

Die wenige Energie gerechter verteilt

Shiatsu mit einer an LongCovid erkrankten Klientin

von Anne-Katrin Soehlke

Den Betroffenen eine Stimme geben

Selten habe ich eine Klient*in erlebt, die sich sprachlich so bildhaft und originell ausdrücken kann und mich damit immer wieder überrascht. Ihre Freude an Sprache liegt für mich auf der Hand und in mir wächst ein Gedanke. Wie wäre es, wenn sie über die Shiatsu-Behandlungen für das Shiatsu-Journal schreiben würde? Kann ich das von ihr erbitten? Ich weiß, dass sie schon für die Bewältigung ihres Alltags mit LongCovid jedes Quäntchen Energie braucht. Schließlich frage ich sie trotz meiner Bedenken und ernte einen erschrockenen Blick. Hastig füge ich hinzu: »Irgendwann mal, Frau Sinning ...«. Da gesteht sie mir, sie hätte bereits angefangen zu schreiben, nicht nur über ihr Leben mit LongCovid, sondern auch über die Shiatsu-Behandlungen. Mit ihrem Buch möchte sie den Menschen eine Stimme geben, die wie sie mit LongCovid geschlagen sind und wenig bis kein Gehör, Verständnis, Mitgefühl oder Hilfe in unserer Gesellschaft erfahren und sich mangels Energie gar nicht bemerkbar machen können.

Eine Woche später zeigt sie mir den Teil des Buchmanuskriptes, der sich mit ihren Shiatsu-Behandlungen befasst. Dieser Buchauschnitt ist im Folgenden abgedruckt. Sie schreibt ihr Buch unter dem Pseudonym Maria A. Sinning. Ich empfehle allen, die sich mit dem Thema LongCovid auch nur peripher befassen, das ganze Büchlein »Wie Schneewittchen im Sarg« zu lesen, es ist auch als E-Book erhältlich.

Für ein ergänzendes und vertieftes Beschäftigen mit LongCovid sei das Buch von Dr. med. Jördis Frommhold »LongCovid – die neue Volkskrankheit« empfohlen und das 5-teilige online Seminar auf Newenergywork.com »Treating LongCovid

with Shiatsu and TCM« mit Cliff Andrews und Malika Meddings. Beides zusammen hat mir einen guten fachlichen Rückhalt gegeben, den ich trotz sehr langer Berufserfahrung wertvoll fand.

Ich selbst habe vor 20 Jahren als Folge des Epstein-Barr-Virus zwei Jahre lang an chronischer Erschöpfung und Minderbelastbarkeit gelitten und habe eine leise Ahnung, wie sich LongCovid anfühlen könnte. Wobei ich meine Erlebnisse, die ich schon als eine gesundheitlich schwere Lebensphase beurteile, als »müden Abklatsch« einschätze von dem, was ein Teil der LongCovid Betroffenen durchmachen muss.

An LongCovid Erkrankte werden vermutlich in Zukunft häufiger in unsere Shiatsu-Praxen kommen, so sie es bis dahin schaffen. Eine genaue Zahl, der weltweit oder deutschlandweit von LongCovid betroffenen Menschen gibt es noch nicht,* auch gibt es keine genaue Definition, ab wann jemand als längerfristig erkrankt betrachtet werden kann und die Diagnose LongCovid gerechtfertigt wäre. Shiatsu wäre ohne Frage ein sehr guter Beitrag zu ihrem Genesungsprozess.

Wobei – was heißt genesen? LongCovid zeichnet sich durch viele Symptome aus. Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme und Schmerzen sind nur einige davon. Shiatsu ist eine gute Begleitung durch diese Lebensphase und -krise, die für viele eine umwälzende Lebensveränderung darstellt, von der nicht abzusehen ist, ob sie für einige möglicherweise eine irreversible Lebensveränderung bedeutet. In diesem Prozess an der Seite unserer Klient*innen zu stehen ist dann die Aufgabe.

*) Inzwischen gibt es einige Schätzungen für Europa: siehe online unter: <https://www.tagesschau.de/ausland/europa/who-europa-long-covid-101.html>

Die Shiatsu-Begegnungen

Auszüge aus meinen Behandlungs-Protokollen:

Ich möchte hier über die Behandlungen von Maria A. Sinning aus meiner Perspektive als Shiatsu-Praktikerin schreiben. Selten haben wir für das Shiatsu Journal die Gelegenheit von beiden Beteiligten im Shiatsu einen Erfahrungsbericht zu lesen.

Im Januar 2022 erhielt ich die E-Mail von Maria A. Sinnings Ehefrau mit der Anfrage nach Terminen. Über den sich daraufhin anschließenden Behandlungszeitraum von Januar 2022 bis Ende Juli 2022 möchte ich hier schreiben.

Der erste Behandlungstermin

Beim ersten Termin erlebe ich eine große Frau, die mit großen Schritten in meinen Behandlungsraum geht, in drei Schichten übereinander und ganz in schwarz angezogen. Es ist Ende Januar.

Ich kann ahnen, dass sie vor ihrer Covid-Erkrankung eine vitale Person war und alles, was ich aus ihrer Biographie erfahre, interpretiere ich als unerschrocken, lebenslustig, selbstbewusst, klug, mutig, originell, empathisch und humorvoll.

Fakt ist jedoch, dass sie aktuell – nach eigenem Empfinden – nur noch etwa 1 bis 2 Prozent ihrer 100 Prozent potentiellen Energie zur Verfügung hat! Nach einem leichten Covidverlauf und Genesung hat sie LongCovid.

Zusammenfassend bedeutet es, sie ist einfach »am Boden«. Das ist das, was auch ich wahrnehme. Deswegen versuche ich unser Erstgespräch kurz zu halten.

Ihr ist unbeschreiblich kalt »die Krankheit kennt nur zu heiß oder zu kalt«, meistens aber kalt. Darum die vielen Schichten, die sie für die Behandlung nun auch alle anlassen muss.

Ich beginne mit einem kurzen »Clean Language«-Dialog und wir entdecken, dass es ein Zentrum von Kraft gibt, zwischen den Schulterblättern. Von diesem aus beginnen wir die erste Behandlung.

Ich behandle den Herzmeridian und Nierenmeridian, nach Harabefund.***) Ich spüre wenig Resonanz in den Beinen, »sie fühlen sich an wie die einer Barbie-Puppe« berichtet mir Frau Sinning im Anschluss. Damit meint sie weniger die Beweglichkeit einer Barbie als das Gefühl von Unbelebtheit.

**) Anmerkung: Ich behandle im Allgemeinen immer mit dem, was im Moment bei den Klient*innen ist, oft nach Harabefund, öfters mit »Clean Language«, Masunagas Meridiansystem und seine Meridiantheorie.

Unsere Zielvereinbarung lautet nach der ersten Behandlung: »Energie, die zurückkommt kanalisieren und in Fluss bringen«.

Der zweite Behandlungstermin

Bei der zweiten Sitzung 10 Tage später berichtet mir Maria Sinning, die Energie sei durch die Behandlung zwar nicht mehr geworden, aber deutlich »gerechter verteilt«. Na, immerhin.

Dass durch Shiatsu mehr Energie entstehen kann, entspricht ohnehin nicht meinem Verständnis. Gleichzeitig erlebe ich, dass die Begegnung mit einer Klientin, die über so wenig Energie verfügt und zugleich auf den ersten Blick nicht ernsthaft krank wirkt, mich sehr mit der Frage konfrontiert: Wo ist das Ki hin? Wie kann es zurückkommen? Was zum Teufel ist hier passiert?

Bei meiner Klientin begegnet mir das erste Mal nahezu eine Abwesenheit von Ki, was für mich eine bis dato unbekannt Dimension hat.

Bei meiner Klientin begegnet mir das erste Mal nahezu eine Abwesenheit von Ki, was für mich eine bis dato unbekannt Dimension hat.

Kranke, Schwerkranke und Menschen mit Behinderungen habe ich, da ich auch Physiotherapeutin bin, unzählige erlebt. Energetisch gesehen erlebte ich dort oft kyo/jitsu oder Ki ungleich verteilt: versteckt, geballt, leise, laut, drahtig, zurückgezogen, um ein paar Ausdrücke zu nennen.

Auf mich wirkt Frau Sinning in dieser 2. Sitzung wie ein »schlapper Teddy«. Sie hat schlimme, unaufhörliche Kopfschmerzen. Ich spüre eine Hitze in ihrer Perikard-Zone am Rücken. Dort ist also spürbar Energie. Nach Harabefund entscheide ich mich für Leber und Dünndarm. Ich behandle vorsichtig, immer wieder mit ihr auch verbal im Kontakt, da ich ihr System nicht überfordern mag.

Der dritte Behandlungstermin

Sie berichtet bei unserem dritten Treffen »aus der Hölle« (unerträgliche Kopfschmerzen) »sei die Vorhölle« (starke Kopfschmerzen) geworden. Kopfschmerzen nebst Kopfnebel sind jedoch immer noch ständig da.

Wieder Dünndarm- und Leberzone im Harabefund. Nach der Behandlung sagt Frau Sinning, Shiatsu helfe ihr »Körper und Geist zu verbinden«. Ich finde das im Zusammenhang mit dem Dünndarmmeridian wirklich signifikant, da ich der Dünndarmenergie (zusammen mit der Herzenergie) die Verbindung von Geist und Körper zuschreibe.

Frau Sinning berichtet von Problemen, die zunächst vielleicht gar nicht als Krankheits-Symptome erkennbar sind. So ist jeder Ortswechsel für sie sehr anstrengend, sie kann sich eigentlich nur sehr wenige Kilometer von zu Hause entfernen, und dann auch immer nur ein gleiches Ziel ansteuern. Autofahren als Beifahrerin ist über die Maßen anstrengend, selber Autofahren wegen der Verarbeitung von viel zu vielen Reizen ist unmöglich.

Solche Symptome kenne ich eher von neurologischen Patient*innen in der Physiotherapie, in der ich jahrelang auch unterwegs war. Es scheint bei Frau Sinning als könne das Gehirn nur noch sehr eingeschränkt Dinge aufnehmen und verarbeiten. Ist nicht genug Ki da? Oder: verbraucht »Reizen ausgesetzt zu sein« das bisschen vorhandene Energie? Und es kommt dadurch immer wieder zum »Crash«, von dem viele LongCovid Patienten berichten: ist wieder Energie da, um etwas zu tun und zu erleben, dann ist es eine Gradwanderung sondergleichen, nicht sofort wieder aus dem Vollen zu schöpfen, um kurz darauf schwer dafür büßen zu müssen, nur weil man ein bisschen normal gelebt hat.

Genau das ist eine große Herausforderung für meine Klientin, denn es entspricht so gar nicht ihrem vormals eher feurigem Naturell.

Nach der fünften Behandlung

Nach fünf Behandlungen lautet eine neue Zielvereinbarung: die Energie in die Waage zu bringen, die Energie, wenn sie da ist, nicht sofort zu »verbaltern«. »Nicht zu viel Wollen, die Energie soll langsam wachsen.«

Die Kopfschmerzen werden weniger, so auch der ständige Kopfnebel. »Es ist mehr Körper da«, »alle Teile harmonisieren mehr«, »heiß /kalt weniger extrem«. Klingt gut, ist gleichzeitig im Vergleich mit der Belastbarkeit im Alltag vor der Ansteckung mit dem Corona-Virus noch nicht wirklich ausschlaggebend. Und somit ist noch viel Frust da. Also können wir nur ab dem ersten Zusammenbruch im Januar schauen, was sich seither quantitativ verbessert hat. Und ja, es gibt Besserungen. Knapp 10 Wochen nach dem Tiefpunkt scheinen 20 Prozent der Energie

zurück. Und das obwohl, nein weil (!) sie begonnen hat zu Fasten. Das hat viel gebracht, vor allem den Kopfnebel gelichtet. In dieser Zeit taucht häufiger Milzmeridian im Harabefund auf.

Die Möglichkeit mit mehr Energie E-Bike zu fahren, zeigt ihr gleichzeitig neue Grenzen auf, die sie vorher mangels Kraft gar nicht erleben konnte: Atemnot bei körperlicher Belastung, »der Elefant, der auf der Brust steht«, wie es von vielen mit Covid-19 erkrankten Menschen beschrieben wird.

Die Begegnung mit vielen Menschen, kann schnell zu viel werden, sie muss sich panikartig zurückziehen, einigeln, Ohrstöpsel rein, alles nur keine Umweltreize mehr. Ich nehme eine für sie emotional anstrengende Zeit wahr. Eine Phase, in der sie immer wieder erlebt, dass Dinge wieder gehen, dass sie danach jedoch zusammenbricht. Es berührt sie immer wieder ganz tief und macht sie sehr traurig. Sowohl das Spüren von Besserungen lässt sie weinen, aber auch die Erfahrung, immer wieder harte Grenzen aufgezeigt zu bekommen. Der Vergleich mit »früher« und die existentielle Frage, wie es um ihre berufliche Zukunft aussieht, nimmt einen großen Raum ein.

In diesen Wochen behandle ich oft den Dreifachen Erwärmer, Perikard-, Dünndarm- und Lungenmeridian, die mir mit allen oben benannten Aspekten Sinn machen.

Trotz der schweren Zeit lachen wir bei unseren Begegnungen fast immer zusammen, so stark ist ihr Humor in ihr verankert und eine wunderbare Ressource. Mich fordert es manchmal heraus, sie in ihrem Allgemeinzustand dadurch nicht zu überschätzen.

Interessant für uns beide ist in dieser Zeit, dass Maria Sinning festgestellt hat, dass ein Kribbeln auf der linken Körperseite (im Verlauf des Dreifachen Erwärmer Meridians) für sie ein Warnsignal ist, dass ihr (Nerven-)System Pause braucht. Für mich ist das ein weiterer deutlicher Hinweis, dass LongCovid vermutlich eine neurologische Dimension hat.

Inzwischen sieht sie häufiger in ihrem »neuen Leben« auch eine Chance für sich. Lernen Prioritäten zu setzen, was sie früher wegen ihrer unbändigen Energie nicht brauchte. So hat sie, als wir nach 5 Monaten wieder die Zielsetzung (nicht nur) für die Shiatsu-Sitzungen reflektieren, folgendes Bild aus ihrem Garten: der Apfelbaum, dessen Blüten im Frühjahr erfroren sind, entwickelt jetzt dickere Äste als früher. All seine Kraft geht in die Äste, die dadurch stark werden. Genau diese zunehmende Stabilität des Bau-

mes wünscht sie sich auch für sich selbst und einen guten inneren Halt zu entwickeln.

Sie schätzt, dass sie inzwischen 30 Prozent der Energie zurück hat, was bedeutet, dass sie 1,5 Stunden am Tag für ein »normales Leben« hat. Sie spürt jetzt eher normale Müdigkeit, und nicht mehr nur Erschöpfung. Das sei ein Fortschritt.

In dieser Phase habe ich nach Harabefund auch einige Male neben Dünndarm- und Dreifachen-Erwärmer-Meridian auch den Blasenmeridian behandelt. Ich interpretiere dies als spürbar mehr Energie im System, welche nicht mehr völlig verbraucht wird. Also Müdigkeit statt Erschöpfung. Eine »normalere« Blasenenergie: Antrieb haben, Müdigkeit spüren, ausruhen können.

Die Dünndarmenergie könnte stark gefordert sein in dem gesamten Prozess der »Absorption- und Assimilation« nicht nur der Umweltreize, sondern auch der Verarbeitung des traumatischen Erlebens durch die schlagartige Veränderung in ihrem Leben und dem Prozess des Einfindens in die neue Lebenssituation. Und dem Erlernen neue Prioritäten zu setzen.

Der Dreifache Erwärmer begleitete uns sehr häufig, das Verteilen der Energie bis in die Peripherie, die Temperaturregulation, die Anpassung an die Umweltreize, die physische und emotionale Schutzfunktion. Ich sehe hier eine Schlüsselfunktion vom Dreifachen Erwärmer Meridian.

Mitte Juli möchte meine Klientin mit ihrer Frau für viele Wochen in die Ferien. An einen reizarmen Ort an der Ostsee. Sie fühlt sich bis dahin soweit im Gleichgewicht, dass sie sich traut die Reise zu wagen. Zugleich befürchtet sie für die lange Zeit, dass ihr Shiatsu fehlen und sie ins Ungleichgewicht geraten könne.

Auf ihre Bitte hin gebe ich ihr einige Übungen mit, die sie morgens alleine machen kann. Ich zeige ihr Körperstellungen, die die Verläufe von Dreifachem Erwärmer, Dünndarm- und Herzmeridian, in sanfte Dehnung bringen. Alles im Liegen mit wenig Aufwand und viel Effektivität.

Ich bin gespannt, was sie berichten wird.

Begleitung bei LongCovid als neue Aufgabe für Shiatsu-Praktiker*innen: Ein paar praktische Gedanken

Ich fürchte LongCovid wird uns in der Gesellschaft leider noch lange erhalten bleiben, wenn vielleicht Covid kein so großes Thema mehr ist. Für Shiatsu ein neues Betätigungsfeld.

Frau Sinning wurde anfänglich von ihrer Frau in meine Praxis gebracht. So eine Begleitservice ist nicht immer möglich. LongCovid trifft eher jüngere Menschen, die mit ihren Angehörigen in Arbeitsprozessen stecken. Bald schaffte Frau Sinning den Weg allein zu mir dank ihres E-Bikes, dass sie glücklicherweise bereits besaß und sie konnte damit einfach zu mir durch den verkehrs- und menschenarmen Wald fahren. Dagegen Zug, Bus oder Tram zu benutzen, sind für ihr empfindliches System auch ein halbes Jahr später noch nicht machbar.

Hausbesuche wären hier für Shiatsupraktiker*innen ein hilfreiches Angebot. Auch Videositzungen sind denkbar, um sanfte Übungen oder Selbstbehandlungen zu vermitteln, manche Shiatsupraktiker*innen haben damit in Lockdown-Zeiten Erfahrungen gesammelt.

Und es braucht natürlich wie immer auch die Öffentlichkeitsarbeit. Mit diesem Artikel und mit dem Buch von Maria A. Sinning gibt es schon mal Gedrucktes als einen Beitrag. Ich erhoffe mir Multiplikatoren-Effekte!

Über die Autorin:

Anne-Katrin Soehlke

- 1962 in Bogotá/Kolumbien geboren,
- Shiatsu-Praktikerin (1991 GSD), Shiatsu-Lehrerin
- lebt in Gundelfingen bei Freiburg im Breisgau, verh., ein erwachsener Sohn
- staatl. anerkannte Lehrkraft für Physiotherapie
- ständige Lehrkraft für Physiotherapie an den Gesundheitsschulen Südwest
- Mitbegründerin der Berliner Schule für Zen Shiatsu 1997, Dozentin bis 2005
- Bis 2014 Dozententätigkeit an der Zen Shiatsu Schule Tao Chi in Zürich
- Seit 2015 an der Schule für Komplementärtherapie Phoenix in Zürich
- Shiatsu Praxis in Gundelfingen

Literaturempfehlung von der Autorin:

Frommhold, Jördis: »LongCovid – die neue Volkskrankheit«. C.H. Beck 2022

Andrews, Cliff/Meddings, Malika: »Treating LongCovid with Shiatsu and TCM«. 5-teiliges online Seminar auf Newenergywork.com