

von Eszter Madocsai

Wie kämpft eine Shiatsu-Praktikerin gegen die Krankheit LEMS?

Als ich 2009 krank wurde, arbeitete ich schon 13 Jahre als Shiatsu-Praktikerin und leitende Lehrerin der Shiatsu-Schule in Budapest. Mein Nervensystem wurde von einer Autoimmunkrankheit angegriffen, die mich körperlich behindert machte. Der Prozeß wurde in zwei Jahren langsam immer schwerer und nach einem totalen Zerfall und Tiefpunkt brauchte ich wieder zwei Jahre zur Erholung von der Krankheit. Ich blieb jedoch körperlich behindert.

Zuerst fühlten sich beim Radfahren nur meine Beine kraftlos und schwach an, was von Monat zu Monat schlechter wurde. Ich dachte, ich bin wegen des angespannten Arbeitstempos und der großen Verantwortung erschöpft (Therapie, Unterricht, Schulleitung, Organisationsaufgaben, Familienrollen, Betreuung von drei fast erwachsenen Kindern). Ich bemühte mich, viel zu verändern und hatte das Gefühl, ich verstehe die Ursache des Problems und was mir die Krankheit als Symptom mitzuteilen hat. Ich beschäftigte mich mehr mit angenehmer Unterhaltung, aber es verging ein Jahr, und mein Zustand wurde immer schlimmer. Man konnte schon an meiner Bewegung die Langsamkeit und Unsicherheit sehen. Ich verbrachte einen ganzen Sommer nur mit Erholung und Selbstheilung. Ich machte hauptsächlich Do-In-Übungen, was mir sehr gut tat. Ich fühlte immer ihre bekannte befreiende und ausgleichende Wirkung, aber alles in allem wurde ich immer kraftloser. Ich musste einsehen, dass das Problem ernster zu nehmen ist.

Bei einer neurologischen Untersuchung, wurde eine seltene Variante der Myasthenie (Muskelschwäche), das Lambert-Eaton Myasthenie-Syndrom (LEMS) diag-

nostiziert. Diese Krankheit ist bisher nicht zu heilen, sie taucht sogar in 90% der Fälle als Begleiterkrankung von Krebs auf. Dementsprechend versprochen mir die Ärzte nicht viel Gutes, sie sagten, früher oder später werden bei mir auch die Symptome von Krebs erscheinen.

Die größte Herausforderung war für mich, mit dem Schuldgefühl und der Scham fertig zu werden. Wie konnte das gerade mir passieren, die ich über Gesundheit und Harmonie unterrichtete und berate? Meine Glaubwürdigkeit wurde ruiniert, ich hatte das Gefühl, ich kann meinen Patienten, Studenten, Kollegen nicht mehr in die Augen sehen. Mein Vertrauen in meinen Körper war erschüttert, all meine Erfahrungen, mein Wissen waren zerplatzt. Ich zog mich aus der Arbeit zurück, seelisch war ich total konfus. Mein Mann war für mich eine sehr große Unterstützung, er begleitete mich auf dem Weg des Selbsthasses. Mehr als zwei Jahre lang bestimmte meine Krankheit unser Leben, wir sprachen immer davon. Er war derjenige, der mir verschiedene alternative Therapien suchte. Das waren unter anderem die Akupunktur, die ayurvedischen, anthroposophischen Mittel, die Eigenbluttherapie, die Psychotherapie. Für mich, die immer stark und zuverlässig war, die immer anderen half, war es sehr schwer zu erleben, dass ich krank bin, jemanden anderen um Hilfe bitten oder die Hilfe von jemandem akzeptieren sollte. Natürlich tauchte vor allem gleich die Shiatsu-Therapie auf. Mehrmals wurde ich von meinen Kollegen hervorragend behandelt, aber auch das wirkte nicht. Nicht dass Shiatsu keine großartige und wirksame Methode wäre, sie ist es. Es war die besondere Situation: Jeder Shiatsu-Therapeut in Ungarn war mein Schüler, und das konnte ich nicht ignorieren. Die Behandlungen



waren gut, aber sie halfen tatsächlich nicht. Meine Bewegung war damals auf dem Tiefpunkt – wie die einer alten Frau. Nach drei Schritten musste ich mich erholen. Anders konnte ich nicht gehen, als nur in der Wohnung, auf die Möbel gestützt – zu jeder Bewegung brauchte ich Anstrengung und volle Konzentration. Die Kraft fehlte nicht nur in meinen Beinen, sondern jeder Muskel wurde schwach. Die Do-In Übungen machte ich täglich 1–2 Stunden, manchmal fast bewegungslos, nur im Kopf. Es half sehr, dass ich meinen Körper kannte und die Meridiane. Jetzt sehe ich klar, dass mir neben der Psychotherapie die Do-In Übungen am meisten bei der Heilung halfen.

Aber nicht erst da begann ich mich mit der Do-In-Methode und der Selbstheilung ernsthafter zu beschäftigen. Im ersten Jahr meiner Krankheit erschien mein erstes Buch mit einem DVD-Anhang unter dem Titel: Der Weg der inneren Harmonie – Do-In, und auch früher machte ich schon ein einstündiges Video mit Do-In-Übungen. Zur Ergänzung des Unterrichtes und der therapeutischen Arbeit hielt ich immer für sehr wichtig, die Möglichkeiten der Selbstheilung zu beschreiben. Auch der Shiatsu-Unterricht begann jeden Tag mit einer einstündigen Do-In-Übung, und seit vielen Jahren hielt ich in der Schule einmal in der Woche auch eine Do-In-Stunde. Also, ich war schon vor meiner Krankheit mit dem Thema ‚Do-In‘ besonders vertraut.

Für meine Krankheit war all das von riesengroßer Bedeutung. Ich kannte ja die von Do-In angebotenen Übungen und meine Körper-Selbstwahrnehmung war entwickelt. Ich war fähig, die feinen Veränderungen wahrzunehmen, ich hatte tiefe Beziehungen zu den Meridianen und zu den ihnen zugeordneten Funktionen. Ich konnte die verschiedenen Energie-Qualitäten wahrnehmen. Ich konnte den Prozess des Übens locker, nach meinen

eigenen Ansprüchen moderieren. Ich glaubte an die Selbstheilung, ich hatte Erfahrungen damit. Ich konnte mich entspannen und mit Imaginationstechniken die körperlichen Veränderungen stärken, ich konnte mein Hara, mein Zentrum benutzen.

Mein Zustand begann langsam stabil, bzw. besser zu werden, als ich akzeptieren konnte, dass ich krank bin, und dass meine Zukunft unsicher ist. Ich stimmte zu, alles neu anzufangen, und ich entschloß mich – krank und behindert – aber zu leben. Dieser Prozess dauerte lange – mehrere Jahre, es gab Rückfälle, Probleme ernsthafte körperliche und seelische Anstrengungen. Ich musste wieder lernen zu gehen und mich zu bewegen. Mithilfe der Psychotherapie wurde meine Selbsterkenntnis vertieft, meine emotionalen Wunden verheilten und ich machte seelische Veränderungen durch. Viele mit mir selbst, mit meiner Familie, mit meinem Mann gemachte Erfahrungen dachte und erlebte ich neu. Ich machte zu Hause die Do-In-Übungen und ging außerdem regelmäßig schwimmen. Im Wasser konnte ich wieder erleben, leicht zu sein und mich frei zu bewegen. Später nahm ich ein immunosuppressives Medikament an, davon wollte ich früher nicht einmal hören. Das nehme ich seitdem regelmäßig ein, es macht meine Bewegung etwas leichter, aber auch damit kann ich nur sehr langsam und unsicher gehen. Ich bin unfähig dynamische Bewegungen zu machen, meine Reflexe funktionieren nicht. Ich vermisse zum Beispiel das Tanzen sehr, das ich früher auch in den Do-In-Unterricht einbaute.

Ich bin meinen Kollegen sehr dankbar, dass sie in der Shiatsu-Schule für mich arbeiteten, als ich mich zurückzog, so konnte im Institut alles so weiter laufen wie ich es begonnen hatte. Seit vier Jahren unterrichte ich nun



schon wieder und gebe auch wieder Behandlungen - natürlich weniger, mich selbst besser berücksichtigend. Seit der Diagnose meiner Krankheit verliefen mehr als fünfzehn Jahre, ohne Krebs zu bekommen. So gehöre ich wahrscheinlich zu den glücklichen 10%, die das überleben konnten. Nach Aussage meines Neurologen kommen sogar diese 10% meistens in den Rollstuhl. Mir gelang, nicht nur meine Bewegung wieder zu koordinieren, sondern ich habe das starke Gefühl, durch die Erfahrungen mit der Krankheit reicher geworden zu sein. Mir wird das hauptsächlich bewußt, wenn ich während der Therapie mit an schweren Krankheiten leidenden Patienten in Kontakt komme. Ich kann mit ihnen ganz anders sprechen, ihnen mein Mitgefühl ausdrücken und Ratschläge geben.

Do-In bedeutete mir in meinem eigenen Heilungsprozess so viel, dass ich es in unserer Schule in Extra-Kursen zu unterrichten anfang.

Ich baute eine Ausbildung auf (45 Stunden, 3 Monate), in der die Do-In-Methoden unabhängig von dem Shiatsu-Kurs beigebracht werden. Hier beschäftigen wir uns viel tiefer und genauer mit der Selbstheilung, als in den Semestern, und diejenigen, die die Methode auch weitergeben und unterrichten möchten, können nach dem Kurs als Do-In-PraktikerInnen eine Prüfung ablegen.

Die Ausbildung ist sehr beliebt, in den vergangenen 4 Jahren nahmen daran 150 Leute teil, von denen 47 auch die Prüfung bestanden.

Sie selbst halten schon in verschiedenen Städten Ungarns Do-In-Stunden, wo sie immer mehr Menschen mit den in der Selbstheilung liegenden wunderbaren Möglichkeiten bekannt machen.

Ich bin allen meinen Lehrern sehr dankbar, die mich neben dem Shiatsu auch ins Do-In einführten.

Es dauerte lange, alle aufzuzählen, aber ich möchte unbedingt meine ersten Lehrer in der I.S.S.Ö. in Graz, Thomas Prett und Christian Schnabl hervorheben.

Eszter Madocsai (59)
Shiatsu-Praktikerin, Gründerin und leitende Lehrerin der internationalen Shiatsu-Schule in Budapest. Als ursprüngliche Heilpädagogin legte sie ihr Diplom 1997 in der I.S.S.Ö. in Graz ab. Sie ist vom ÖDS anerkannte Lehrerin. Sie ist Initiatorin der Shiatsu-Therapie und -Schule in Ungarn.
madocsai.eszter@shiatsu.hu
www.shiatsu.hu

Übersetzung: Mátyás Balázs

Fotos von László Bencze

