

von Anna Christa Endrich

# Shiatsu und Schmerz

## Welche Formen von Schmerzen begegnen uns im Shiatsuraum?

Es gibt den akuten Schmerz durch eine Verspannung oder Verletzung, oder den chronischen, der schon zu einem „zweiten Nachnamen“, zu einer Erweiterung der Identität geworden ist wie z.B. „meine“ Hüfte, Migräne, Magen. Dann gibt es den stechenden Nervenschmerz oder den immer wiederkehrenden Schmerz einer Gelenkabnutzung, einen lokal begrenzten Schmerz oder eine insgesamt erhöhte Sensibilität – ein Überallempfindlichsein wie bei einer Grippe oder auch manchmal bei Fibromyalgie. Es gibt den Schmerz, der durch Halt und Berührung zur Ruhe kommt, oder den Schmerz, der durch die Berührung noch gereizter wird, eskaliert, der eher Ruhe braucht, ein Pflaster, einen Verband. Oder auch den Schmerz, der widersprüchlich erscheint, als wollte der Mensch signalisieren: ich möchte Berührung, aber sie tut mir auch weh – berühre mich bitte, aber ich weiß nicht wie, finde Du das heraus.

**Schmerz ist ein Signal** – etwas stimmt nicht, braucht Zuwendung. Schmerz führt uns hin zu dem, was Unterstützung sucht, ist oft auch ein Hinweis auf altes Unversorgtes: im Shiatsu sehen wir Auffälligkeiten oder Schmerzempfindlichkeiten, z.B. im Bereich der Yu-Punkte auf dem Blasenmeridian am Rücken, als Zeichen. Alte, noch nicht gelöste Situationen werden noch einmal präsent und geben uns so die Möglichkeit zur Integration.

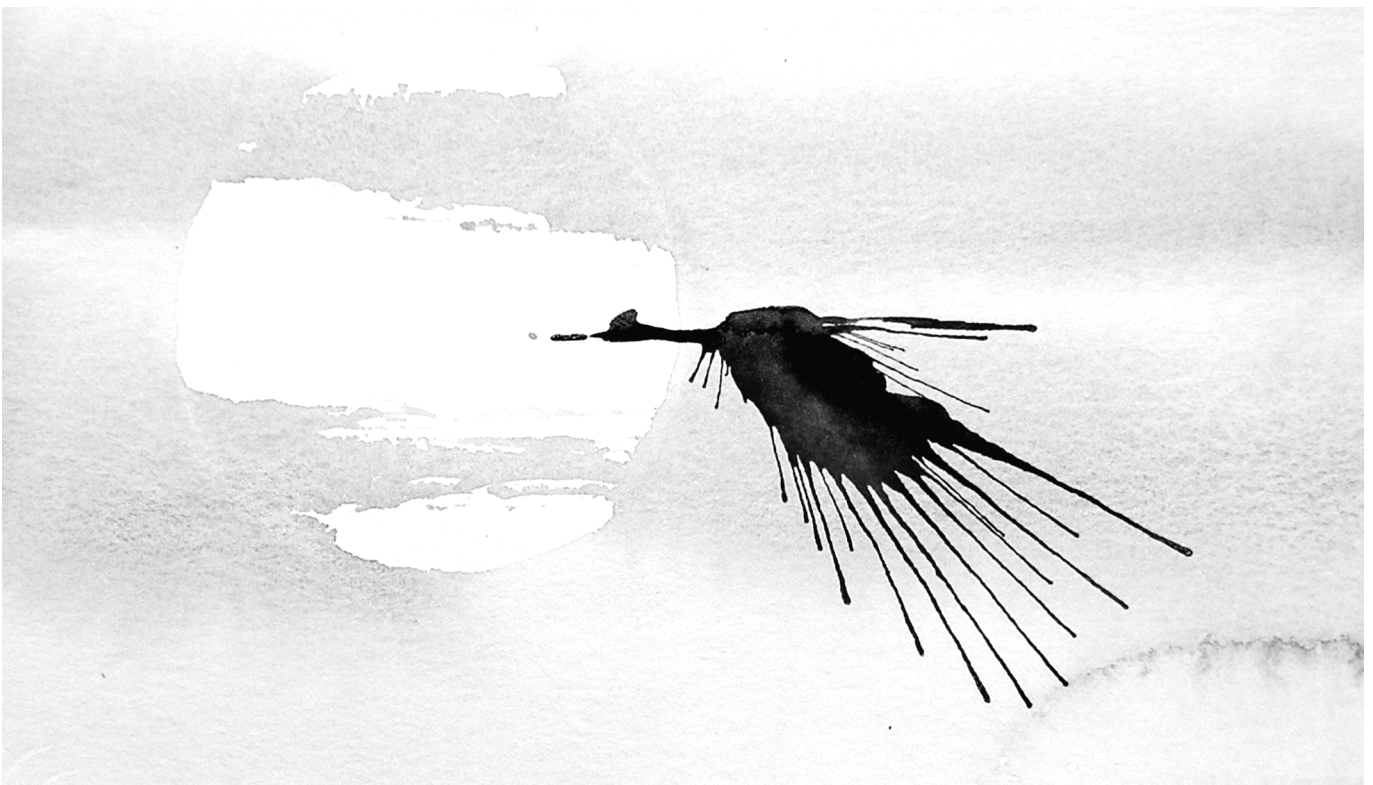
Im Shiatsu arbeiten wir einerseits direkt, untersuchen, erforschen und behandeln mit unterschiedlichen Arten der Berührung - z.B. ein Gelenk, einen Meridianabschnitt, einen Tsubo, an dem der Schmerz auftritt. Es gibt jedoch auch viele Möglichkeiten, indirekt auf Schmerzbereiche einzugehen, ohne sie zu berühren oder zu bewegen. Zum Beispiel wird über einen anderen Abschnitt der lokalen (über die Schmerzstelle verlaufenden) oder der – aktuellen (aus dem kyojitsu-Befund) - Meridiane der Schmerzbereich adressiert: ich behandle den Dickdarmmeridian in der Nähe der Hand und die Auswirkung findet entlang seinem Verlauf (Arm, Schulter, Nase) statt und es entspannt sich die Schulter. Ich öffne mich in meiner Position (eigene Ausrichtung und Hinwendung, Positionierung zur Klientin hin) für das BoShin, die Ausrichtung auf die ganze Person in ihrem Energiefeld. So kann ich z.B. bei einer Behandlung und Rotationsbewegung des Fußes die Wirkung auf den Nacken wahrnehmen und verstärken: meine eige-

ne Bewegung und Berührung wird größer, tiefer, umfassender. Dann gibt es auch die Entsprechungen im Körper (oben/unten, rechts/links, Nacken/unterer Rücken, etc.), die auf diese Weise einbezogen werden können.

Ein wichtiges theoretisches und praktisches Konzept ist die Funktionsschwingung der Meridiane. Es könnte z.B. bei Migräne der Gallenblasenmeridian im Kyojitsu-Befund auftauchen: Einige Aspekte der Lebensfunktion des Gallenblasenmeridians sind: Ausdehnung zu den Seiten, Weite; Flexibilität auf allen Ebenen, die Fähigkeit zu kontrahieren und zu expandieren im Wechsel; kraftvoller Tonus vom Kopf bis zu den Füßen. Ich lasse diesen Lebensausdruck als Körperidee, als innere Bewegung in mir entstehen und nehme ihn so als innere Schwingung mit in die Berührung.

Im Shiatsukontakt gibt es viele unterschiedliche Akzente: eine Berührung, die in die Tiefe lauscht, oder eine Berührung, die Dynamik, Präsenz und Gegenüber ausdrückt und so zum Modell wird, die Kraft auszudrücken und in Bewegung umzusetzen, die sich manchmal in einer Schmerzstelle angesammelt hat. Eine Berührung, die das respektvolle Staunen angesichts dieses besonderen Menschen in seiner Lebendigkeit spürbar werden lässt und so auslotet, was genau sich hier an dieser Stelle zeigen, mehr Platz haben möchte. Oder eine Berührung, die Erdung und Stabilität vermittelt und in diesem mitfühlenden Halt vielleicht erst dem Schmerz ermöglicht, sich zu öffnen, zugänglich, zutraulich zu werden; oder eine Berührung, die aus dem Innersten heraus diesen anderen Menschen in seinem Zentrum erreicht und so einen Zugang zu seinem Schmerz ermöglicht, der ihn in das Innerste seines Wesens und seiner Geschichte, vielleicht seiner Schmerzidentität führt.

Frau Z. kam vor etwa sechs Jahren das erste Mal zum Shiatsu. Eine Schwägerin hatte es ihr empfohlen, nachdem in der Poliklinik als Grund für Gelenkschmerzen und -schwellungen Polyarthrit festgestellt und die regelmäßige Einnahme von Kortison verschrieben worden war. Da sie schon seit Jahren nach einer Schilddrüsenoperation Medikamente nehmen muss, wollte sie diesen nicht unbedingt noch mehr hinzufügen. Frau Z. ist recht zierlich und schmal; nach der dritten Schwangerschaft war sie wohl kurzfristig etwas rundlicher und das ist mit ein Grund, warum sie nicht mit dem Rauchen aufhört – sie möchte auf keinen Fall ein Gramm zuviel wiegen. Sie ist bei der ersten



Behandlung 44 Jahre alt, Hausfrau, und sorgt für alles, was ihre drei Töchter, ihr Mann sowie die unten im Haus lebende Schwiegermutter brauchen. Sie ist sehr engagiert in der Kirchengemeinde ihres Wohnortes, was manchmal bis zu fünf Termine in der Woche bedeutet. Ihre Füße sind sehr empfindlich; sie hatte als junge Frau an beiden jeweils eine Großzehrundgelenksoperation, beide Eingriffe sind nicht zufriedenstellend ausgefallen. Sie hat fast ununterbrochen Schmerzen in den Gelenken, vor allem an den Knien, im Kreuzbeinbereich, an den Fingergelenken und Zehen. Den Herbst und Winter möchte sie am liebsten immer überspringen, nur die Wärme des späten Frühjahrs und die Hitze des Sommers verschaffen ihren Gelenken Erleichterung. Sie erzählt viel, auch während der Behandlungen. Ihren Alltag stellt sie als voll gefüllt mit Arbeit, Treppensteigen, Versorgen dar, und er erscheint ihr so, wie er ist, als unveränderlich. Die Shiatsuüberührung als tiefes Lehnen oder die Auslotung der Tiefe der einzelnen Meridianpunkte/Tsubos mit dem Daumen ist für mehr als ein Jahr nur an sehr wenigen Stellen – vor allem an Oberschenkeln, Oberarmen – möglich. Der Kopf ist eine ganze Zeit lang besonders empfindlich, er darf gar nicht berührt werden, nicht einmal leicht, großflächig, nur Halt gebend. Sie kann nicht lange in Rückenlage sein, weil dann eine Enge im Brustraum entsteht, die auch zu Hause immer wieder auftritt, wenn sie sich aufregt, irgendetwas in ihr arbeitet, wenn sie sich Sorgen macht. Ich bringe diese Enge auch mit der Situation der Schilddrüse in Zusammenhang und mit der Spannung in den Lungen, die auch im Rücken sehr deutlich ist, mehr links als rechts. Im Unterschied zu den Behandlungen, die ich sonst mache, scheint es hier gar nicht anders möglich zu sein, als dass sich durch die ganze Stunde ein verbaler Diskurs zieht, der zwar schon auch die jeweilige körperliche Befindlichkeit, Schmerzintensität, Beweglichkeit, ihr Wohlgefühl thematisiert, wo aber auch der Alltag in verschiedenen Variationen, von Arbeitslisten bis zu emotionalen Belastungen, zur Sprache kommt. Ich merke, dass uns beiden ein klarer übersichtlicher Ablauf der Behandlungen gut tut: Ich mache meist eine Rundum-Behandlung mit Schwerpunkt in den Seitenlagen; den Kopfbereich behandle ich nicht direkt, sondern beziehe ihn bei der Meridianarbeit als Fokus mit ein. Sie zeigt mir im ersten Zeitabschnitt in der Kyojitsu Reaktion am Hara sehr häufig den Lungen- und Nierenmeridian und sowohl den Dreifachen Erwärmer als auch den Herzkreislaufmeridian, wobei nur der Nierenmeridian durchgehend als Kyo erscheint. Mein Bild dazu ist eine lang andauernde Überarbeitung, ein Getriebensein auf der Suche nach Rückhalt, ein Anlehnen an das Hinten, an den großen Lebensstrom, das sie in ihrer religiösen Anbindung findet und in ihrem Aufgehen in der Familie. Dort feuert sie sich immer wieder an,

ist emotional stark engagiert, und sie braucht viel Abgrenzung und eigenen Raum. Sie beginnt, ihren Alltag ein klein wenig umzuorganisieren, um weniger Stress zu haben. Der Tag in der Woche, an dem sie Shiatsu bekommt, wird möglichst von anstrengenden Verpflichtungen freigehalten.

In dieser ersten Phase wird sie auch von ihrer Schwägerin mit Bachblüten beraten und mit Bachblüten versorgt, und sie berichtet mir jeweils die angesprochenen Themen, die für sie sehr gut mit dem Prozess im Shiatsu zusammenpassen. Die Schmerzen werden weniger; sie beginnt etwas mehr nach sich selber zu schauen und reduziert ihre außerhäusigen Verpflichtungen punktuell. Sie merkt, dass sie manchmal so etwas wie trotzig ist. Sie beginnt, Teile ihres Körpers mehr zu spüren und als zu sich gehörig wahrzunehmen. In dieser ersten Zeit habe ich die schmerzenden Bereiche in Absprache mit ihr entweder gar nicht direkt oder nur sehr behutsam berührt/gehalten und über den Gesamtkontakt/das BoShin den Fokus eher von entfernteren Körperbereichen auf sie gerichtet, z.B. über den Meridianverlauf: z.B. werden Knie, Kreuzbein, Nacken, Kopf über den Lungenmeridian im Brustkorb, in den Armen, Handgelenken, in den Beinen und Füßen behandelt. Oder ich behandle auch über sanfte Dehnungen und Bewegungen, die ich von weiter weg dorthin adressiert habe: z.B. über die Fußrotation, die von der Bewegung und Berührung her bis ins Kreuzbein oder in den Nacken durchläuft, oder es lösen sich Schmerzen im Kreuzbein über das Andehnen von beiden Beinen in Rückenlage.

In der zweiten Phase der Behandlungen – etwa im dritten und vierten Jahr – verändert sich der Prozess. Auf der Basis des Vertrauens, das in Frau Z. entstanden ist, erzählt sie jetzt mehr Details aus ihrer frühen Familiengeschichte: der Zorn auf die Mutter, die soviel Versorgung von ihr will, und die sie doch nie vor dem übergriffigen Vater geschützt hat. Die Schmerzen in ihrem Kopf, die erst weniger werden, als ihr die Bilder wieder einfallen, wie oft sie gezwungen und geschlagen wurde, wie oft sie den Kopf vergeblich eingezogen hat. Und allmählich entsteht soviel Zutrauen, dass ich auch ihren Nacken behandeln, ihren Kopf berühren und halten darf. Die Schmerzen in den Gelenken treten jetzt deutlich im Zusammenhang mit Überlastung und Überarbeitung auf: für den Haushalt, für die Versorgung, in der Verpflichtung für die engere und die weitere Familie. Bis jetzt hatte sie das wie eine Grundbedingung ihrer Existenz und ihren unumstößlichen Anteil an der Familienarbeit gesehen. Die Schmerzen lösen sich in einer Behandlung schnell auf, wenn die Berührung ihr Halt und Wärme gibt, sie sich geborgen fühlt und zur Ruhe kommt. Mit der Wärme ist es sehr speziell: sie ist oft eher etwas dünn angezogen, mag keine

Wolle und auch keine Decken auf sich, von der Wärme würde sie zu müde werden und möglicherweise nachher doch wieder frieren, und bestimmte Körperbereiche, z.B. die Füße mit den alten Vernarbungen, vertragen das Wärme nicht. Der Shiatsuraum soll jedoch so warm wie möglich sein, und auch im Sommer, wenn die Sonne herein scheint, kann es gar nicht zu heiß sein. Hier kommt zum Grundthema Nieren-Ki – das Anlehnen, der Halt von hinten, der den starken Antriebsmotor ausgleicht, jetzt sehr deutlich der dreifache Erwärmer dazu. Der Schutz aus der Mitte heraus rückt in den Vordergrund – sich eine dickere Haut zulegen... und die Wärmeregulation verweist auch auf die Schilddrüse als Aspekt des dreifachen Erwärmers.

Frau Z. hat in dieser Zeit einige wichtige Gespräche mit ihrer Schwägerin, der sie sich in vielem anvertraut und die sie weiter mit Bachblütenessenzen unterstützt. Sie spürt auch immer wieder ihr Herz, ist aber inzwischen sicher, dass das mit ihren bewegenden emotionalen Prozessen oder mit aktuellen Aufregungen zu tun hat und nimmt es in diesem Zusammenhang als wichtigen Hinweis, mehr auf sich zu schauen. Sie möchte die von der Hausärztin angesprochenen Untersuchungen noch etwas hinauszögern. Ich bin in dieser Zeit sehr froh über ihren Prozess und auch darüber, dass sie noch eine an ihrer Seite hat, die sie begleitet. Eine von mir vorgeschlagene psychotherapeutische Unterstützung hat sie ganz entschieden abgelehnt: sie habe ja mich und außerdem finde sie in ihrer Religion sehr viel Trost, wenn alte Bilder und Schmerzen wieder auftauchen. Die Behandlungen sind für mich weiterhin ungewohnt konzentriert. Es ist jedes Mal anders: einmal ist der Kopfbereich sehr zugänglich und überlässt sich gerne meinen Händen, dann wieder ist der ganze Körper wie zerschlagen und so empfindlich, dass ich nur sachte und flächig berühren kann. Und dabei öffnet sie sich ganz allmählich mehr und mehr und geht auf Entdeckungsreise zu sich selbst. Manchmal wünsche ich ihr, sie nähme sich mehr Zeit für sich, um das alles gut zu verdauen. Über das Körperliche, sich mehr im Tonus, kräftiger in der Muskulatur und dadurch stabiler in den Gelenken zu fühlen, kann ich sie dazu bewegen, so oft wie möglich ein Stück über die Felder zu marschieren.

In dieser Zeit ging es auch darum, ihr den Raum zu lassen, ihre Überlastungen immer wieder selbst herauszufinden und in ihrem eigenen Rhythmus, in kleinen Schritten ihren Alltag ein wenig zu verändern.

In der dritten Phase der Behandlungen beschließt Frau Z. nur noch 14tägig zu kommen. Der Milz- und der Dickdarmmeridian erscheinen häufig in der Kyojitsu Reaktion. Das Rauchen wird wieder einmal ein Thema: sie geht dafür auch im tiefsten Winter auf den Balkon und hat dann mehrmals in einer Wintersaison vereiterte Nebenhöhlen. Auch das ist in den letzten Jahren besser geworden, es nimmt einen leichteren Verlauf und sie muss sich nicht mehr durchspülen lassen, aber in diesem Zusammenhang sprechen wir wieder über die Idee eines eigenen kleinen Raums im Haus für sie selbst, eines Raums, der nicht das Bügelzimmer ist. Sie stellt auch fest, dass sie häufig raucht, um nicht zu essen, und will und wird zumindest diese Situationen wacher beobachten. Tatsächlich hört sie auf, bei Hunger zu rauchen, nimmt daraufhin zwei Kilogramm zu und kann sich damit arrangieren. Die Fingergelenke tun noch einmal nach einer großen Fensterputzaktion bei kaltem Wetter sehr weh. Es sind vor allem der dreifache Erwärmermeridian im Ringfinger und der Blasenmeridian in den Handgrundgelenken betroffen. Oft geschieht eine Linderung, wenn ich die gleiche Stelle an der anderen Hand behandle, häufig – jetzt auch direkt – durch ein sehr sanftes Öffnen, Dehnen, in den Gelenkzwischenraum, durch ein Hineintauchen in die Tsubos. Auch die Knie, vor allem das rechte, lassen sich direkt und sehr tief behandeln. Zum Kreuzbereich haben wir einige Forschungen und Erkenntnisse miteinander: das rechte Iliosakralgelenk wird wie wund, wenn sie länger steht oder geht und dabei ihren rechten Fuß mehr belastet als den linken, an dem sie schon seit vielen Jahren eine große Nagelwarze

hat. Diesen Zusammenhang zu spüren hilft ihr, bei ihren Feldspaziergängen auf ihr Mittigsein zu achten und auch bei den Alltagstätigkeiten innezuhalten und wahrzunehmen, wie sie ihr Gewicht auf beide Beine verteilt. Sie mag jetzt fast alles an der Shiatsuberührung, möchte etwas über die Zusammenhänge wissen, was alles angesprochen ist an möglichen Themen mit einer Meridianfunktion, und sie „arbeitet mit“ in dem Sinne, dass sie mehr nach innen spürt, Zusammenhänge wahrnimmt, oft auch die ganze Stunde über kaum spricht und wenn, dann zu den Empfindungen, die sie gerade wahrnimmt. Z.B. gibt es häufig einen kleinen Diskurs an der linken Fußsohle, nachdem die Gelenke dort gut berührbar sind. Die Berührung dort tut ihr wohl, aber es bleibt die sehr schmerzhafteste Warzenformation auf dem Bereich des Lungenmeridians. Die Behandlung am Kopf und Nacken genießt sie inzwischen fast immer, sie hat nie wieder diese extremen Kopfschmerzen gehabt, wie sie es aus der „Zeit vor dem Shiatsu“ kannte; ihr Kopf gehört wieder ihr selbst! Es bleibt diese immer wieder auftretende starke Verschleimung der Nebenhöhlen, wo es je nach Fortschreiten des Symptoms manchmal noch sehr gut tut, direkt bis zu den Knochen zu berühren, tief in die Gesichtsstruktur hinein, mit einem guten Halt am Nacken und einem weiten Bezug bis in die Beine, den Magenmeridian entlang bis hin zu den Füßen. Und manchmal geht es auch über den Lungen- und Dickdarmmeridian ins Lösen von altem Schleim und Zulassen von neuer Öffnung. Im Kreuzbeinbereich sitzt neben der wunden Spannung in Richtung Sitzbein auch ein starker Kitzelspannungsschmerz, mehr rechts als links. Die Stelle entspannt sich, wenn sie gehalten wird oder – in Seitenlage – der Beckenrand weich umfasst und sanft Richtung Beine gedehnt wird. Die äußere Schmerzlinie verläuft über den Herzkreislaufmeridian neben dem Kreuzbeinrand und die Funktion, der Lebensausdruck dieses Meridians ist lebendiges Pulsieren vom Herzraum in die Peripherie. Er verläuft vom Kreuzbein nach innen durch das Becken entlang der Yin-Seite der Beine bis in die Fußsohlen; er zeigt eine Bewegung zum freudigen Ausagieren von Lebendigkeit an: Tanzen – ja das würde sie gerne wieder. Sie unternimmt einiges mit ihrem Mann, ohne die Kinder und sie lacht oft in dieser Zeit, ist witzig und frech.

In der letzten Phase unserer Shiatsubegegnungen kam Frau Z. durchschnittlich einmal im Monat: sie gönnt sich diese Unterstützung und hat mittlerweile ein Repertoire an Möglichkeiten zur Verfügung, ihren Alltag weitgehend schmerzfrei zu gestalten. Die Warze an ihrem Fuß ist seit dem letzten Urlaub verschwunden. Ihre Gelenke fühlen sich so wohl, dass sie – nach 15 Jahren das erste Mal wieder – mit großer Freude gestrickt hat.

Es war eine lange Zeit der Begleitung, in der viele Zusammenhänge deutlich geworden sind und in der ganz allmählich im Alltag eine Integration und Veränderung stattgefunden hat. Es brauchte auch einige Zeit den „mitschwingenden“ Redefluss zwischen uns als Vertrauensraum. Es war wichtig, jeweils sehr individuell und immer wieder neu und offen in der Behandlung auf das einzugehen, was sich an Vielfältigem und Unterschiedlichem in der Befindlichkeit jeweils ganz aktuell gezeigt hat. Das bedeutet, dass Shiatsu vor allem eine konkrete Herangehensweise für den einzelnen Menschen ist, unabhängig davon wie viele KlientInnen wir auch mit ähnlichen Symptomen bereits erlebt und begleitet haben. Und es zeigt, dass eine Shiatsubehandlung für jede Einzelne eine besondere und erfolgreiche Unterstützung sein kann.

#### Literaturempfehlung:

Dianne M. Connelly: Alles Weh ist Heimweh

Simon Fall: Wie Schneeflocken fallen, Shiatsu als spirituelle Praxis

Anna Christa Endrich

Jahrgang 1948, von Shiatsu begeistert seit 1978,

Leiterin des ESI Heidelberg seit 1986