

# Es ist nicht so wichtig, was wir machen, es ist wichtig, wie wir es machen!

von Anne-Kathrin Soehlke

Etwa vier Monate nachdem Maria A. Sinning aus meiner Praxis ging, um die »Schnecken-tempo-Reise im Wohnmobil« anzutreten, erreichte mich ein neuer Artikel von ihr, die »Liebeserklärung an Shiatsu«.

Die treuen Leser:innen des Shiatsu Journals werden sich vielleicht erinnern, dass bereits zwei Artikel von und zu dieser Klientin und ihrer LongCovid-Erkrankung erschienen sind. (Ausgabe 110 und 111). Jetzt noch ein dritter Artikel? »Liebeserklärung an Shiatsu« enthält so viele wunderbare Sätze für uns Shiatsupraktiker:innen und an Shiatsu Interessierten, dass er in meinen Augen unter die Leute muss!

Er trifft aus Sicht einer Klientin das Potential von Shiatsu, welches für mich vor allem durch die innere Haltung im Shiatsu erwächst. Den Raum, den wir geben durch die Präsenz, die Unvoreingenommenheit, Achtsamkeit und Absichtslosigkeit.

Ganz sicher war es genau das, worauf ich bei den Behandlungen von Frau Sinning *bei mir* den Fokus legte. Immer und immer wieder. Ich spürte selber öfters einen gewissen Erfolgswunsch, denn das, was Frau Sinning erfuhr, weckte mein ganzes Mitgefühl. Empathie bringe ich allen Klient:innen entgegen. Je größer allerdings der Leidensdruck seitens der Klient:innen, desto mehr birgt die Empathie die Gefahr, mich selber unter Erfolgsdruck zu setzen. Zudem hatte LongCovid, als noch wenig beachtete, schwerwiegende Krankheit sowohl aus Sicht der Meridianlehre als auch aus Sicht der Schulmedizin mein fachliches Interesse geweckt.

Die Grundprinzipien des Shiatsu, bei denen die Zentrierung, »das leer werden« als erstes Prinzip genannt wird, sind deswegen von Beginn bis zum Ende jeder Behandlung essentiell, um mich nicht zu verstricken, weder emotional noch mental.

Es ist nicht so wichtig, *was* wir machen, es ist wichtig, *wie* wir es machen. Am Ende spielt zum Beispiel die Wahl der Meridiane eine untergeordnete Rolle. Die Grundprinzipien, wie Masunaga sie formulierte, definieren Shiatsu.

Wataru Ohashi, einer meiner frühen Shiatsulehrer, hat immer betont, Shiatsu sei »Partnerarbeit« und dieses als weiteres Grundprinzip erklärt. Ohashi verdeutlichte dies am Zeichen für Mensch



Er ließ uns dieses Zeichen in Partnerarbeit durch das aneinander Lehnen im Stand nachempfinden. Zu zweit die Balance zu finden und die Abhängigkeit voneinander wahrzunehmen. Partnerarbeit bedeutet, dass nicht nur die Shiatsu-Praktiker:innen am Behandlungsgeschehen und -ergebnis beteiligt sind. Achim Schrievers weist in seinem Artikel im Shiatsu Journal in der Ausgabe 112 auf diesen Aspekt hin. Ich bin ihm dafür sehr dankbar, denn es entspricht genau meiner Erfahrung. Im Shiatsu begegnen wir uns dort, wo wir Praktiker:innen und Klient:innen eine gemeinsame Ebene finden.

*Wie sollen Körper, Geist und Seele Ruhe finden, wenn sie vom Leistungsgedanken unserer Gesellschaft durchdrungen sind,* fragt Frau Sinning und erfährt über Shiatsu einen Weg den *Selbtheilungskräften nicht mehr im Weg rumzustehen*. Long-Covid ist eine harte Probe für alle leistungsorientierten Menschen. Aber gilt das nicht ganz ähnlich für unzählige Situationen und Umstände im Leben? Burn-Out, Lebenskrisen, Konfrontationen mit schwierigen Diagnosen? Deswegen haben Frau Sinnings Zeilen einen von LongCovid völlig unabhängigen Gehalt für an Shiatsu interessierte Menschen. Ich danke Maria A. Sinning dafür von Herzen.

## Die Krankheit nach der Krankheit: Physiotherapie bei Long- und Post-COVID

Wenn Erkrankte nach einer überstandenen Corona-Infektion nicht wieder auf die Beine kommen oder sich plötzlich neue Symptome einstellen, spricht man von Long- oder Post-COVID. Allein in Deutschland gehen Wissenschaftler von mindestens einer Million Betroffener aus.

Manche Patienten, die an Long-/Post-COVID erkrankt sind, haben auch noch Wochen und Monate nach der eigentlichen Infektion Beschwerden und Schwierigkeiten, wieder in den Alltag zurückzufinden. Die Behandlung von Long-/Post-COVID-Patienten beinhaltet oft das Zusammenspiel verschiedener Professionen im Gesundheitswesen – auch die Physiotherapie spielt dabei eine wichtige Rolle.

Die Symptome von Long- und Post-COVID können je nach Patient und Krankheitsverlauf sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. »Die Forschung ist in diesem Bereich noch am Anfang, aber wir wissen

mittlerweile aus verschiedenen Quellen, dass sich einige Symptome von Long- und Post-COVID mit Physiotherapie behandeln lassen«, so Ute Repschläger, Vorstandsvorsitzende des Bundesverbandes selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V. und selbst Physiotherapeutin.

Nicht nur Fachärzte (z.B. Lungenfachärzte, Orthopäden), sondern auch Allgemeinmediziner können eine Verordnung für eine physiotherapeutische Behandlung bei Long- und Post-COVID ausstellen. Verordnet wird beispielsweise Krankengymnastik, gerätegestützte Krankengymnastik oder Manuelle Therapie. Hinzu kommen gegebenenfalls ergänzende Heilmittel, wie Wärmetherapie mit der heißen Rolle (Behandlung mit feuchtwarmen Tüchern). Durch die unterschiedlichen Symptome, die bei einer Long- oder Post-COVID-Erkrankung auftreten können, muss die Therapie individuell angepasst werden.

Quelle: aus Pressemitteilung des Bundesverbandes selbstständiger Physiotherapeuten, 11.10.2023