

von Pamela Ellen Ferguson

# Die Ergonomie der asiatischen Körpertherapie

## Zwölf Tipps für KlientInnen

Während einer Unterrichtsreise, die mich kürzlich durch Europa führte, startete ich wie gebannt auf junge Frauen in Rom, die in ihren unmöglich dünnen High Heels über das Kopfsteinpflaster und die kaputten Gehwege wankten oder stolperten. Wo diese nur die neueste Mode im Kopf hatten, sah ich eher verrenkte und gebrochene Knöchel, beschädigte Knie, schmerzende Rücken oder Hüftschäden. Als ich eine junge Frau, die ihre High Heels ausgezogen hatte und barfuß über das Kopfsteinpflaster weiterlief, lobte, lächelte sie und sagte „Oh, ich bin irisch“, als würde das alles erklären.

Während meiner Kurse zum Thema Schmerz in Zürich und München berichtete ich von diesen belustigenden Beobachtungen und bot eine einfache Checkliste zu den üblichen Gründen für den alltäglichen Schmerz unserer Klienten an. Ich riet jedem der Teilnehmer, ihre Klienten dabei zu unterstützen, ein Bewusstsein für den Schmerz zu entwickeln, damit jede Sitzung zum größtmöglichen Erfolg werden kann.

Klingen einige der folgenden zwölf Profile und Tipps vertraut?

### **Sind Schuhe, mit denen man dem neuesten Modetrend folgt, die vielen Schmerzen und Unannehmlichkeiten wert?**

Diese Frage ist besonders für Klienten wichtig, die in ihrem Job stundenlang stehen müssen. Selten stellen Klienten eine Verbindung her. Es ist hilfreich, über andere Möglichkeiten zu diskutieren und den Klienten zum Beispiel vorzuschlagen, immer ein zweites bequemes Paar Schuhe dabei zu haben.

### **Rücken-, Hals-, Handgelenks- und Schulterprobleme durch Computer-Arbeit?**

Bittet Eure Klienten, Euch kurze Video-Clips oder Digitalfotos von ihrem Arbeitsplatz und den Arbeitsabläufen am Computer zu mailen. Dann ist es leichter, Verdrehungen, die durch unbequeme Haltungen bei der Arbeit oder durch ungünstige Schreibtischanordnungen hervorgerufen werden, genau zu erfassen und zu analysieren. Ich half einer Klientin, die mit einem steifen und schmerzenden Nacken zu tun hatte, indem ich ihr vorschlug, ihren Bildschirm von der linken Seite in die Mitte ihres Schreibtisches zu rücken, um zu vermeiden, dass sie über Stunden in der

nach links fixierten Haltung arbeitete. Sie hatte ihre Probleme nie damit in Zusammenhang gebracht.

### **Rückenschmerzen am Morgen?**

Fragt Klienten (und ihre mitleidenden Partner), wann sie zuletzt eine neue Matratze gekauft haben. Nach dieser Frage jammerte ein Klient: „Oh nein, wir können unsere Matratze nicht austauschen. Klar, sie ist klumpig und sinkt in der Mitte ein, aber sie war unser erstes Liebesnest im College.“ „Nun ja“, seufzte ich und meinte, warum sollte man nicht Spaß haben, wenn man eine andere Matratze oder einen Futon ausprobierte und ein neues Liebesnest schaffte, das einem keine Rückenschmerzen bescherte?

### **Jeden Tag Kopfschmerzen?**

Oh, da rate ich, ein Tagebuch zu führen, um die Zeit, zu der die Kopfschmerzen auftauchen, zu notieren und die Ursachen herauszufinden. Das kann zum Beispiel eine Allergie sein, die zu bestimmten Jahreszeiten auftaucht, auch eine Nahrungsmittelallergie, das Auslassen einer Mahlzeit, zu viel Computerarbeit, Knatsch mit dem Partner oder mit Kollegen, ständiger Stress, lange Autofahrten oder häufige Flugreisen. Eine meiner Klientinnen hat ein Tagebuch geführt, und es stellte sich heraus, dass die tägliche Tafel Schokolade Auslöser ihrer Kopfschmerzen war.

### **Viele Stunden in der Küche? Dadurch schmerzende Beine und andere Probleme?**

Wie wäre es mit einem höheren Hocker oder Stuhl auf Rollen? Sind die Arbeitsflächen zu hoch oder zu niedrig? Bitte Deine Klientin auch in diesem Fall, Dir Videoclips oder digitale Fotos ihrer Küche und ihrer Arbeitsabläufe zu mailen. Die Ursache für die schweren Atembeschwerden eines Klienten kamen von der geringen Belüftung der Restaurant-Küche, in der er arbeitete. Alles änderte sich, als der Besitzer erkannte, dass er die Fehlstunden und den häufigen Wechsel seines Küchenpersonals dadurch reduzieren konnte, dass er das Belüftungssystem verbesserte.

### **Suchen Tänzer oder andere darstellende Künstler Deine Hilfe bei Problemen mit Knochen, Sehnen und Gelenken?**

Geh in ihre Aufführungen. Notiere genau, was Du siehst. Ich erkannte zum Beispiel, dass eine Klientin, Tänzerin der Richtung Moderner Tanz, Schmerzen hatte, weil ihre Aufführung



eine Passage enthielt, in der sie mit Ellbogen, Knien und Schultern auf den Boden schlagen musste. Ich zuckte zusammen, als ich das sah. Später habe ich ihr ein Tai Chi- oder Aikido-Training vorgeschlagen.

So konnte sie sich weicher und geschmeidiger bewegen, wenn sie auf den Boden schlug. Es entstand eine ganz neue Choreografie, von der sie sehr angetan war!

**Haben Geigenspieler oder Bratschisten wegen Nackenschmerzen schon einmal bei Dir um einen Termin gebeten?**

Ich konnte einem Geigenspieler helfen, indem ich ihm einige passive Dehnungen des Brustkorbs und des Nackens zeigte und ihm außerdem vorschlug, seinen Kopf jeden Tag auf einem Kissen auf seiner rechten Schulter ruhen zu lassen, um die Verdrehung, die durch die vielen Stunden des Übens mit geneigtem Nacken nach links entstand, auszubalancieren. Das half innerhalb weniger Wochen, seine Beschwerden zu reduzieren.

**Eine meiner Klientinnen, eine Klavierlehrerin, litt unter Hüftproblemen**, weil sie jeden Tag viele Stunden auf dem Klavierhocker zubrachte. Ich schlug ihr vor, jeden Morgen einen Spaziergang durch ihr Viertel zu machen, bevor sie mit dem Unterricht begann. So konnte sie vermeiden, dass sie in dieser Sitzposition „erstarrte“.

Nach einigen Wochen fragte einer der Nachbarn sie, was sie denn für sich tue, sie wirke so anders und ihre Schritte erschienen so leicht. „Shiatsu“, sagte sie. „Das möchte ich auch“, sagte er und brachte sogar seine ganze Familie dazu, Shiatsu-Sitzungen zu nehmen!

**Kommen Kinder und Jugendliche zu Euch**, weil sie von ihrem ewigen SMS-Schreiben auf ihrem Smartphone Probleme mit Nacken oder Daumen haben? Einen SMS-Nacken oder SMS-Daumen sozusagen? Oh je, diese Probleme nehmen mehr und mehr zu. Setze Dich einfach einmal in ein Straßencafé und beobachte die Körperhaltung dieser jungen Leute, wenn sie mit ihrem Smartphone hantieren. Nackenprobleme könnten behoben werden, wenn sie ihre Arme anheben oder ihre Ellbogen auf den Tisch legen würden, wenn sie denn unbedingt während des Essens simsen müssen. SMS-Daumen könnten leicht vermieden werden, wenn die Jugendlichen auch ihre anderen Finger benutzen würden.

**Und wie ist es mit Schulkindern, die Nacken- und Rückenprobleme durch ihre schweren Rucksäcke oder Ranzen haben?**

„Besorge Dir einen Rucksack auf Rädern“, schlug ich einem jungen Klienten vor. „Aber das ist uncool“, beklagte er sich. „Dann mach einen Rucksack auf Rollen zu etwas Coolem“, riet ich ihm. „Google oder kreierte selber ein cooles Modell, beginne einen neuen Trend!“ Das machte er dann tatsächlich.

**Mein Gärtner, der für mich den Rasen mäht, klagte über chronische Rückenschmerzen.**

Ich beobachtete ihn bei der Arbeit und riet ihm, seinen Rasenmäher rückenfreundlicher von seinem Laster herunter zu holen. Außerdem sorgte ich dafür, dass er bei Shiatsu-Studenten als Versuchsmodell Shiatsu bekam. Ich merkte auch, dass er riesige Mengen von Coca-Cola trank. Ich überzeugte ihn, dass es besser sei, Wasser oder Fruchtsaft zu trinken, damit er nicht dehydrierte, wenn er in der intensiven Hitze in Austin, Texas, arbeitete. Jetzt hat er immer kaltes Wasser und Grünen Tee in einem kleinen Eisschrank auf seinem Wagen und schwört, dass das der Hauptgrund dafür ist, dass er schmerzfrei lebt und arbeitet.

**Während ich in einem Naturkostladen einkaufte**, bemerkte ich, dass eine der Verkäuferinnen während eines Asthma-Anfalls Höllenqualen litt. Ich ging zu ihr und hielt die Lunge-1-Punkte. Das hatte sofort eine beruhigende Wirkung und erleichterte es ihr zu atmen. Jetzt drückt sie diese Punkte selber, sobald sie fühlt, dass ein Asthma-Anfall naht. Ich finde es immer besonders wirkungsvoll, wenn man Lunge 1 zusammen mit Armrotationen anwendet, während der Klient steht oder sitzt. Diese dynamische Art der Behandlung teile ich immer sehr gern mit meinen Studenten.

Aus dem Englischen von Anne Frederiksen  
(Die englische Version dieses Artikels wurde in Acupuncture today in den USA veröffentlicht.)

Pamela Ellen Ferguson ist diplomierte Shiatsulehrerin und –praktikerin in den USA und Europa. Sie ist Autorin mehrerer Bücher, z.B. Sand to Sky – Conversations with teachers of Asian Medicine, Lebensfreude und Harmonie durch die Kraft der 5 Elemente, Sunshine Pricklelime, eine Geschichte für Kinder und Erwachsene.  
fwpb39@sprint.com