

Fühl mal!

von Christine Reinert-Bohne

»Fühl mal!«, so heißen die kleinen Tast-Bilderbücher für Kinder bei denen der Teddy nicht nur zu sehen, sondern auch durch ein Stück Fell zu ertasten ist.

Von Beginn unserer Existenz an, bereits im Mutterleib müssen wir haptische Erfahrungen machen für all unsere Entwicklungsschritte. Wir üben früh, was wir für unsere Entwicklung existentiell brauchen.

Martin Grunwald und sein Team vom Haptiklabor der Universität Leipzig forschen schon seit einigen Jahren zum Tastsinnsystem des Menschen. Der Tastsinn ist der erste unserer Sinne, der schon ab der 16.(!) Schwangerschaftswoche u.a. unter Einwirkung des Wachstumshormons Oxytocin zu den ersten positiven Körperempfindungen des Fötus führt. Nachgeburtlich spielt dies »eine zentrale Rolle für alle sozialen und kognitiven sowie körperlichen Entwicklungsprozesse des Säuglings« (Grunwald, S. 30f). Dem Fötus wachsen eigens um seine Stimulation in der reizarmen Umgebung des Fruchtwassers sicherzustellen für einige Wochen seiner Entwicklung ca. 5 Millimeter lange Härchen, die sog. Lanugobehaarung. Gleichzeitig zur sensorischen beginnt die motorische Entwicklung, wobei Einflüsse anderer Sinnessysteme hier noch gar keine Rolle spielen.

Erst ab der 24. Woche können Schallreize verarbeitet werden, mit Hilfe der nach dem gleichen Vorbild entwickelten Härchen in den Bogengängen des Innenohrs. Hier werden auch Lageveränderungen im Raum registriert, die für unser Gleichgewicht von entscheidender Bedeutung sind.

Unsere Entwicklung setzt also auf den Tastsinn als Grundlage und Voraussetzung unserer Existenz. »Wir denken uns nicht selbst, sondern wir fühlen uns« (S. 10). Und eine kurze Berührung oder Umarmung kann positive Gefühle auslösen, weit über den Moment der tatsächlichen Berührung hinaus. »Patienten zeigen eine schnellere Genesungsrate, wenn Ärzte und Pflegekräfte sie im Vorfeld einer Operation kurz und wertschätzend berührten« (S. 161). Bereits eine 10-minütige Nackenmassage kann zur Reduktion des Stresshormons Cortisol führen. (S. 159)

»Es fühlt sich so an als liege Ihre Hand immer noch auf meinem Körper«, sagen meine Patient*innen oft. Oder sie berichten, dass die Wirkung der Behandlung mehrere Tage bis Wochen angehalten hat. »Ich möchte mich wieder spüren/mich wahrnehmen« wird nicht selten als Thema mit in die Behandlung gebracht. »Ich habe meine Anspannung gespürt und konnte sie loslassen«, beschreiben Klient*innen ihr Empfinden.

Wie macht Shiatsu das?

In ihrer Pilotstudie von 2018 zum Einfluss von Shiatsu auf die Stressverarbeitung stellt Claudia Ley-Dexheimer fest, dass die Oxytocinwerte nach den Shiatsubehandlungen durchschnittlich um 11 % ansteigen und sich das Stressempfinden lt. Burnout-Fragebogen (Boss II) signifikant positiv verändert. *Der Regulationsmechanismus, der uns von Natur aus eingebaut ist und schon im Mutterleib geübt wird, lässt sich mit Shiatsu offenbar aktivieren.*

Dabei handelt es sich dann im Vergleich zu den haptischen Selbstberührungen, die den größten Teil unserer Erfahrungen ausmachen, um taktile Erfahrungen, wenn unsere Körperoberfläche berührt, gedrückt und unser Körper bewegt wird.

Shiatsu mit seiner spezifischen sanften und tiefenwirksamen Art des Berührens und Lehnens erreicht Millionen von Tastrezeptoren, die in unterschiedlichen Haut- und Bindegewebsschichten ihre Verortung und Funktion haben und unterschiedliche Berührungsintensitäten und Frequenzen registrieren und ans Gehirn weiterleiten. Und wieder sind es die behaarten Körperpartien, die hierbei die größte Rolle spielen, weil das sanfte Verbiegen der Härchen



© picture alliance / dpa / Oliver Berg

z.B. im Gesicht dazu führt, dass wir den Flügel einer Stubenfliege beim Auftreffen auf unsere Stirn sicher wahrnehmen können (S. 101). »Eine großzügige Entfernung der Körperbehaarung ist deshalb nur um den Preis einer Verminderung der Berührungsreize zu haben« (S. 100), schreibt Grunwald dazu.

Die Anzahl dieser Rezeptoren wird allein bezogen auf die Körperhaut von Erwachsenen auf 200 Millionen geschätzt und da sind die übrigen Körpergewebe, wie z.B. die etwa 5 kg Bindegewebe noch gar nicht berücksichtigt.

Auch Schmerz und Temperaturreize werden auf diese Weise verarbeitet.

Wenn wir in der Behandlung leichte Berührungen ausüben, werden sie zunächst von den Meissner-Tastkörperchen verarbeitet. Sie registrieren schnell wechselnde Druckreize. Wenn die Dauer der Hautverformung bleibt, reagieren sie nicht mehr, daher bemerken wir den Stein im Schuh am Anfang am intensivsten und Kinder mehr als Erwachsene, da die Zahl der Meissner-Tastkörperchen mit dem Alter abnimmt.

Für die Wahrnehmung feiner Oberflächenstrukturen und feinsten Vibrationen sind die Merkel-Rezeptoren zuständig. Je gleichmäßiger die Vibrationen, die z.B. beim Schreiben auf Papier entstehen, desto angenehmer finden wir es. Als kleine Stoßdämpfer wirken die Vater-Pacini-Körperchen in zahlreichen Bindegewebsstrukturen und in der Unterhaut. In Handfläche und Fußsohle sind sie reichlich vorhanden. Sie dämpfen einwirkende Druckkräfte und registrieren steigenden Druck. Ihr Vorkommen in fast allen Körpergeweben spricht für ihre »Bedeutung als Schutz- und Warnsensor« (S. 107). Als Shiatsu-Praktizierende finde ich es interessant, dass nachgewiesen werden konnte, dass »die Empfindlichkeit für Vibration in den einzelnen Fingergliedern unterschiedlich ist«. Dabei sind die nachgeordneten Fingerglieder die mit der höheren Vibrationssensibilität, anders als man vielleicht erwarten würde. (S. 107)

Unser tieferes Lehnen in der Shiatsubehandlung wird vermutlich eher von den sog. Ruffini-Körperchen verarbeitet. Sie liegen zwischen den beiden o.g. und senden »so lange elektrische Impulse, wie die Haut verformt wird« (S. 107). Sie sind beteiligt an der tiefsensiblen Wahrnehmung, die uns jederzeit über unsere Körperposition im Raum und die Stellung unserer Körperteile zueinander informiert. Selbst im Ruhezustand befindet sich unser Tastsystem in einer Art Stand-by-Modus, der funktioniert, ohne, dass wir unsere bewusste Aufmerksamkeit darauf lenken müssen. (S. 108) Weitere Sensoren in

unseren Muskeln und Sehnen ermöglichen uns die »Propriozeptiven Meisterleistungen« (S. 110) im Alltag, z.B. ohne visuelle Kontrolle beim Autofahren die Pedale zu bedienen. Und ist es nicht so, dass Shiatsu in Japan traditionell von blinden Praktiker*innen ausgeführt wurde? Was für ein beeindruckendes Beispiel dafür, dass es keiner visuellen Kontrolle bedarf um hervorragend tasten zu können.

Umso größer war das Erstaunen über eine Probandin, die nicht in der Lage war, einfache Formen zu ertasten und entsprechend zu zeichnen. Und es dauerte viele Jahre der Erforschung von Zusammenhängen bis im Haptiklabor die Erkenntnis reifte, dass unzureichende sensorische Integration, also die Verarbeitung von äußeren Reizen in der rechten Gehirnhälfte bei der Probandin mit Anorexia nervosa (Magersucht) zu einem verzerrten Körperschema geführt hatten. Dies war ihrem Bewusstsein nicht zugänglich und führte zu der Wahrnehmung ihres ausgemergelten Körpers als fett und aufgedunsen, ohne, dass sie dies bewusst hätte verändern können. In der Folge von Störungen der rechten Hirnhälfte kam es dann zu dem erwartbaren Unvermögen ganzheitlich Formen wahrzunehmen.

95 Prozent der Betroffenen sind Mädchen und noch immer versterben 10 bis 15 Prozent durch die Folgen der Erkrankung oder Suicid. (S. 195) Durch den Nahrungsentzug kann der gesamte Wachstums- und Reifeprozess zum Stillstand kommen und es bildet sich erneut die Lanugobehaarung aus, »ein feiner Haarfilm, der auch das Gesicht bedecken kann« (S. 197).

Da es kein adäquates Messverfahren für die Verarbeitungsprozesse im Gehirn gab, und das Vergleichen der Zeichnungen der Probandin zu ungenau war, entwickelte das Labor das sog. Haptimeter (S. 205) mit dem die Entwicklung leicht dokumentiert werden kann.

Nach dem Grundsatz, »dass sich Biologisches durch reale Erfahrung verändert« (S. 207) fand man mit dem Einsatz eines Neoprenanzugs als Mittel zur Körperstimulation ein geeignetes Verfahren, dass die Körperwahrnehmung einer schwer betroffenen Patient*innen zumindest so weit verbesserte, dass sie etwas zunehmen und sich ihr Zustand und ihr Wohlbefinden spürbar verbessern konnte.

Auch bei anderen Wahrnehmungsverarbeitungsstörungen werden seitdem z.B. in der Berliner Charité Neoprenanzüge mit Erfolg eingesetzt. Martin Grunwald weist explizit auf körperorientierte Verfahren hin, die nach seiner Erfahrung der »beste Weg« sind, um »die Diskrepanz zwischen erlebtem

und tatsächlichem Körper wirklich wahrzunehmen« und »auf nicht sprachlichem Weg positiv zu verändern« (S. 210).

Die reale Wahrnehmungserfahrung der eigenen Körpergrenze durch einen Neoprenanzug spricht die Tiefensensibilität an, die wir im Shiatsu mit tiefem Lehnen unterstützen können aber auch durch Ki Projektion und über unseren Fokus, so wie er sich im individuellen Kontakt ergibt. Die 5 Elemente und das Meridiansystem sind als Bezugssysteme ebenfalls wertvoll. Das Multidimensionale Shiatsu bietet die Möglichkeit über die Schwingungsebene im energetischen Feld in Kontakt zu kommen, die mit dieser Erfahrung von sicherer, intakter Grenze am besten in Resonanz geht. *Shiatsu ist so vielfältig, wie die Menschen, die es geben und empfangen und das empfinde ich als großen Reichtum.*

Statt Haptimeter haben wir z.B. die Tiefeninterviews, die Achim Schrievers in seinem Büchlein »Schätze des Shiatsu« 2017 zusammengestellt hat.

»Eine Steigerung des Körperbewusstseins« stellt jemand in den Tiefeninterviews zu Shiatsubehandlungen fest (Schrievers, S. 27), von Veränderung des Körpergefühls ist die Rede, sich mehr *im* Körper fühlen, wie ein »Ja« zu den berührten Körperbereichen (S. 11) und auch vom besseren Abgrenzen (S. 13). Shiatsu wird als körperlich beschrieben und erreicht gleichzeitig die Seele. (S. 15) Und ich möchte noch hinzufügen, dass Shiatsu eine exklusive Begegnung zwischen 2 Menschen ist, deren Wert uns nicht zuletzt durch die Kontaktbeschränkungen in der Pandemie sehr deutlich geworden ist.

Es gibt noch viele Beispiele, wie Shiatsu unseren Tastsinn unterstützen kann. Exemplarisch seien hier Polyneuropathien erwähnt, ein Drittel entwickelt sich im Rahmen eines Diabetes. Hier führt der gestörte Stoffwechsel zu einem fortschreitenden »Verlust der ... Tastsinnesleistungen im Bereich der Füße und Beine« (Grunwald, S. 176) mit der Folge, dass es zu Missempfindungen wie Kribbeln oder Taubheitsgefühl kommt. Gesundheitsgefährdend sind das verminderte Empfinden von Temperatur, Druck, Vibration und Schmerz bis dahin, dass die Betroffenen erst visuell wahrnehmen, wenn sie blutige Blasen an den Füßen haben. Die Unfallgefahr steigt, z.B. durch Bedienfehler der Pedale im Auto, deren Position nicht sicher zugeordnet werden kann.

Für uns als Shiatsupraktiker*innen ist es wichtig, diese Einschränkung bei der Behandlung mit einzubeziehen. Wir sind darauf angewiesen, noch genauer zu ertasten und zu beobachten, wie unsere Berührung ankommt, weil wir uns an den Aussagen über

Druckintensität und Schmerz und auch Temperatur nur eingeschränkt orientieren, nicht aber verlassen können.

Solange Nervenverarbeitung noch stattfindet und nicht zum Erliegen gekommen ist, kann Shiatsu meiner Erfahrung nach Anreize zur Reizverarbeitung in gewissem Maße schaffen. Denn nur wenn Reize angeboten und verarbeitet werden, sind sie auch im Gehirn hinterlegt, wie eine Landkarte. Kommt nichts mehr an, gibt es auch im Gehirn keine entsprechend gespeicherte Information mehr zu den Füßen mit der o.g. Folge von erhöhter Verletzungsgefahr. So haben mir Patient*innen berichtet, dass sie bei kontinuierlichen Shiatsu-Behandlungen den Eindruck hatten, dass sich die Verschlechterung merklich verzögerte und mit ihr auch die Symptome. Und das macht für die betroffene Person einen erheblichen Unterschied. Dabei war nicht so sehr die Frequenz der Behandlungen entscheidend, sondern die Regelmäßigkeit.

Es wäre interessant, Erfahrungen mit und von Klient*innen unterschiedlicher Altersgruppen und Themen zusammenzutragen. Schickt gerne eure Beobachtungen ans Shiatsu Journal und teilt sie mit uns.

Literatur:

Grunwald, Martin (2017): *Homo Hapticus*. Droemer, München

Leyh-Dexheimer, Claudia (2018): *Hat Shiatsu einen positiven Einfluss auf die Stressverarbeitung?* GRIN Verlag, München. (<https://www.grin.com/document/437913>)

Schrievers, Joachim (2017): *Schätze des Shiatsu*. Books on Demand, Norderstedt

Über die Autorin:

Christine Reinert-Bohne ist Heilpraktikerin und Heilpädagogin und arbeitet seit über 20 Jahren in ihrer Praxis für Shiatsu, Klassische Homöopathie und Klangtherapie mit Stimmgabeln in Hilden bei Düsseldorf. Ein besonderer Schwerpunkt war in den ersten 10 Jahren die Arbeit mit Menschen mit Wahrnehmungsverarbeitungsstörungen. Sie beobachtete, wie Shiatsu besonders bei diesen Menschen die Wahrnehmung und offensichtlich auch die Reizweiterleitung bzw. die neurologische Verarbeitung verbesserte und Bewegungen zuließ, die vor der Behandlung nicht möglich waren. Deshalb ist sie besonders an der Forschung zu Rezeptoren für Sinneswahrnehmungen interessiert.

Kontakt: reinert-bohne@fingerdruck.de