von Meike Kockrick

Verbindungen von Shiatsu und Somatic Experiencing (SE) bei der Behandlung von

Migräne und Burnout Syndrom

Immer häufiger benennt die westliche Medizin Lebensführung und Umweltfaktoren als Ursachen von Erkrankungen und erkennt, dass nicht zu regulierender Stress zu emotionalen und physischen Symptomen führt.
Beschwerden, wie Burnout-Syndrom, chronische Müdigkeit, ADHS und Migräne haben einen direkten Bezug zum Umgang mit innerem wie äußerem Stress.
Somatic Experiencing (SE) schenkt der Ebene des vegetativen Nervensystems besondere Beachtung und bietet nützliche Informationen und wirkungsvolle Vorgehensweisen, die entweder die Möglichkeiten im Shiatsu in einen etwas anderen Kontext stellen oder ergänzen, um die betroffene Person und ihre Beschwerden besser verstehen und behandeln zu können. Im Folgenden werden generelle Informationen zur Arbeit mit Syndromen oder sogenannten instabilen Systemen beschrieben und am Beispiel der Behandlung von Migräne und Burnout konkretisiert.
Die oben genannten Erkrankungen werden im SE auch als instabile Systeme bezeichnet, da sich die verschiedenen Symptome, die jedes Beschwerdebild ausmachen in einer fragilen Balance befinden. Häufig ist es nicht möglich nur mit einem Aspekt der Erkrankung zu arbeiten, weil sofort andere Symptome reagieren und sich verschlechtern können, da wir es hier mit einer grundlegenden Desorganisation des vegetativen Nervensystems zu tun haben.
Die Grundlage für die Entwicklung von Syndromen ist ein unorganisiertes autonomes Nervensystem. Trauma, vor allem frühkindliche Traumen, können neben anderen lang anhaltenden Stresszuständen zu einer dauerhaften Verschiebung des vegetativen Nervensystems auf ein erhöhtes Erregungsniveau führen. Der Neurophysiologe Gellhorn stellt in diesem Zusammenhang fest, dass der Sympathikus 8 sec. lang nicht aktiviert werden darf, um sich zu beruhigen. Dies ist die Vorraussetzung damit sich das vegetative Nervensystem bestehend aus Sympathikus und Parasympathikus wieder auf einem niedrigen Erregungsniveau organisieren kann.
Wird der Sympathikus hingegen über eine lange Zeit stimuliert, z.B. wenn ein Fötus im Bauch einer überängstlichen Mutter heranwächst, so wird sich das vegetative Nervensystem auf einem höheren Erregungsniveau einpendeln und bei geringeren Provokationen Kampf- Flucht- oder Erstarrungsreaktionen auslösen, als dies bei einem gut organisierten Nervensystem der Fall wäre.
Dieser Zustand der globalen hohen Erregung kann zu emotionalen Symptomen wie z.B. Angstzuständen, bzw. Panik führen,

belastet die inneren Organe und kann z.B. im Erwachsenenleben zu Erkrankungen wie chron. Müdigkeit, Fibromyalgie, Gelenkschmerzen, Migräne, Allergie, Reizdarmsyndrom, Herzrhythmusstörungen oder Asthma führen. Eine traumatische Belastung in frühen Jahren kann also durch den Einfluss auf das vegetative Nervensystem zu körperlichen Symptomen führen, die erst einmal nicht an Trauma denken lassen.
Durch die Verschiebung des vegetativen Nervensystems auf ein höheres Erregungsniveau entwickelt die Person entweder eine sehr geringe Fähigkeit Erregung auszuhalten oder steht beständig unter hoher Anspannung. Das vegetative Nervensystem entwickelt eine geringe Widerstandskraft (Resilienz). Dadurch werden Stress, Druck oder emotionale Prozesse, die für andere Personen tolerierbar wären, als bedrohlich empfunden und der Mensch sucht nach Möglichkeiten, die den Druck entspannen, die Erregung entladen und zu einer Regulation führen. Das hohe Engagement wie es beim Burnout- Syndrom zu finden ist, kann ebenfalls auf diesen biologischen Prozessen basieren.
Personen, die unter instabilen Systemen oder Syndromen leiden, können trotz ihrer fragilen Grundsituation sowohl ein hohes als auch ein niedriges Energieniveau haben. Die Herausforderung in der Arbeit liegt darin so sorgsam und titriert zu arbeiten, dass sich durch Entspannung und Entladung das vegetative Nervensystem reguliert und lernt Energie zu halten, ohne Symptome zu produzieren. Auf diese Weise erhöht sich die Widerstandskraft (Resilienz) des autonomen Nervensystems.
Auch bei der Behandlung von **Migräne** Patienten geht es um eine Erhöhung der Resilienz. Die westliche Medizin versteht Migräne als eine neurologische Erkrankung, die bei ca. 10 Prozent der Bevölkerung auftritt und in den letzten 40 Jahren bei uns wesentlich zugenommen hat. Frauen sind dabei dreimal so häufig betroffen wie Männer. Der Migräneanfall zeichnet sich durch einen häufig pulsierenden, halbseitigen Kopfschmerz aus, der von zusätzlichen Symptomen, wie Übelkeit, Erbrechen, Lichtempfindlichkeit oder Geräuschempfindlichkeit begleitet werden kann.
Im Vorstadium eines Migräneanfalls verengen sich die Blutgefäße im Gehirn, um sich kurz darauf wieder zu erweitern. Dieser Vorgang reizt den Trigeminus-Nerv und ruft so die Schmerzen hervor. Die Ursache für eine Anfallsneigung ist bisher noch unklar und man vermutet, dass es verschiedene Auslöser, wie hormonelle Faktoren, Schlafstörungen, Stress, Lebensmittel und Umweltfaktoren gibt.
In der Behandlungspraxis hat sich die Einbeziehung der globalen hohen Erregung und der geringen Resilienz des autonomen Nervensystems bei Migränepatienten bewert. Die shiatsuspezifischen Vorgehensweisen wie Berührungsdiagnose, Behandlung von Meridianen oder meridianfreies Shiatsu und die Arbeit mit kyo- und jitsu- Unterbrechungen werden entsprechend ihrer Wirkung auf das vegetative Nervensystem eingesetzt. Dadurch werden die Behandlungen häufig ruhiger und langsamer, als bei Personen mit einer höheren Resilienz.
In einer mit SE kombinierten Shiatsubehandlung wird die shiatsuspezifische Vorgehensweise mit der Wahrnehmung von Aktivierung, der Verbindung zu individuellen Ressourcen und der Unterstützung der Entladung hin zur Reorganisation erweitert.
Hara- und Rückendiagnose geben Auskunft darüber welche energetischen Organe die körpereigene Selbstregulation unterstützen. Die Behandlung setzt sich aus der Arbeit mit den energetischen Organen, über Meridiane und der direkten Berührung energetisch auffälliger Körperbereiche zusammen.
Besonders interessant für die Körperarbeit ist die Wahrnehmung der Bereiche, die sich während einer Entladung entspannen und lebendiger werden und jenen wo Anspannung weiterhin gehalten wird. So zeigen sich eventuelle körperliche Ressourcen, bzw. potenzielle Orte gehaltener Energie und Aktivierung.
Neben den individuellen Aspekten der Behandlung gibt es bei der Betrachtung des gesamten Körpers einige sich wiederholende Auffälligkeiten. Fast immer zeigt sich eine besondere Anspannung im oberen Hara und dem Zwerchfell. Insgesamt wirkt der Oberkörper vom oberen Hara bis einschließlich Kopf angespannt und energetisch voll, während der Unterbauch und die Beine aufgrund einer energetischen Leere angespannt wirken.
Mit der Behandlung der Beine zu beginnen, bietet die Möglichkeit eine körperliche Ressource zu etablieren. Dadurch entsteht ein energetisches Gegengewicht zur Fülle des Oberkörpers.

Bei einem Energieanstieg durch eine Aktivierung steht nun der empfangenden Person mehr Raum zur Ausdehnung zur Verfügung. Auf diese Weise werden der Anstieg des Energieniveaus und die Öffnung der durch Trauma gebundenen Energie dosierbarer. Eine wirksame Ressource erhöht die Fähigkeit Energie im Körper zu halten und ist eine Grundlage für eine dauerhafte Erhöhung der Resilienz des vegetativen Nervensystems.
Ein häufig auffälliger Bereich ist der mittlere Erwärmer. Hier kann sowohl eine gestaute Leberenergie als auch eine sehr angespannte und kompakte Magenenergie unsere Aufmerksamkeit anziehen und den Verlauf der Behandlung bestimmen. Das Zwerchfell wirkt manchmal wie ein Schleusentor, das die Energie im Oberkörper hält und dadurch eine hohe Aktivierung ermöglicht.
Ein weiterer wichtiger Bereich kann das Brustbein sein. Neben den Meridianen von Herz und Perikard befindet sich hier das Herzchakra. Der Bereich des Brustbeins und darüber hinaus spiegelt den Zustand und die Berührbarkeit der Feuerenergie. Die Behandlung kann zu einer tieferen Entspannung und Weite im Brustkorb führen. Häufig beginnt dadurch bereits die Anspannung im Kopf zu schmelzen.
Bei der Nacken- und Kopfbehandlung lohnt es sich mit der Verbindung zum Brustbein, bzw. Herzchakra zu arbeiten. Es scheint so zu sein, dass die Weite im Herzen eine Entspannung im Kopf erlaubt und umgekehrt. Vermutlich hängt diese Verbindung von Herzchakra und Schädelbasis mit dem gemeinsamen Bezug zum Vagus zusammen.
Neben der Schädelbasis sind die Kiefergelenke, der Bereich der Augen sowie die individuelle kyo/jitsu- Landschaft des gesamten Kopfes wichtige Bereiche. Die Intensität der Kopfbehandlung sollte individuell gewählt werden. Manche Personen erleben durch eine intensive Arbeit am Kopf eine Erleichterung. Bei vielen anderen kann dieser Bereich sehr empfindsam und mit der Angst vor einem Migräneanfall besetzt sein.
Die Nackenbehandlung unterstützt neben der lokalen Arbeit die Verbindung des Kopfes zum Rumpf. Um das Schlüsselbein herum befinden sich wichtige kyo-Punkte, die diesen Prozess unterstützen.
Auch der Bauchraum kann besonders bei frühen Traumen betroffen sein, wenn die Muskulatur noch nicht weit genug entwickelt war, um den Stress abzufangen. Anteile des Vagus können dann auch hier betroffen sein und der Bauchraum kann gefroren, unlebendig oder erstarrt wirken.
Aus diesen Beschreibungen wird eine individuelle unterschiedlich starke Fragmentierung des physischen und feinstofflichen Körpers deutlich. Verbindungen innerhalb von Körperbereichen und schließlich im gesamten Körperraum anzubieten und zu unterstützen ist daher eine grundlegende Vorgehensweise.
Ein wesentlicher Aspekt einer Traumatisierung besteht darin, dass unsere Fähigkeit auf eine als lebensbedrohlich wahrgenommene Erfahrung angemessen zu reagieren, überfordert wird. Daraus ergibt sich die Tendenz, sich zu sehr auf Probleme oder Symptome zu fixieren.
Auch bei Migränepatienten kann diese Ausrichtung und Enge spürbar werden. In der Körperarbeit ist es daher hilfreich auch als behandelnde Person auf Verbindung zu achten und sich nicht auf einzelnen Sensationen zu fixieren. Kleine sprachliche Hilfestellungen, wie die Aufforderung den ganzen Körper wahrzunehmen, können den Prozess zusätzlich unterstützen.
Gerade weil es weit verbreitet ist, unsere Aufmerksamkeit auf Symptome zu richten, sollten Klienten darin unterrichtet werden angenehme Empfindungen und Entladungen für sich zu nutzen. Für den Klienten bedeutet es zu lernen Entladung zu beobachten, ohne zu fokussieren und auch Symptome zu beobachten, ohne zu fokussieren.
So kann das vegetative Nervensystem langsam in eine gesündere Balance zurückfinden. Außerdem sollten wir nicht vergessen, dass unabhängig davon wie energievoll eine Person wirkt, sich die Zartheit eines instabilen Systems darin zeigt, dass zu viele Impulse in der Behandlung zu einer erhöhten Migräneneigung führen. Daher sind klare, einfache Behandlungen mit kleinen integrierbaren Schritten grundsätzlich sinnvoll.

Auch bei Klienten mit Verdacht auf **Burnout Syndrom** ist die allgemeine hohe Erregung des Nervensystems zu spüren. Es gibt kein einheitliches Beschwerdebild. Die Personen leiden unter unterschiedlichen psychischen und körperlichen Symptomen. Häufig wird davon berichtet, dass der Mensch sich ausgebrannt und erschöpft fühlt, dass alles zu viel wird und ein

starkes Bedürfnis nach Rückzug und dem Vermeiden von sozialen Kontakten besteht.
Eine depressive Grundstimmung und eine starke oder chronische Müdigkeit begleiten körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel, Tinnitus, Schlafstörungen, Herzrasen, innere Unruhe u.v.m. Früher wurde dieser Zustand sinnvoller Weise als Erschöpfungsdepression bezeichnet.
Meistens sind Personen davon betroffen, die sich sehr für etwas engagieren. Entweder geschieht dies aus einer großen Leidenschaft für etwas oder aus privatem bzw. beruflichem Stress in Kombination mit Existenzängsten oder einer Mehrfachbelastung und Überarbeitung. Hier kann man sagen, dass nur wer für etwas brennt auch ausbrennen kann.
Es besteht also eine Kombination aus einer äußeren Belastung und einer inneren Einstellung, die es der Person nicht erlaubt sich ausreichend um die eigene Regeneration zu kümmern. Dabei kann es sich um den starken Wunsch etwas erreichen oder bewegen zu wollen handeln, den Drang sich zu beweisen, sich für alles verantwortlich zu fühlen, genauso wie um eine ungenügend entwickelte Fähigkeit zur Abgrenzung gegenüber den Verhaltensweisen oder Bedürfnissen anderer.
Der Prozess vom kraftvollen Brennen zum ausgebrannt Sein ist ein schleichender Weg, bei dem die voranschreitende Desorganisation des vegetativen Nervensystems eine tragende Rolle einnimmt. Vermutlich trifft die äußere Belastung auf eine bereits bestehende Tendenz der Person auf Stress mit einer hohen Aktivierung des Nervensystems zu reagieren. Diese Neigung kann schon in frühen Entwicklungsphasen entstanden sein, so wie es am Anfang des Artikels beschrieben wurde.
Die hohe Aktivierung im Nervensystem wird daher auch zum grundlegenden Thema der Shiatsubehandlung in Kombination mit SE. Eine der Hauptschwierigkeiten bei Burnout liegt meines Erachtens darin, dass durch die hohe Aktivierung die Regenerationsfähigkeit erschwert wird. Selbst in Phasen in denen Erholung passieren könnte, lässt die innere Unruhe dies nicht zu.
Diese Situation beeinflusst auch die Behandlung. Je stärker ausgeprägt das Burnout Syndrom ist, und hier unterscheidet man bis zu 12 Stufen, desto weniger kann die Person etwas mit der Ruhe der Behandlung anfangen.
In kleinen Schritten wird daher die Aktivierung über die Verbindung mit inneren oder äußeren Ressourcen zur Entladung und Neuorganisation geführt. Wenn dieser Prozess bewusst wahrgenommen wird, dann beginnt sich das vegetative Nervensystem zu organisieren und die körpereigene Selbstregulation nimmt ihren Gang. Eine prozessbegleitende Gesprächsführung unterstützt dabei die Körperarbeit.
Entspannung und Regeneration gehören neben dem Erkennen der Ursachen und therapeutischer Unterstützung zu den Säulen der Behandlung. Im Shiatsu wird mit dem individuellen, energetischen Zustand der Person gearbeitet. Körperliche Anspannung und energetische Fülle- oder Leerezustände werden adäquat berührt und ermöglichen einen differenzierten Umgang mit Entspannung und Regeneration. Entspannung entsteht nicht nur durch ein Gefühl des Abschaltens, sondern vielmehr durch eine feinfühlige und differenzierte Auseinandersetzung mit sich selbst durch Berührung.
Wichtig ist, ebenso wie bei Migräne, eine wohl titrierte, langsame Vorgehensweise durch die die Person lernt mehr Energie in ihrem Nervensystem zu halten, ohne sie gleich wieder in Aktivität umzusetzen.

Meike Kockrick lebt und arbeitet als Heilpraktikerin mit Shiatsu und Somatic Experiencing. Seit 1991 unterrichtet sie eigene Kurse und ist Lehrerin an der Schule für Shiatsu Hamburg.