

Die Herz-Kaiserin hat Kummer

Shiatsu bei funktionellen Herzbeschwerden | *Regina Rettenmeier*

Der westliche Lebensstil mit einer ständigen Überstimulierung des Sympathikus erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zunehmend. Diese sind oft lebensgefährlich und bedürfen bei Beschwerden der sofortigen ärztlichen Behandlung. Nicht ohne Grund gehören Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems seit Jahren zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Doch was ist, wenn es trotz typischer kardiovaskulärer Symptome keine Diagnose gibt? Ein Blick auf die Erfahrungsschätze der fernöstlichen Medizin kann hier helfen.

Eine Patientin, 28 Jahre, leidet an typischen Herzbeschwerden wie Brustschmerz, Herzrasen und Beklemmungsgefühl. Mehrere Besuche in der Notfallambulanz und beim Kardiologen geben keinen Aufschluss über eine organische Ursache. Laborwerte zeigen sich unauffällig, begünstigende Risikofaktoren können ausgeschlossen werden. Das Schlimmste für die alleinlebende Patientin sind mittlerweile überwältigende Angstzustände, die in Panikattacken abgleiten und sie vorwiegend in der Nacht befallen. Dann läuft sie oft stundenlang ziellos durch die Straßen, immer in der Hoffnung gefunden zu werden für den Fall, dass sie entgegen jeder Diagnose einen Herzinfarkt erleidet.

Schulmedizinisch spricht man in diesem Fall von funktionellen Herzbeschwerden. Laut ICD-10 eine somatoforme, autonome Funktionsstörung. Die Patientin schildert die Symptome, als beruhten sie auf einer Krankheit des kardiovaskulären Systems. Da dieses vollständig vegetativ innerviert und kontrolliert wird, handelt es sich indes um eine Fehlsteuerung des vegetativen Nervensystems.

Zuordnung des Herz-Funktionskreises im Shiatsu

Im Rahmen der Fünf Elemente-Lehre bzw. Wandlungsphasen (*wu xing*) wird das Herz dem Feuerelement zugeordnet. Die klassischen Schriften beschreiben das Herz als „Monarch“ oder „Herzkaiserin“ der inneren Organe. Von ihr hängt das Wohlbefinden aller anderen Organe ab, denn sie

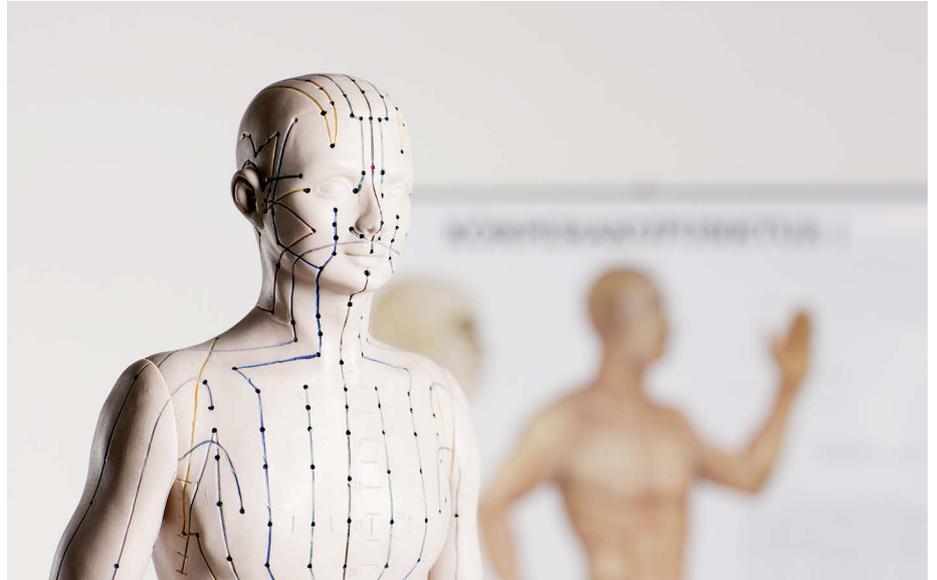


Abb. 1: Der westliche Lebensstil mit einer ständigen Überstimulierung des Sympathikus erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zunehmend. Foto: rrrrob – stock.adobe.com

steht zu allen in einer besonderen Beziehung. Nur solange sie ruhig und gut herrscht, können die anderen Organe ihre Pflicht erfüllen. Die Herzkaiserin regiert allein durch ihre Präsenz und Ausstrahlung und hält gleichzeitig die Verbindung zum Formlosen, dem Geist (*shen*), dessen Residenz sie ist [1].

Beschreibung Herzpathologien in der TCM

Gerät die Energie des Feuerelements aus der Balance, zeigt sich die ganze zerstörerische Kraft des Feuers. Es kommt zu Überhitzung und somit einem Exzess der Feuer-Energie. Das chinesische Schriftzeichen für Feuer zeigt ein nach oben lodernes Feuer mit links und rechts fliegenden Funken. Gleich dieser aufsteigenden Bewegung von Feuer steigt die Herzenergie nach oben und manifestiert sich häufig in Symptomen wie Ruhelosigkeit, innere Unruhe, Reizbarkeit und in der Folge Schlaflosigkeit, Angst und Agitiertheit [2]. Patienten tendieren trotz großer Erschöpfung zu gesteigerter Aktivität und beschreiben meist das gänzliche Fehlen von Entspannung.

Als wir uns das erste Mal treffen, ist die Spirale von gesteigerter Unruhe, Palpitationen, Schlaflosigkeit und Hyperaktivität omnipräsent. Die psychische Unruhe ist deutlich spürbar, der Puls schnell und überflutend, die Patientin zeigt einen erhitzten Allgemeinzustand, ist fahrig und unkonzentriert. In einem kurzen Gespräch vor der Behandlung erfahre ich, dass meine Patientin unter erheblichem Druck steht. Sie erlebt ihre berufliche Situation seit einiger Zeit als ständige Überlastung. Zeitdruck und Terminstress prägen ihren Arbeitsalltag und die Liste ihrer Projekte nimmt nach Weggang einer Kollegin kein Ende. Auch ihre private Situation als Single empfindet sie als belastend.

Shiatsu – eine Begegnung in der Stille

Die Begegnung im Shiatsu ist vor allem durch den non-verbalen Dialog geprägt. Im achtsamen, offenen Miteinander öffnet sich ein Resonanzraum zwischen Patientin und Behandlerin. Die in der achtsamen Zuwendung entstehende Resonanz ist die Basis vielfältiger Veränderungen. Die erste Berührung eröffnet diesen inneren Dialog, der Körper geht in Resonanz und antwortet. Es geht hier nicht darum, etwas er-



Regina Rettenmeier

Regina Rettenmeier ist Japanologin, Shiatsu-Praktikerin und Heilpraktikerin. Sie arbeitet in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt auf traditioneller fernöstlicher Medizin. Sie ist außerdem Geschäftsstellenleiterin der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e. V., die ihren Sitz in Hamburg hat und sich für die Qualitätssicherung sowie Studien zur Wirksamkeit von Shiatsu einsetzt.

Kontakt:

regina.rettenteier@shiatsu-gsd.de
www.shiatsu-gsd.de

zwingen oder bewirken zu wollen, sondern darum, da zu sein, zuzuhören und geschehen zu lassen. Automatisch richtet sich dabei die Aufmerksamkeit der Patientin auf die Hände der Behandlerin und die Veränderungen, die von den Berührungen ausgehen. Ihre Aufmerksamkeit verlässt die Ebene der kreisenden Gedanken und kommt mehr und mehr im Erleben des eigenen Körpers an. Die Selbstwahrnehmung vertieft und verfeinert sich, körperliche und seelische Anspannungen werden bewusst. Das ist die Voraussetzung dafür, positiven Einfluss zu nehmen, denn was wir nicht wahrnehmen, können wir auch schlecht beeinflussen. Stress führt zu Anspannung, und Anspannung reduziert das Selbsterleben. So kann ein wiederkehrendes Selbsterleben im Shiatsu zu einem Schlüsselerlebnis werden, über das sich ein Weg aus Bedrängnis und Stress aufbauen kann.

Das Ki in der fernöstlichen Medizin

Im Shiatsu sprechen wir von einem Ki-Stau. Das Ki spielt eine zentrale Rolle in der fernöstlichen Medizin und kann mit Lebenskraft oder Lebensenergie übersetzt werden. Ist es gestaut, kann es nicht mehr frei fließen. Eine sogenannte Ki-Stagnation „implodiert“ innerlich und wandelt sich in Feuer um. Fernöstliche Behandlungsmethoden zielen darauf ab, aufgestautes Ki zu zer-

streuen, es zu sammeln und wieder in seinen natürlichen Fluss zu bringen [3].

Beschreibung Shiatsu

Shiatsu bedeutet wörtlich übersetzt „Fingerdruck“. Mit achtsamen, in die Tiefe gerichteten Berührungen, die mit dem Daumen der ganzen Hand, Ellbogen oder Knien ausgeführt werden können, gelangt die Therapeutin auf eine tiefere Erfahrungsebene. Dieser Tiefenkontakt unterscheidet Shiatsu von jeder anderen Körpermethode. Berühren wir auf dieser Ebene, folgen die Patienten automatisch mit ihrer Aufmerksamkeit in ihren tieferen Körperraum. Sie verlassen dabei das Alltagsbewusstsein, erfahren sich selbst und entspannen. „Das ist der heilende Moment im Shiatsu“ [4]. Traditionell wird Shiatsu am bekleideten Körper auf einem Futon ausgeübt, kann aber auch auf einer Behandlungsliege oder einem speziellen Behandlungsstuhl angewendet werden [5]. Über eine Lehnbewegung überträgt die Shiatsu-Praktikerin ihr Gewicht auf die zu behandelnden Meridiane: leicht, sanft, einfühlsam und entspannt aus ihrer Mitte heraus. Dabei orientiert sie sich immer an den Mustern ihrer Patienten.

Ich beginne meine Behandlung zunächst mit der Berührung des Haras, der energetischen und physischen Körpermitte im Bauch, und bekomme einen Eindruck der Situation der Patientin. Bei ihr scheint sich sämtliche Energie im Brustkorb zu stauen und agitiert damit das Herz. Es ist, als hätte sich ein Panzer um die gesamte Brustmuskulatur geschnürt, Schultern und die tendino-muskulären Verläufe an den Armen zeigen muskuläre Verspannungen und Verkrampfungen. In dem Behandlungskonzept gilt es, das Herz bzw. die Feuerzone zu klären, Feuer auszuleiten und den Geist zu beruhigen.

Mit der Berührung meiner beiden Hände komme ich schnell in Kontakt mit der parasympathischen Ebene. Ich spüre, wie sich die Atmung bereits verändert und damit eine zusätzliche reinigende und regulierende Funktion übernimmt. Über die Behandlung des Perikard Meridians, der als Leibwächter des Herzens fungiert, versuche ich, die verhärtete Schale ganz allmählich aufzuweichen. Bei einer Beteiligung des Herzens ist eine behutsame, einfühlsame Berührung von besonderer Bedeutung. Hier helfen mir das Wissen um die richtigen Techniken und Punkte, die Erfahrungen aus Gespräch und Resonanzgeschehen, meine Wahrnehmungen und Intuition. Im weiteren Verlauf arbeite ich an

Punkten des äußeren Blasenastes, die eine besondere Wirkung auf den Geist haben und gebe der Patientin den Raum, sich vertrauensvoll sinken zu lassen.

Eine der häufigsten Rückmeldungen nach einer ersten Behandlung mit Shiatsu ist die Verwunderung darüber, dass das Körpersystem tatsächlich „runterfahren“ konnte. Hatten die Patienten zu Beginn noch ein gehetztes Gefühl und waren in Gedanken bei ihrer endlosen Liste von Themen, die zu erledigen sind, verlor sich diese Dringlichkeit im Verlauf der Behandlung. Dieses Gefühl ist für viele sehr befreiend. Shiatsu eignet sich auch wunderbar für Menschen jeden Alters, denn den Druck unserer Leistungsgesellschaft bekommen auch die Jüngsten schon zu spüren.

Wirkungsweise

Doch was genau passiert da eigentlich? Hier bewegen wir uns in den Bereich der Psychoneuroimmunologie (PNI), die feststellt: „Erst kommen Emotionen, dann werden die Botenstoffe des Nervensystems ausgeschüttet – nicht umgekehrt“ [6]. Dies entspricht der klassischen fernöstlichen Vorstellung, dass langanhaltende disharmonische Emotionen pathogene Faktoren darstellen.

Betrachten wir das Ganze am Beispiel von Kortisol. Kortisol zählt, wie die Katecholamine Adrenalin und Noradrenalin, zu den Stresshormonen, deren Sekretion unter Stress ansteigt. Oxytocin (OT) hingegen, ein im Gehirn produziertes Hormon, verringert u. a. den Kortisolspiegel. In einer kleinen Pilotstudie aus dem Jahr 2018 wurde



Abb. 2: Im Rahmen der Fünf-Elemente-Lehre bzw. Wandlungsphasen (wu xing) wird das Herz dem Feuerelement zugeordnet.

Foto: Simone – stock.adobe.com



Abb. 3: links: Achtsame, in die Tiefe gerichtete Berührungen sind ein Wesensmerkmal von Shiatsu. Rechts: Shiatsu eignet sich für Menschen jeden Alters und ist auch für Kinder eine wunderbare Methode zur Prävention.

untersucht, ob Shiatsu mit seiner besonderen Berührungskunst einen Einfluss auf die Stressverarbeitung hat. Dies wurde durch das Messen des Neurotransmitters OT im Speichel und durch den Fragebogen Burnout-Screening-Skala II (BOSS II) untersucht. Die Ergebnisse zeigten einen Anstieg der Werte um elf Prozent nach nur fünf Behandlungen und somit einen positiven Einfluss von Shiatsu auf die Stressempfindung [7].

Das persönliche Stressempfinden kann durch Shiatsu signifikant gesenkt werden. Denn in Stresssituationen spürt man sich oft selbst nicht mehr. Shiatsu kann hier auf be-

Studie zur Evaluierung der Wirkung von Shiatsu in Kombination mit shiatuspezifischen Achtsamkeitsübungen geplant.

Heilungsprozess von innen heraus

Bereits nach der ersten Behandlung fühlt sich die Patientin deutlich besser. Sie wirkt viel entspannter und weniger nervös. Obwohl ihr durch die Behandlung erst richtig bewusst wird, wie müde und erschöpft sie ist, fühlt sie sich geistig wach und spürt Freude darüber, wieder in Kontakt mit sich

su ein Weg sein, um den Kontakt zum Patienten zu ebnen und ihn in ein gesundes Selbsterleben zurückzuführen. Der ganzheitliche Ansatz, der gleichermaßen die körperliche, geistige und seelische Ebene einbezieht, wirkt oft wie ein Türöffner, indem der Zugang zum eigenen Selbst erlebbar wird. Die Wahrnehmung und Bewusstwerdung der eigenen Bedürfnisse ermöglichen dem Körper dann den Weg zur Selbstregulation und Gesundheit. Die Patientin aus unserem Fallbeispiel verbringt ihre Nächte wieder im Bett – bei erholsamem Schlaf. ■

„Das persönliche Stressempfinden kann durch Shiatsu signifikant gesenkt werden. Denn in Stresssituationen spürt man sich oft selbst nicht mehr.“

eindruckende Weise wieder in einen Zustand der Entspannung und Selbstwahrnehmung begleiten. Gelingt es, die Patienten wieder in Kontakt zu ihrem eigenen Körper und seinen Bedürfnissen zu bringen, ist der beschwerlichste Teil des Weges geschafft.

Auf der Webseite des Shiatsu Research Network (SRN) gibt es überdies eine umfassende Sammlung nationaler und internationaler Studien zur Wirksamkeit von Shiatsu. Insbesondere bei chronischen Beschwerden, wie Rückenschmerzen, Erschöpfung, Überforderung sowie einer Vielzahl von psychosomatischen Beschwerden konnten signifikante Ergebnisse gezeigt werden [8].

Die Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e.V. (GSD) setzt sich maßgeblich für die wissenschaftliche Überprüfung der Wirksamkeit von Shiatsu ein. Aktuell ist eine

selbst zu kommen. In der Folge gelingt es der Patientin, eine Nacht durchzuschlafen und sie empfindet eine große Erleichterung und Befreiung darüber. In anfangs wöchentlichen Behandlungssequenzen über einen Zeitraum von zwei Monaten kann die Compliance der Patientin zunehmend gestärkt werden. Sowohl die Anzahl schlafloser Nächte als auch in der Folge die Herzsymptome können deutlich reduziert werden. Mit dem zurückgewonnenen Vertrauen in ihren eigenen Körper bekommt die Patientin auch ihre Ängste wieder gut in den Griff.

Fazit

Zeigen andere Therapieformen nicht die gewünschten Verbesserungen, kann Shiatsu

Keywords: Kardiologie, funktionelle Herzbeschwerden, Herz-Kreislaufsystem, Traditionelle Chinesische Medizin, Shiatsu

Literaturhinweise

- [1] Hicks A et al. Konstitutionelle Akupunktur nach den fünf Wandlungsphasen. München: 2008; S. 110.
- [2] Hicks A et al. Konstitutionelle Akupunktur nach den fünf Wandlungsphasen. München: 2008; S. 478.
- [3] Schrievers A. Vgl. <https://www.shiatsu-gsd.de/was-ist-shiatsu/>
- [4] Rappenecker W. Shiatsu in Tradition und Gegenwart, Online-Vortrag, 21.8.2021.
- [5] Vgl. Deutsche Gesellschaft für Shiatsu e. V., <https://www.shiatsu-gsd.de/>
- [6] Müller JV. Den Geist verwurzeln, Die psychosomatischen Profile der Fünf Wandlungsphasen. München: 2012; S. 253.
- [7] Leyh-Dexheimer C. Hat Shiatsu einen positiven Einfluss auf die Stressverarbeitung? Bachelorarbeit Steinbeiß-Hochschule, Deutsche Nationalbibliothek, 2018, <https://www.grin.com/document/437913>
- [8] Vgl. <https://shiatsu-research-network.org/j39/index.php/shiatsu-studies/>