsu werden Körper, Seele und Geist durch sanfte Berührungen angesprochen.*





*Mit ihren Behandlungen wollen Oliver und Sybil Zuckschwerdt Menschen dazu ermutigen, ihr Wohlbefinden aktiv zu gestalten.*

### **Ein zufriedenstellendes Leben führen**

Wenn die Seele leidet, zeigt sich dies oft auch in körperlichen Beschwerden. Deshalb haben sich Sybil und Oliver Zuckschwerdt nach ihrer Ausbildung zu Shiatsu-Therapeuten auch in der IBP-Methode weitergebildet. «Die integrierte Körperpsychotherapie lässt sich wunderbar mit Shiatsu kombinieren», ist sich das Paar einig. Dies sei insbesondere in der Traumatherapie wichtig. Denn unverarbeitete Ereignisse würden oft als Stress im Organismus bestehen bleiben und sich in körperlichen oder psychischen Beschwerden äussern. Anders als in der reinen Gesprächstherapie, wird in der IBP immer auch der Körper behandelt, der oft noch Jahre später mit dem Stress eines unverarbeiteten Ereignisses zu kämpfen hat. «Wir versprechen keine Heilung – aber wir ermutigen die Menschen dazu, ihr Leben und auch ihr Wohlbefinden aktiv zu gestalten. Wir öffnen Türen – hindurchgehen müssen die Leute aber selbst.»





*Sybil und Oliver Zuckschwerdt ergänzen sich perfekt: Während sie sich besonders gerne auf Schwangere konzentriert, hat er sich auf die Themen Burnout und Depression spezialisiert.*

Natürlich müssten sie auch ihren Lebensunterhalt bestreiten – Sybil und Oliver Zuckschwerdt sind sich aber einig, dass das schönste Erfolgserlebnis für sie sei, wenn Klientinnen und Klienten ohne sie einen zufriedenstellenden Lebensstil führen könnten. Beide haben sich der Gesundheit des Menschen verschrieben. «Es klingt ein bisschen nach Miss-Universe-Wahlen, aber man möchte schon etwas verändern und quasi zum Weltfrieden beitragen, indem man die Menschen zum Reflektieren und einem veränderten Umgang miteinander anregt.»

### **Gemeinsame Pflanze, die auch in schwierigen Zeiten blüht**

Auch für die beiden Shiatsu-Therapeuten waren die letzten zwei Jahre nicht einfach. Die Gruppen-Yoga-Kurse sind zeitweise aufgrund der weltweiten Situation praktisch eingebrochen. Den Shiatsu-Betrieb konnte das Ehepaar immer aufrechterhalten, trotzdem sei es finanziell kein Zuckerschlecken gewesen. Dass der finanzielle Erfolg nicht der wichtigste Antreiber sein soll, hat insbesondere

Oliver Zuckschwerdt aber bereits vor Jahren entschieden, als er seine erfolgreiche Karriere im Verlagsbereich aufgegeben und sich über die Werte des Lebens Gedanken gemacht hat. Mit dem Ergebnis, dass er zusammen mit Sybil schliesslich den Samen gepflanzt hat, der heute als gemeinsames Projekt erblüht. «Wir ergänzen uns sehr gut. Olivers Shiatsu-Anwendung ist ganz anders als meine. Ich begleite besonders gern Schwangere, während Oliver sich auf die Themen Burnout und Depression spezialisiert hat», so Sybil Zuckschwerdt.

Obwohl das Ehepaar zusammen mit seinen beiden Töchtern in Wolfhalden lebt, hat sich Rheineck als Ort für die Praxis der Therapeuten sehr gut bewährt. Wobei: »Das Wort Therapie ist für viele Menschen heikel. Wir sind Coaches und unterstützen die Menschen mit unseren Methoden bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung.«

**Mehr Informationen über die Yoga- und Pilates-Gruppenkurse sowie Shiatsu- und Traumatherapie-Sitzungen unter [raum5.ch](http://raum5.ch).**