

von Susanne Brown

Shiatsu als Begleitung bei Depressionen

Auszug aus der Abschlussarbeit 2014

Als ich vor drei Jahren mit der Shiatsu-Ausbildung anfang, hatte ich keine konkrete Vorstellung davon, was mich erwarten würde. Zunächst stand für mich die physische Berührung im Vordergrund. Aber als ich im Laufe der Zeit anfang, mehr wahrzunehmen, eröffnete sich für mich eine ganz neue Welt. Ich spürte am eigenen Leib, dass die Behandlung der Meridiane nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele Impulse gab. Diese Erfahrung war für mich wichtig, manchmal schmerzhaft und sehr lehrreich. Als Behandlerin habe ich mehrfach erlebt, dass Shiatsu sehr wirkungsvoll sein kann, wenn verbale Kommunikation aus den unterschiedlichsten Gründen schwierig ist. Sei es, dass ein persönliches Thema zu schmerzhaft ist, sei es, dass die richtigen Worte fehlen. Manchmal ist Kommunikation über die körperliche Ebene leichter.

Dieser psychische Aspekt der Arbeit mit Shiatsu fasziniert mich und als es darum ging, ein Thema für die Fallstudie zu wählen, wusste ich sofort, dass ich mich weiter damit beschäftigen wollte. Das Thema Depression lag für mich nahe, da es in meinem engeren Umfeld mehrere Personen gibt, die an Depressionen leiden. Einige werden schon seit Jahren deswegen therapiert und ich wollte gerne erfahren, wie man mit Shiatsu den Therapieprozess begleiten kann.

Depression

Eine Depression ist eine weit verbreitete psychische Störung, die durch mehrere Symptome gekennzeichnet ist. Dazu können Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Interesselosigkeit sowie

Schuldgefühle und geringes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwächen gehören. Man unterscheidet zwischen drei verschiedenen Schweregraden von Depression. Leichte Depression: gedrückte Stimmung, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Müdigkeit und eingeschränktes Selbstvertrauen sind einige der Symptome, die den Alltag erschweren. Mittlere Depression: traurige Grundstimmung, Schlafstörungen, Gefühle der Wertlosigkeit und Mühe aufzustehen, sowie Selbstmordgedanken können hier Symptome sein. Schwere Depression: innere Leere, Gefühlslosigkeit, Selbstmordversuche.

Forscher sind sich inzwischen weitgehend einig, dass Depression durch ein Zusammenspiel von verschiedenen Faktoren ausgelöst wird. Dazu gehören neuro-biologische Faktoren aber auch psychosoziale Aspekte.

Depression in der TCM

Das Konzept Qi spielt in der TCM eine übergeordnete Rolle. Das Qi, was meist mit Energie übersetzt wird, manifestiert sich gleichzeitig auf der physischen und der psychischen Ebene. Wie wir aus der Physik wissen, ist auch Materie verdichtete Energie und die chinesische Medizin betrachtet sowohl die Funktionen der Organe, des zentralen Nervensystems, der Seele und des Geistes als energetische Abläufe. Das Qi steuert die täglichen Organfunktionen und die Emotionen, die Bestandteil aller physiologischen Prozesse sind. Alle Veränderungen des Qi wie Qi-Fülle, Qi-Mangel oder Qi-Stagnation können sich sowohl auf somatischer als auch emotionaler Ebene auswirken. Zu einer Depression kann es

dann kommen, wenn sich die Störungen im Qi in erster Linie auf die emotionalen Aspekte beziehen. Kommt es auch zu physiologischen Symptomen, kann es zu einer seelisch-körperlichen Mischsymptomatik bei Depressionen führen.

Shen und die Emotionen

Die Essenz, die in den Nieren gespeichert ist, und das Qi bilden die Grundlage für das Shen. Der Begriff „Shen“ umfasst in der Chinesischen Medizin den Intellekt als auch unser gesamtes emotionales und spirituelles Bewusstsein. Es wird im Herzen beherbergt und durch das Blut in alle Organsysteme verteilt. Dort kommt jeweils ein anderer Aspekt des Shen zur Entfaltung. So beherbergen Niere/Blase Zhi, den Willen, Leber/Gallenblase Hun, die Wanderseele, Milz/Magen Yi, die Vorstellungskraft und Lunge/Dickdarm Po, die Körperseele. Die chinesische Philosophie und Medizin kennen keine Seele im westlichen Sinn. Das, was wir unter Seele verstehen, ist in den Emotionen und Shen-Aspekten wiederzufinden. Zwei wichtige Aspekte sind Hun und Po: Die Wanderseele Hun ist in der Leber verankert und spiegelt den nicht-materiellen, mental-spirituellen Aspekt der Seele wider. Sie öffnet uns die Augen für den Sinn unseres Lebens und schenkt uns Inspiration und Motivation. Kann die Leber das Hun nicht ausreichend nähren, weil sie beispielsweise durch schwere Enttäuschungen geschwächt ist, kommt es zu Interesselosigkeit, Apathie und Resignation. Auch Geisteskrankheiten können die Folge sein. Hun wird mit Wanderseele übersetzt, weil sie kommt und geht.

Po wird in der Lunge beherbergt und ist die mit dem Körper verbundene Körperseele. Sie beherrscht den Instinkt und die vegetativen und autonomen Reaktionen. Trauer und Kummer beengen die Körperseele, was zu entsprechenden Symptomen bei der Atmung führen kann.

Die Essenz unterstützt und nährt das Shen und eine Leere der Essenz kann auch zu einer Leere von Shen führen, die sich in den verschiedenen Organen manifestiert. Die Symptome dafür können unter anderem Niedergeschlagenheit und Abgestumpftheit sein.

Die Fünf Elemente und Depression in der TCM

Holz

Die Kräfte des Frühlings erzeugen Wind im Himmel und Holz auf der Erde. Sie erschaffen die Leber und Muskeln im Körper ... die Augen und den sauren Geschmack ... Sie erzeugen das Gefühl der Wut und die Fähigkeit, einen schreienden Laut hervorzubringen.¹ Nei Ching

Die Holzenergie ist ausbreitend und schnell wachsend. Sie steht für Neubeginn und Wandel. Im Gefühlsbereich äußert sich dies in Kreativität, Wut und Entscheidungskraft. Personen, die ein Ungleichgewicht im Holzelement haben, sind oft unflexibel und behalten gerne die Kontrolle. Ihre Augen sind meist auf ein Ziel gerichtet und wenn ihre Pläne scheitern, stagniert ihre Energie. Die Folge ist Frust, die wiederum zu Aggression führt. Auf lange Sicht kann sich das auch in Depressionen äußern.

Holzige Menschen haben oft hohe Erwartungen an sich und andere und werden mitunter schnell enttäuscht, was ebenfalls zu Depressionen führen kann.

Depressionen im Holz-Element äußern sich meist in unterdrückter Wut, Enttäuschung und Frustration. Dabei geht es oft um Kontrolle als Thema.

Feuer

Die Kräfte des Sommers erschaffen die Hitze im Himmel und Feuer auf der Erde. Sie erschaffen das Herz und den Puls im Körper ... und die Zunge, die rote Farbe, und den bitteren Geschmack ... das Gefühl der Freude und die Fähigkeit, einen lachenden Laut hervorzubringen.² Nei Ching



Die Feuerenergie ist kraftvoll und nach oben gerichtet. Sie steht für die Kraft der Jugend und die Liebe. Auf emotionaler Ebene wird dem Feuer die Freude zugeordnet. Eine Depression im Feuerelement rührt in den meisten Fällen von einem gebrochenen Herzen oder Beziehungsproblemen. Menschen mit einem Ungleichgewicht im Feuerelement fühlen sich desillusioniert von der Liebe und ihre Depressionen sind meist zyklischer Natur: Von einer unerfüllten Liebe zur nächsten. Dabei neigen sie dazu, sich in ihren Beziehungen zu verlieren. Die Depressionen im Feuerelement sind oft schwer und die Betroffenen haben manchmal Selbstmordgedanken.

Typische Symptome sind Ängste, Brustschmerzen, Albträume und die Unfähigkeit, sich zu freuen. Die Depressionen schwächen das Qi im Herzen und die Folge davon können Herzrhythmus-Störungen und geistige Verwirrung sein.

Erde

Die Kräfte der Mitte erzeugen Feuchtigkeit im Himmel und den fruchtbaren Boden auf der Erde. Sie erschaffen den Magen und das Fleisch des Körpers ... den Mund und die gelbe Farbe ... und den süßen Geschmack. Sie erzeugen das Gefühl der Sorge und die Fähigkeit zu singen.³ Nei Ching

Die Erdenergie ist von sammelnder, verdichtender und nach innen wirkender Qualität. Es ist die Kraft der Mitte, die von Fülle und Ausgleich charakterisiert wird. Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Die zugeordneten Emotionen sind Mitgefühl und Sorge. Eine Depression im Erdelement ist oftmals durch Veränderungen im Essverhalten charakterisiert. Manche Menschen haben gar keinen Appetit mehr, andere bekommen einen Heißhunger auf Süßes, um die innere Leere zu füllen. Das kann zu rapiden Gewichtsveränderungen führen. Wenn erdige Menschen an Depressionen leiden, neigen sie zu Starrheit und Bewegungslosigkeit. Sie versinken förmlich in ihrer Depression und fühlen sich schwer und unmotiviert. Sie sind oft müde und verspüren eine Schwere in ihren Gliedern, die von Feuchtigkeit charakterisiert ist. Ist die Erdenergie nicht ausgeglichen, führt das zu Ruhelosigkeit und exzessivem Grübeln. Man ruht nicht mehr in seiner Mitte und die Erdung fehlt.

Metall

Die Kräfte des Herbstes erschaffen Trockenheit im Himmel und Metall auf der Erde. Sie erschaffen die Lunge und die Haut auf dem Körper ... die Nase und die weiße

Farbe ... und den scharfen Geschmack. Sie erzeugen das Gefühl der Trauer und die Fähigkeit, einen weinenden Laut hervorzubringen.⁴ Nei Ching

Die energetische Richtung der Metallenergie ist absteigend und weiterhin verdichtend. Sie ist der Frühlingskraft des Holzes genau entgegengesetzt. Es geht um Rückzug und Bewahren der Substanz. Die zugeordneten Gefühle sind Traurigkeit und Einsamkeit.

Eine Depression im Metallelement wird in der Regel durch lange Trauerphasen oder Verlust verursacht. Begleitet ist sie meist von dem Gefühl, nicht loslassen zu können. Gelegentlich ist diese Trauer so „grenzenlos“, dass man sie als Welt-schmerz bezeichnen kann. Menschen, die an einer Depression im Metallelement leiden, unterdrücken oft ihre Gefühle, was zu Problemen im Atembereich führen kann. Kinder, deren Eltern sich scheiden lassen, entwickeln in vielen Fällen Asthma. Metallische Menschen wirken meist schwach und mager, wenn sie depressiv sind. Ungenützte Chancen und unerfüllte Sehnsüchte können nicht losgelassen werden und erstarren zu chronischem Kummer. Die Kontaktaufnahme zu anderen Menschen wird immer schwieriger und Einsamkeit und Isolation können eine Folge sein.

Wasser

Die Kräfte des Winters erschaffen Kälte im Himmel und Wasser auf der Erde. Sie erschaffen die Nieren und die Knochen im Körper ... und die Ohren und den salzigen Geschmack ... das Gefühl der Angst und die Fähigkeit, einen stöhnenden Laut hervorzubringen.⁵ Nei Ching

Die Wasserenergie ist zusammenziehend und nach unten gerichtet. Sie steht für Fluss, Auflösung, Tod und Erneuerung. Die zugehörigen Gefühle sind Angst, Anpassungsfähigkeit und unbeugsamer Willen.

Depressionen im Wasserelement gelten als schwerwiegend und gefährlich. Patienten fallen oft in ein tiefes Loch und haben keine Ahnung, was ihre Depression verursacht haben könnte. Tiefsitzende, unbewusste Ängste können auch zu schweren psychotischen Störungen führen.

Die Nieren beherbergen das vorgeburtliche Qi und oftmals ist die Lebensenergie dieser Menschen so stark geschwächt, dass es zu Selbstmordgedanken kommt. Sie sehen keinen Sinn mehr in ihrem Leben und suchen in vielen Fällen auch gar keine Hilfe. Zu den Symptomen können Paranoia, nervöse Zuckungen, mangelnde Hygiene, Angstzustände und Apathie gehören.

Alle Elemente können Hinweise auf den Ursprung einer Depression geben. Eine Depression kann sich bei jedem Menschen anders äußern und es ist wichtig, die individuellen und unterschiedlichen Erscheinungsformen jeder einzelnen Depression zu verstehen. Die Lehre von den fünf Elementen bietet einen Rahmen für die Diagnose und Behandlung vieler Arten von Depressionen. Sie liefert uns eine mögliche Perspektive, was die Behandlung betrifft.

Shiatsu als Begleitung

Hintergrund der Klientin

C. ist 24 Jahre alt und lebt mit ihrem Freund zusammen. Seit etwa 6 Jahren leidet sie an Depressionen. Auslöser war damals ihr Studienbeginn zur Physiotherapeutin. Sie fühlte sich durch den Umzug in eine neue Stadt überfordert und im Studium zu wenig betreut und alleingelassen. Weil sie damit nicht zurechtkam, begab sie sich in ärztliche Behandlung. Ihr wurden Psychopharmaka verschrieben, die sie mehrere Jahre lang regelmäßig einnahm. Letztes Jahr begann sie eine homöopathische Behandlung und setzte ihre Medikamente ab. Sie macht zur Zeit auch eine tiefen-psychologische Therapie. Eine Zeitlang ging es ihr damit ganz gut, aber in letzter Zeit fühlt sie sich oft traurig. Sie erzählt, dass es ihr an Antrieb fehle und sie oft einfach nur zu Hause auf der Couch rumsäße.

C. arbeitet als Physiotherapeutin und fühlt sich permanent überfordert. Ihre Chefin verlangt viel und bringt ihr keine Wertschätzung entgegen. C. weiß nicht, ob ihr die Arbeit überhaupt noch Spaß macht. Sie leidet regelmäßig an Migräne, die durch Stress verursacht wird. Vor zehn Jahren wurde ihr an der linken Niere ein Stück entfernt, weil sie nach einem Unfall an einer Wasserniere litt. Von der OP hat sie sich gut erholt, sie ist allerdings noch etwas empfindlich an der operierten Niere.

Die Behandlungsreihe

Ich habe C. über einen Zeitraum von knapp drei Monaten behandelt und immer wieder versucht, ihre Depression in das theoretische Modell der Fünf Elemente einzuordnen. Diese Zuordnung war nicht ganz einfach, da mehrere Elemente beteiligt schienen. Nach der ersten Behandlung dachte ich aufgrund ihrer Schlappeheit, Antriebslosigkeit, Willensschwäche und auch tiefen Trauer primär an eine Depression im Wasserelement. Ich vermutete auch einen Zusammenhang zwischen der Nieren-OP vor zehn Jahren und dem Nieren-Kyo, das mir gleich zu Beginn auffiel.

Interessant war allerdings, dass die Niere nach der ersten Behandlung gar nicht mehr auffällig war. Ein paarmal habe ich noch die Blase mitbehandelt, aber das



Wasserelement schien insgesamt relativ schnell ausgewogen. Das spiegelte sich auch in ihren Symptomen wider: Die Traurigkeit war rasch verflogen und ihr Wille, ihre Antriebskraft wurden im Laufe der Zeit soweit gestärkt, dass sie einige wichtige Entscheidungen treffen konnte.

Ihr Appetitverlust schien eher auf eine Unausgeglichenheit im Erdelement hinzuweisen. Bestärkt hat mich in der Diagnose, dass sich C. oft schwer und unmotiviert fühlte und stundenlang bewegungslos auf der Couch saß. Ich hörte auch eine gewisse Fürsorglichkeit heraus, wenn C. von ihren Patienten sprach. Sie litt darunter, aufgrund der knapp bemessenen Termine kaum mehr als ein paar Worte mit ihnen wechseln zu können. Sie hatte das Gefühl, ihnen nicht genug helfen zu können. Außerdem erzählte sie, dass sie keinerlei Süßigkeiten isst, weil sie ihr unangenehm süß erscheinen. Beim Harabefund zeigte sich, dass Milz oder Magen fast jedes Mal auffällig waren. Allerdings änderte sich an C.s Appetitlosigkeit bis zum Ende der Behandlungsreihe nichts und ich denke, dass sie weiter an dem Thema

arbeiten könnte. Aus diesem Grund habe ich ihr auch die Makko-Ho-Übungen empfohlen.

Es kamen während der Behandlungsreihe noch zwei weitere Themen immer wieder zur Sprache: Wut, meist in Zusammenhang mit ihrer Chefin, und der Wunsch, eine Entscheidung treffen zu können. Beide Themen werden mit dem Holzelement assoziiert und interessanterweise war die Gallenblase bei sechs der Behandlungen auffällig. Auch C.s einseitige Migräne, die sich oft genau am Verlauf des Gallenblasenmeridians äußerte, wies auf eine Störung im Holzelement hin. Meist führte

eine Behandlung der Gallenblase zu einer Linderung der Kopfschmerzen.

Da C. Angst vor einem direkten Konflikt hatte, unterdrückte sie die Wut über ihre Chefin, was immer wieder zu Migräneattacken führte. Ich glaube, dass sie im Laufe der Behandlungen diesen Zusammenhang klar erkannt hat und sie ihre Wut besser einordnen konnte. Sie suchte vor ihrer Kündigung, zu der sie sich im Laufe der Behandlungsreihe entschließen konnte, auch noch ein letztes Mal das Gespräch mit ihrer Chefin, um ein paar Dinge zu klären.

Das Metall schien in dieser Behandlungsreihe keine große Rolle zu spielen und auch die Feuerelemente waren weniger auffällig. Allerdings deuten der Nachtschweiß und auch das vermehrte Schwitzen tagsüber unter Umständen auf ein Ungleichgewicht hin.

Abschließend ist zu sagen, dass das Modell der Fünf Elemente einen sehr hilfreichen Rahmen bei der Begleitung von Depressionen bietet. Es hat mir geholfen, die verschiedenen Informationen, die ich durch das Zuhören, Betrachten, Befragen und Betasten gewonnen habe, besser einzuordnen.

Nachwort

Als ich mit C. nach unserer letzten Behandlung ein abschließendes Gespräch führte, wurde mir noch mal bewusst, wie viel sich tatsächlich verändert hatte: C. wirkte viel fröhlicher und lachte viel. Ihr ganzes Gesicht strahlte. Sie hatte einige wichtige Entscheidungen getroffen, was am Anfang noch undenkbar schien. Besonders gerührt hat mich ihr Kinderwunsch, den sie in der letzten Sitzung äußerte. Ich habe ihn als sehr lebensbejahend empfunden. Und ich habe gemerkt, wie sehr mir C. in diesen zehn Behandlungen ans Herz gewachsen ist. Ich habe mal wieder erlebt, wie wichtig (und schwierig) es ist, nicht an bestimmten Vorstellungen festzuhalten. Nach der ersten Behandlung war die Versuchung groß, dem Wasserelement aufgrund der verschiedenen Anzeichen zu viel Bedeutung beizumessen. Aber der Harabefund hat mich fast jedes Mal neu überrascht.

Das Modell der Fünf Elemente war für mich bisher immer etwas abstrakt, eine Liste von Kriterien und Eigenschaften. Durch den praktischen Bezug habe ich ein ganz neues Verständnis dafür gewonnen.

Ich bin dankbar, dass C. gerade jetzt offen für die Impulse war, die ich ihr geben durfte. Wie ich hörte, geht es ihr fast drei Monate nach Beendigung der Behandlung, nach wie vor gut und sie nimmt keine Psychopharmaka.

Feedback der Klientin

Ich habe zu Beginn des Jahres mit einer 10er Reihe bei Susanne Brown begonnen, weil meine Homöopathin mir eine Körperarbeits-Therapie empfohlen hat.

Ich hatte eine starke depressive Episode, geprägt von Heul-Attacken, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Migräne und völligem Verlust an Lebensfreude. Ich gab mich also in die Hände von Susanne und ließ meinen Emotionen freien Lauf. Am Anfang waren es immer einfühlsame und beruhigende Gespräche, dann legte ich mich auf den Rücken und sobald sie zu meiner Rechten kniete, durchströmte mich eine starke, wärmende Energie. Oft gluckerte und rumorte mein Bauch oder ich empfand ein Kribbeln im ganzen Körper. Während der gesamten Behandlung wechselten sich angenehme und schmerzhaft Punkte ab, doch nie war es mir unangenehm in dieser Situation zu sein.

Von Mal zu Mal wurden meine Heul-Attacken weniger und ich konnte freier sprechen. Mir fiel dies jedoch nicht sofort auf, erst im Gespräch mit Susanne und auch mit meiner Familie konnte ich Veränderungen feststellen. Zuerst waren es körperliche Veränderungen, meine Übelkeit nahm ab und ich fühlte mich aktiver, dann, zum Ende hin habe ich selbst bemerkt wie viel freundlicher mein Gemüt wurde und ich mehr nach vorn in die Zukunft sehen konnte. An einigen Tagen musste ich viel öfter zur Toilette oder fühlte mich wie nach einem Marathonlauf, an anderen war ich einfach nur frisch und ausgeruht, wenn ich die Praxis verließ. Von Woche zu Woche sehnte ich mich nach dem Shiatsu-Termin und werde ihn ab jetzt sicher vermissen. Heute fühle ich mich freier, ich bin aus dem Loch heraus geklettert. Meine Beschwerden sind weitestgehend verschwunden und ich habe über 8 kg in der Zeit abgenommen, ich habe regelrecht gemerkt wie der ganze Ballast von mir abgefallen ist. Ich kann diese Behandlung jedem empfehlen, denn mir hat sie gut geholfen und sollte ich noch einmal in eine Krise fallen, werde ich eher zu Susanne gehen als zu Antidepressiva zu greifen!

Literaturverzeichnis
Schneider-Guild,
Stephanie: Depression and the
Five Elements, Accupuncture.
com, <http://www.acupuncture.com/Conditions/depression.htm>
Schwitzer, Silvana:
Feuermann und Wasserfrau:
Leben in Einklang mit den Fünf
Elementen, Verlag Orac, Wien

Fußnoten:
1 Schwitzer S. 27
2 S. 50
3 S. 69
4 S. 89
5 S. 108