

von Germana Fruttarolo

# Rückenbeschwerden

## Die Wirbelsäule dient nicht allein der aufrechten Haltung

An einem verhangenen Regentag ruft mich ein Mann an und möchte wissen, ob Shiatsu bei Rückenbeschwerden helfen kann. Ich bemühe mich, in meiner Entgegnung nicht allzu überschwänglich zu erscheinen, und sage einfach: „Aber natürlich!“, denke dabei jedoch zugleich auch an etliche komplizierte Fälle, in denen keine Besserung eingetreten war. Pflichtgemäß frage ich ihn, ob er bereits einen Arzt konsultiert habe, welchen Befund dieser gestellt habe, seit wann die Beschwerden bei ihm aufgetreten seien usw. Er berichtet, der Arzt habe keine spezielle Ursache für seine Beschwerden feststellen können und ihm lediglich Schmerzmittel verschrieben. Da er außer in wirklich akuten Fällen jedoch nicht einfach Tabletten schlucken möchte, habe er sich an mich gewandt, auch weil er von einem Freund Lobenswertes über Shiatsu gehört habe.

Daraufhin erzählte ich ihm, was ich bei einem ersten Kontakt immer zu sagen pflege: Shiatsu heilt nicht und behandelt auch keine bestimmten Beschwerden im üblichen Sinne. Vielmehr verhilft es dazu, das energetische Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen, was im Allgemeinen eine generelle Verbesserung der Befindlichkeit mit sich bringt, sodass es in der Folge zu einer Linderung, wenn nicht zu völligem Verschwinden akuter Symptome kommen kann.

Der Mann zeigt sich überzeugt und vereinbart einen Termin.

### Erste Behandlung Klientenvorstellung

Am betreffenden Tag herrscht eine wahre Sintflut: es gießt wie aus Eimern, Blitz und Donner lassen immer wieder die Fensterscheiben erbeben. Als er in meine Praxis kommt, ist er allein vom Weg zwischen Auto und Eingangstüre schon völlig durchnässt.

Ich fordere ihn auf, die nassen Sachen auszuziehen und gebe ihm einen trockenen Trainingsanzug. Während ich ihn vom Umkleideraum in den Praxisraum geleite, spüre ich eine gewisse Unschlüssigkeit, fast Schüchternheit, beim Gehen. Seine Hal-

tung ist nicht aufrecht und bestimmt, der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt, als ob er Mühe hätte, aufrecht zu gehen und ein Gewicht auf den Schultern trüge.

Auch die dunklen Schatten um seine Augen entgehen mir nicht.

Bereits am Telefon war mir die Stimme aufgefallen, die alles andere als klar und deutlich war, sondern eher etwas brüchig klang und einen jammernden Unterton besaß.

### Diagnose aus energetischer Sicht

Die obigen Indizien lassen mich sofort ein energetisches Ungleichgewicht des Wasser-Elementes vermuten (passend zum Regen an jenem Tag!). Allerdings möchte ich diese oberflächlich gestellte Diagnose durch das gründlichere Mon-shin (Diagnose anhand eines bestimmten Fragenkatalogs) vertiefen. Dieses lieferte ein recht klares Bild von einem Ungleichgewicht in den energetischen Feldern Wasser und Holz. Die Disharmonie im Energiefeld Wasser manifestiert sich folgendermaßen:

Rückenbeschwerden im Lendenbereich.

fühlt sich oft müde, besonders nachmittags gegen 16–17 Uhr

Vorliebe für Salziges

Vorliebe für die Farbe schwarz (über den Jeans trägt er einen schwarzen Pullover und eine schwarze Jacke) in der Vergangenheit mehrmals Hexenschuss

Folgende Zeichen deuten auf eine Disharmonie im Energiefeld Holz hin:

Abneigung gegen Grün

Abneigung gegen Saures

Schwierigkeiten, gelegentliche Wut offen zu zeigen, wie das gerade im Büro oft nötig wäre, wo ein Arbeitskollege keine Gelegenheit auslässt, sich über ihn zu mokieren und der Bürochef ihn miserabel behandelt (unterdrückte Wut und Gewicht auf den Schultern: Gallenblase).



Ich gehe nun weiter zum Setsu-shin (Diagnose durch Berührung). Im Hara finde ich den Perikard-Meridian kyo und den Lungen-Meridian jitsu.

### **Behandlung**

Obwohl der Befund der Hara-Diagnose nicht ganz jenem von Bo-shin und Mon-shin entspricht, richte ich mich natürlich nach diesen letzten Hinweisen und fange an, das Kyo zu behandeln. KG 17, der Bo-Punkt des Perikard-Meridians, ist schmerzhaft. Die Atmung spielt sich mehr in der Brust ab als im Bauch, sie ist kurz und flach. Auch der Lungen-Meridian am Arm schmerzt, ich muss also den Druck mit der Hand genau austarieren und nur sehr allmählich steigern, sodass ich in die Tiefe gehen kann, ohne Schmerz zu bereiten. Der ganze Meridian ist ziemlich leer (kyo) und der Druck, tief und langsam ausgeführt, reicht nicht aus, um die Energie zu „wecken“. Mir wird klar, dass meine Arbeit wenig Erfolg haben wird, solange die Atmung so oberflächlich ist und nicht bis in den Unterbauch gelangt.

Auch ist zu berücksichtigen, dass Rückenbeschwerden verbunden mit einer flachen Atmung meist durch weitere Faktoren miteinander verknüpft sind.

Die Nieren nehmen die Atmungsenergie auf und speichern sie; sind die Nieren zu schwach, können sie diese wichtige Funktion nicht erfüllen und die Atmung bleibt im Brustbereich „stecken“.

Das Zwerchfell setzt am Brustbein und an den Lendenwirbeln an. Wenn die Atmung kurz und flach ist, bewegt sich das Zwerchfell nur minimal und tendiert im Laufe der Zeit dazu, zu versteifen und zu blockieren, was zu Verspannungen und Schmerzen im Lendenbereich führt.

Ich mache daher mit dem Klienten einige Übungen, um die Atmung zu vertiefen:

1. Mit beiden Händen auf dem Hara fordere ich ihn auf, ganz auszuatmen und dann mit ausgesetztem Atem fest gegen meine Hände zu drücken. Ich halte den Druck 8–10 Sekunden und lasse dann nach. Diese Übung wird drei Mal wiederholt.

2. Während ich meine Hände an beiden Seiten des unteren Brustkorbs anlege, fordere ich ihn auf, auszuatmen. Ich begleite die Ausatmung, indem ich mit beiden Händen nach unten und zur Mitte hin Druck ausübe. Auch diese Übung wiederhole ich drei Mal.

3. Zum Schluss lege ich sanft eine Hand auf das untere Hara, die andere auf den oberen Brustbereich. Wieder fordere ich ihn auf, so zu atmen, dass die untere Hand sich bewegt und die obere ruhig bleibt. Diese Übung bereitet anfangs oft etwas Mühe, doch dann wird die Atmung allmählich tiefer. Ich weise ihn an, die Atemübungen fortzusetzen, jetzt soll er allerdings seine eigenen Hände benutzen. Ich fordere ihn auf, seine Hände so wie ich vorher die meinen auf Hara und Brustkorb zu platzieren. Auf diese Weise kann ich mich ganz auf die Beine konzentrieren, während ich die Dehnung des Perikard-Meridians nach Masunaga durchführe.

Ich wende mich wieder dem Hara zu und überprüfe die relevanten Bereiche. Die Veränderung im Bereich des Perikard-Meridians ist signifikant, auch hat sich die Herzfrequenz erhöht. Von der Behandlung des Meridians selbst einmal abgesehen können dazu sehr unterschiedliche Faktoren beigetragen haben. Zum einen könnten die Atemübungen den Puls beschleunigt haben. Aber es könnte auch einfach nur an der ungewohnten Situation liegen, die vielleicht Erinnerungen an Kindheitserlebnisse mit dem „Doktor“ wachgerufen haben, was nicht selten ein Gefühl der Beklemmung auslöst. Im Hara stelle ich fest, dass der Milz-Meridian jetzt am meisten kyo ist. Daher behandle ich zunächst diesen Meridian, auch

wenn mir im Augenblick die Zusammenhänge mit meinen früheren Befunden nicht ganzklar sind. Bei der anschließenden Überprüfung zeigt sich der Milz-Meridian immer noch kyo, jedoch etwas weniger als zuvor.

Der Lungen-Meridian ist jitsu. Ich behandle ihn an den Beinen und halte mich dabei etwas länger an den Füßen auf, um die Energie, die im oberen Bereich der Beine blockiert erscheint, zu stimulieren und ihr so zu ermöglichen, sich nach unten auszudehnen.

Schließlich behandle ich den Halsbereich, denn dieser ist energetisch mit dem Lendenbereich verknüpft. Zuletzt arbeite ich mit Dehnungen im Bauchbereich, indem ich abwechselnd die linke bzw. rechte Seite anhebe und hin und her schaukle.

### Behandlungsergebnis

Zum Abschluss decke ich den Klienten zu und lasse ihn 5–6 Minuten ausruhen. Als ich zurückkomme, frage ich ihn, wie er sich fühlt. Er meint, dass er in den Beinen ein Kribbeln spüre und an den Füßen ein besonders gutes Gefühl habe, wie wenn sie wieder erwacht wären.

Wir vereinbaren einen Termin für die nächste Woche: derselbe Tag, dieselbe Stunde. Mein eigener Eindruck nach der Behandlung ist eher unbefriedigend, vor allem, weil das energetische Muster nicht ganz eindeutig war und sich nicht so recht einordnen ließ.

Man muss sich jedoch auch klar machen, dass sich unsere Klienten von jenen, die Masunaga noch selbst behandelt hatte, doch gewaltig unterscheiden. Vermutlich wurde ihm die Entwicklung seiner Lehre vom Kyo und Jitsu ja auch durch den Umstand erleichtert, dass die Menschen im Japan seiner Zeit, das sich in Fragen der Gesundheit stets eng an die Tradition anlehnte, insgesamt ausgeglichener und energetisch leichter einzuordnen waren. Die Klienten hingegen, die uns heute aufsuchen, sind möglicherweise durch Kaiserschnitt zur Welt gekommen, mit homogenisierten Lebensmitteln ernährt worden, haben meist früh schon Antibiotika eingenommen, um Schnupfen oder Husten zu kurieren. Auch haben sie vielleicht schon zwei oder drei chirurgische Eingriffe hinter sich, greifen bei jeder kleinsten Beschwerde zu Tabletten, dazu kommen vielleicht auch noch hohe Dosierungen von Kortison, das heute schon bei kleinsten Hautabschürfungen ver-

schrieben wird. Von unserer Ernährung, die alles andere als natürlich und gesund ist, braucht man hier schon gar nicht mehr zu reden. Vor diesem Hintergrund ist es heute in der Tat nicht einfach, schon am Beginn der Behandlung immer gleich ein klares Bild der energetischen Zustände zu gewinnen. Ich bemühe mich deshalb in der Mehrzahl der Fälle gerade in den ersten Sitzungen immer eindringlich darum, ganz systematisch dem eigentlichen, „wahren“ Kyo auf die Spur zu kommen. Das Kyo ist häufig die Ursache des Jitsu, des Symptoms, aber als solches verbirgt es sich, entzieht sich, bleibt oft rätselhaft. Sein Wesen ist Leere. In der japanischen Kultur offenbart sich die Schönheit eines Kunstwerks nicht in dem, was man sehen kann; die eigentliche Schönheit ist hier im Hintergrund verborgen und entfaltet ihr ästhetisches Potenzial erst im Zusammenspiel von Licht und Schatten, Fülle und Leere. Die Schönheit entzieht sich in der östlichen Kultur dem ersten Blick. Vollkommene Leere ist die ursprüngliche Quelle aller Formen traditioneller Kunst. Sie ist unabdingbare Voraussetzung aller Kreativität; sie ist notwendig, um eine ästhetische Vereinigung mit der Energie der Natur herbeizuführen und diese in einem Kunstwerk, das in jeder Hinsicht einzig und einmalig ist, zum Ausdruck zu bringen. Dieser anderen, östlichen Auffassung von Kunst liegt auch eine ganz andere Idee von Wahrheit zugrunde: für den Westen ist wahr, was offensichtlich zu Tage liegt; für den Japaner ist es gerade das, was nicht offensichtlich ist, das Unsichtbare. Man denke etwa in der Malerei an die Bedeutung des Nebels und des Regens, hinter deren Schleiern sich das eigentliche Gebirge abzeichnet, oder auch an die Kunst des Ikebana, wo die Erfahrung der Leere aus einer meditativen Praxis hervorgeht, die im Kopf und im Herzen eine produktive Leere ermöglicht, die sich auch auf die jeweilige Komposition überträgt. Damit wird dem Betrachter nicht bloß eine passive Rolle zugeschrieben, sondern er kann vielmehr mit seiner eigenen Vorstellungskraft und Sensibilität aktiv am kreativen Prozess teilhaben. So ist es auch das Kyo, das im Shiatsu eine Aktion ins Leben ruft, das die Dinge in Bewegung bringt und das Jitsu auf den Plan ruft, um Abhilfe zu schaffen. Masunaga sagt: „Das wahre Wesen des Lebens kann nur im Verborgenen gefunden werden.“

Deswegen geht es in den anschließenden Behandlungen stets auch immer um die Suche nach dem „wahren“ Kyo, denn dort befindet sich die eigentliche Ursache, jene Leere, die man aufsuchen und wieder füllen muss, um das richtige Gleichgewicht wiederzuerlangen, das dynamische Gleichgewicht.

### Zweite Behandlung

Am Tag unserer zweiten Sitzung regnet es wieder. Diesmal ist der Regen anders: dünn und leicht, ein Dauerregen, der den ganzen Tag anhält. Die Wolken sind grau, eintönig, kaum durch lichtere Stellen unterbrochen. Der Himmel erscheint wie eine warme, weiche Zudecke. Es ist mild. Mein Klient kommt deutlich bestimmter und selbstbewusster in meine Praxis: Jetzt weiß er, was ihn erwartet und muss vor nichts Angst haben. Er berichtet, dass er nach der letzten Behandlung erst mal rundum ermattet gewesen sei, sich jedoch schon am nächsten Tag besser gefühlt habe. Ich bitte ihn, dieses „besser“ etwas genauer zu beschreiben, worauf er meint, dass die Rückenschmerzen punktuell nachgelassen und sich etwas mehr verteilt hätten. In diesem Zusammenhang ist unversehens auch von „Angst“ die Rede. Ich ergreife die Gelegenheit, etwas Genaueres zu

erfahren: Es stellt sich heraus, dass er Angst hat, entlassen zu werden. In seiner Firma wird Personal abgebaut. Ich erkläre ihm, dass seine Beschwerden durchaus auch etwas mit diesen Befürchtungen zu tun haben könnten (mit einem knappen Verweis auf die fünf Energiefelder). Er nimmt sich das offensichtlich zu Herzen, stellt mir aber vorerst keine weiteren Fragen.

Ich beginne die Behandlung mit der Hara-Diagnose und stelle fest: Blasen-Meridian kyo, Gallenblasen-Meridian jitsu. Ich behandle daher das Kyo nur am Rücken und in Seitenlage und überprüfe anschließend gleich wieder das Hara. Es zeigt immer noch Kyo, weshalb ich die Behandlung des Blasen-Meridians fortsetze, während der Klient auf dem Rücken liegt. Ich kontrolliere wieder das Hara, das mir jetzt Nieren-Meridian kyo und Magen-Meridian jitsu anzeigt. Ich behandle den Nieren-Meridian nur an den Beinen und konzentriere mich besonders auf jene Punkte, an denen überwiegend ein Kyo feststellbar ist. Danach reicht die Zeit nur noch, den Magen-Meridian vom Knie abwärts zu behandeln sowie für eine kurze, aber intensive Behandlung des Halsbereichs (mit beruhigender Wirkung, die mein Klient nach eigener Aussage dringend nötig habe).

Danach fühlt er sich gelöster, doch zugleich auch angeregter, aktiver. Ich führe noch am gesamten Rücken ein wohltuendes Kenbiki durch, indem ich seine Fersen auf meinen Oberschenkeln abstütze.

### Weitere Behandlungen

Beim dritten Termin ist der Himmel noch immer verhangen, doch es regnet nicht mehr. Es weht ein kalter Wind, die Leute haben Schals um den Hals und gerötete Hände.

Mein Klient kommt diesmal nicht durchnässt, aber durchfrozen in die Praxis. Kaum hat er sich auf dem Futon ausgestreckt, braucht er eine wärmende Decke. Er versichert, dass er eine recht gute Woche hinter sich habe und die Rückenbeschwerden fast abgeklungen seien.

Ich suche wie gewohnt zunächst wieder nach dem Kyo, das sich nach einigen Anläufen und Holzwegen schließlich erneut im Nieren-Meridian findet. Das überzeugt mich immer mehr, es hier mit dem „wahren“ Kyo zu tun zu haben und bestätigt auch meinen ursprünglichen Befund.

Um den Nieren-Bereich zu entspannen, führe ich eine Dehnung aus, indem ich beide Knie nehme und zur Brust führe, zuerst mit geschlossenen und dann mit geöffneten Knien. In den folgenden zwei Sitzungen befindet sich das Kyo noch immer im Nieren-Meridian. Am Ende der fünften Behandlung sind die Rückenschmerzen verschwunden. Ich führe dennoch ein Kenbiki durch, indem ich mich vor seine abgewinkelten Beine knie, seine Knie ergreife und seine Füße mit meinen Knien blockiere.

Ich überreiche ihm ein Merkblatt, in dem spezielle Übungen für den Rücken aufgelistet sind und erkläre ihm, dass

er einer weiteren Überlastung seines Rückens vorbeugen könne, wenn er jeden Morgen vor dem Aufstehen sorgfältig diese Übungen macht. Ein tägliches „Zuviel“ an Belastung kann sich nämlich mit den Jahren zu einem Schaden mit traumatischen Folgen auswachsen (nicht nur bloße „Beschwerden“, sondern auch dramatischere Dinge, z. B. Bandscheibenvorfälle usw.).

Gewiss werde ich jetzt einen Klienten weniger haben, zumindest einen mit Rückenproblemen. Dennoch bin ich mir sicher, dass dies der richtige Weg für diesen Klienten ist, auch weil er mir Fragen stellt, die ein tiefergehendes Interesse an seiner Gesundheit beweisen. Daher erläutere ich ihm zum Schluss noch, dass er seine Wirbelsäule beweglicher und in ihren Funktionen erhalten kann, wenn er Muskelverspannungen rechtzeitig vorbeugt.

Die Wirbelsäule dient ja nicht allein der aufrechten Haltung des Körpers entgegen der Schwerkraft, sie erfüllt auch Funktionen, die sich über die körperliche Ebene hinaus auch auf die emotionale und spirituelle Ebene des Menschen erstrecken. Durch die Wirbelsäule wird der Energiefluss aus den weiter unten gelegenen Zentren in die weiter oben gelegenen weitergeleitet. Die Energie der untersten Chakren kann durch die Wirbelsäule nach oben steigen und dem Menschen ein harmonisch gefestigtes Gefühlsleben sowie die natürliche Entwicklung seiner Spiritualität ermöglichen. Ist die Wirbelsäule jedoch starr und die Muskulatur verspannt, bleibt diese Möglichkeit der Entwicklung einer höheren Bewusstseinsform blockiert und der Mensch gefangen in einem undurchlässigen Panzer, der ihm jede weitere Entfaltung versperrt. Es liegt an uns, uns wieder in die natürliche Evolution einzupassen. Vielleicht damit, dass wir mit Rückenübungen anfangen. Warum nicht ...?

Germana Fruttarolo  
Gründerin und Direktorin des Instituts ITADO in Turin  
Gründungsmitglied des FIS  
Lehrerin für Shiatsu und Craniosakrale Biodynamik,  
Yoga und Makrobiotik  
germana9@tiscali.it

Dieser Text wurde mit Genehmigung des Elsevier Urban und Fischer Verlages dem Buch: Fälle aus der therapeutischen Shiatsu-Praxis Hrsg. W.Rappenecker, 2013 entnommen und um die Rückenübungen gekürzt.