

**Der 2. Europäische Shiatsu Kongress in Kiental in der Schweiz steht vor der Tür. Wie schon der erste Kongress vor 3 Jahren so verspricht auch dieser wieder ein wichtiges Ereignis für das professionelle Shiatsu in Europa zu werden. In 4 Tagen vom 4. bis 7. Oktober werden mehr als 20 bekannte LehrerInnen und PraktikerInnen aus vielen verschiedenen Ländern Europas ihre reichen Erfahrungen weiter geben.**

**Die Themen reichen von Shiatsu mit Menschen in Lebenskrisen bis zur Arbeit mit Menschen, die unter Angstzuständen leiden. Wie können wir uns solchen Themen mit den Mitteln des Shiatsu nähern? Welche Möglichkeiten bietet Shiatsu in der Traumatherapie und in der Behandlung von Schmerzzuständen? Das übergreifende Thema des Kongresses wird die Rolle von Shiatsu in einem modernen Gesundheitswesen sein. Dieser Kongress wird ein Muss für alle sein, die beruflich mit Shiatsu arbeiten oder sich auf dem Weg dahin befinden.**

Der folgende Artikel wurde von Wilfried Rappenecker



geschrieben, Initiator des Kongresses und einer der 24 DozentInnen. Die Artikel der anderen LehrerInnen zu den von ihnen präsentierten Themen werden in einem Kongressheft veröffentlicht. Dieses Heft kann nach dem Kongress per Email [info@kientalerhof.ch](mailto:info@kientalerhof.ch) oder telefonisch 0041-33-676 26 76 geordert werden.

## *Was ist Schmerz aus der Perspektive des Shiatsu?*

von  
Wilfried Rappenecker

Für die Gesundheit und die Lebensfähigkeit des Menschen ist es sehr wichtig, dass er Schmerzen empfinden kann. Dieser zumeist akute Schmerz (der sog. nozizeptive Schmerz) wird durch Schädigung oder übermäßige Reizung von Körpergewebe hervorgerufen. Er ermöglicht es dem betroffenen Individuum, eine Gefahrensituation zu erkennen und sich und seinen Körper auf verschiedene Weise aus dieser Situation herauszubringen (in dem es beispielsweise eine Hand von einer Hitzequelle entfernt oder bei einer akuten lokalen Entzündung das betroffene Körperteil schont). Bei dieser Art von Schmerz weiß man in aller Regel genau, was ihn ausgelöst hat.

Der weitaus häufigere Schmerz, unter dem Menschen in den modernen Gesellschaften leiden, ist jedoch von einer völlig anderen Natur. Sie leiden unter Schmerzen, deren Grund sie nicht auf eine eindeutige Ursache zurückführen können und die sie oft nicht genau verstehen. Diese Schmerzen sind häufig chronisch. Chronische Schmerzen sind sehr weit verbreitet. Man schätzt, dass 70 Millionen Menschen in Westeuropa unter chronischen Schmerzen leiden. Zu diesen Schmerzen zählen z.B. Kopf-, Rücken- oder Gelenkschmerzen, Menstruationsschmerzen und Schmerzen im Bereich anderer Organe oder solche, die durch Krebs und andere chronische Erkrankungen ausgelöst werden. Schmerzzustände, welche uns in einer Shiatsu-Praxis begegnen, sind häufig von solcher Natur. Zu den oben genannten Schmerzzuständen kommen in unserer Praxis noch die seelischen Schmerzen hinzu, die ich hier ausdrücklich gleichberechtigt neben in erster Linie körperlich erlebten Schmerzen anführen möchte. Aus



energetischer Sicht besteht zwischen physischen und psychischen Schmerzen kein fundamentaler Unterschied. Auch auf der seelischen Ebene gibt es den akuten Schmerz, der z.B. durch ein traumatisches Ereignis wie die Zerstörung einer sicheren Lebenskonstellation ausgelöst werden kann. Sehr viel häufiger aber ist auch der seelisch erlebte Schmerz eine chronische Erfahrung, wobei die betreffende Person den Grund für ihr Leid oft zwar ahnen mag, aber nicht eindeutig auf eine Ursache zurück führen kann. Schaut man genauer hin, so stellt man fest, dass die Schmerz-

erfahrung auch des körperlichen Schmerzes keineswegs ein primär körperliches Phänomen ist, sondern immer ein sehr subjektives seelisches Erleben. „Schmerz gehört zu den subjektivsten Phänomenen des Lebens, objektiv scheint es ihn gar nicht zu geben. Die gleichen physiologisch nachweisbaren Nervenimpulse können von der einen Person als vernichtender Schmerz erlebt werden, während sie von einer anderen mit einem Achselzucken abgetan, vielleicht sogar lustvoll erlebt werden.“ (aus: Shiatsu bei chronischen Beschwerden im unteren Rücken“, W. Rappenecker 1995).

### Schmerz und Vermeidung

Was aber ist dann Schmerz eigentlich? Aus Sicht der Erfahrungen, die ich in den vergangenen 20 Jahren in der Arbeit mit energetischen Mustern machen durfte, möchte ich diese Frage in folgender Weise beantworten:

Abgesehen von dem Schmerz, der durch akute Schädigung oder übermäßige Reizung von Körperzellen verursacht ist, ist Schmerz Ausdruck stagnierender Lebensenergie.

Die allgemein üblichen Einteilungen in akuten und chronischen Schmerz, in nozizeptiven und neuropathischen Schmerz etc. sind in diesem Zusammenhang nicht sinnvoll. Zwar ist der Schmerz, der durch Schädigung oder übermäßige Reizung von Körperzellen verursacht ist, überwiegend (aber keineswegs immer) ein akuter Schmerz. Schmerzen auf Grund einer Ki-Stagnation aber können sich sowohl als akuter wie als chronischer Schmerz manifestieren. Die Beschwerdebilder der Energie-Stagnation reichen von akuten Ischiasschmerzen oder Migräne bis zu chronischen Rücken- oder Gelenkschmerzen, vom seelischen Schmerz einer akuten tiefen Verletzung bis zu solchen im Rahmen einer lange andauernden Lebenskrise.

Ki-Stagnation als Ursache der weitaus meisten Schmerzzustände kann im menschlichen Leben einerseits eine notwendige und andererseits eine belastende und krank machende Erscheinung sein.

Auf der einen Seite benötigt der Mensch die Fähigkeit, sein Energiefeld entsprechend den Erfordernissen des täglichen Lebens auszurichten. Wenn ich mich auf eine Sache konzentrieren will, muss ich die Fähigkeit haben, andere ausblenden. Durch unsere Persönlichkeit, die sich durch unsere Lebenserfahrungen fortwährend entwickelt, entfalten wir zudem bestimmte Seiten unserer mit der Geburt mitgebrachten Möglichkeiten, während andere ungenutzt verdämmern oder auch aktiv ausgegrenzt werden. Die Bahnen, die wir nutzen, graben sich immer tiefer, während die ungenutzten Möglichkeiten zusehends verblassen.

Diese Einschränkungen der Möglichkeiten des Energiefeldes ist ein notwendiger Prozess auf dem Weg des Lebens. Allerdings vermischen sie sich mit den Einschränkungen, die sich aus Vermeidung ergeben. Die grundlegende Angst des Menschen führt diesen dazu, bestimmte Möglichkeiten, Gefühle, Sichtweisen und Erfahrungen zu vermeiden. Dies geschieht dadurch, dass er in seinem energetischen Feld solche zu vermeidenden Bereiche quasi mit kaum zu überwindenden „Mauern“ umgibt, die ihm helfen, diese Bereiche nicht zu erleben.

Eine Strukturierung des Feldes durch beide Arten der Einschränkung gibt Sicherheit. Für eine Weile hat der Mensch das Gefühl, sein Leben in geordnete und überschaubare Strukturen gebracht und damit gemeistert zu haben. Alles hat seinen Platz, destruktive oder andere Angst einflößende Erfahrungen scheinen ein für alle mal ausgegrenzt. Jedoch entwickelt der Mensch sich weiter, ehemals schützende, Halt und Orientierung gebende Einschränkungen werden dabei zu ernsthaften Hindernissen, die sich in körperlichem und seelischem Unwohlsein, Schmerzen und Leiden äußern können. Es ist mein Eindruck, dass der Schmerz und das Leiden umso stärker werden, je mehr der Mensch sich an seinen alten Einschränkungen festhält. Es ist die Angst, die ihn den Kontakt mit alten Erfahrungen und neuen Möglichkeiten vermeiden lässt. Aus dieser Sicht kann man mit einer gewissen Berechtigung sagen, Schmerz ist Vermeidung.



Auch bei Schmerzzuständen bei degenerativ veränderten, arthrotischen Gelenken oder im Bereich vor längerer Zeit stattgefundener Operationen bzw. Verletzungen spielt diese Vermeidung eine große Rolle. Arthrotische Gelenke müssen grundsätzlich keine starken Schmerzen bereiten. Es ist die chronische Schutzspannung des umgebenden Gewebes, die den typischen Arthrose-Schmerz verursacht. Im Bereich alter Verletzungen oder Operationen mag es sein, dass die betroffene Person unbewusst den Kontakt mit dem alten Trauma vermeidet. Shiatsu kann in solchen Fällen u.U. Wunder wirken.

Im Fall von chronischen Kopfschmerzen ist es nicht selten die Vermeidung der Erfahrung einer tiefen Verletzlichkeit oder auch konkreter seelischer Verletzungen, die - neben z.B. ungünstiger Lebensweise und Ernährung - zur energetischen Anspannung und zum Schmerz führt. Bei akuter Ischiassymptomatik mag es neben einer energetischen Leere im Lendenbereich, die ebenfalls durch Ausblendung und Vermeidung bestimmter Lebenserfahrung gefördert wurde, ein nicht zugelassener Impuls der Holz-Energie sein, der das akute Geschehen auslöst.

### Schmerz und Angst

Eines ist solchen unterschiedlichen Schmerzzuständen gemeinsam: in aller Regel führt die Angst vor dem Schmerzerleben zu dem verständlichen Versuch, den Schmerz selber vermeiden und kontrollieren zu wollen. Gerade dadurch aber kann er und der damit verbundenen Leidensdruck erheblich verstärkt werden.

In solcher Weise spielt die Angst vor dem Schmerz bei allen chronischen Schmerzzuständen eine zentrale Rolle. Es ist nicht selten, dass ein Schmerzzustand sich auf diese Weise immer weiter verstärkt, bis er schier nicht mehr zu ertragen ist. Gerade in solchen Fällen tritt die Anspannung des Patienten sehr deutlich zutage und seine Unfähigkeit, sich zu öffnen, zu entspannen und den Schmerz zuzulassen. Wenn letzteres gelingt, ist der Schmerz meistens besiegt. Die Aussage „Schmerz ist Angst“ ist aber nicht nur aus diesem Grunde zutreffend, sondern auch deshalb, weil Schmerz selber Angst macht. Schmerz führt uns unsere Verletzlichkeit und Sterblichkeit vor Augen. Der Mensch hat Angst davor, dass der Schmerz Ausdruck einer Erkrankung sein könnte, die immer schlimmer wird und schließlich in einem typischerweise unklar bleibenden schrecklichen Leid enden könnte. Und selbst diese Erfahrung bleibt für die meisten betroffenen Menschen unbewusst: sie wird vermieden. Für den Shiatsu-Praktiker jedoch ist sie oft deutlich im Raum fühlbar.

Wenn die zurzeit vorherrschende Lehrmeinung in der Medizin fordert, die Chronifizierung des Schmerzes zu vermeiden, um dem Körper nicht die Gelegenheit zu geben, den Schmerz zu „lernen“, so beleuchtet sie diese hochgradige Verschachtelung von verschiedenen Vermeidungsebenen. Paradoxerweise fordert sie damit aber selber, zu vermeiden, dass ein Mensch seinen Schmerz erfahren kann, was für viele Zustände des Schmerzes (jedoch nicht für alle) eine Lösung darstellen würde.

Diese Lehrmeinung (so berechtigt sie in gewissen Zusammenhängen ist) ist auch Ausdruck der gesellschaftlichen Ideologie, dass Schmerz etwas Schlechtes ist, das nicht sein darf und das rigoros bekämpft werden muss. Schmerz ist eine Krankheit, die grundsätzlich beseitigt werden sollte. Die Shiatsu Praxis zeigt mir das Gegenteil: der Schmerz, von dem hier die Rede ist, ist keineswegs in erster Linie die Folge von außen einwirkender schmerzauslösender Faktoren, sondern vielmehr das Ergebnis der aktiven Lebendigkeit des Menschen. Wenn der Mensch seinen Schmerz zulassen kann, dann öffnet er sich, die energetische Enge, die den Schmerz verursacht, wird abgemindert.

Wenn nun ein Mensch mit Schmerzen in die Shiatsu Praxis kommt, so führt schon die Entspannung, die meist im Laufe einer Behandlung eintritt, zu einer Minderung des Schmerzerlebens. Die Shiatsu-spezifische entspannte und offene Berührung bietet den berührten Stellen Weite, Freiheit an. Direkte Arbeit mit dem schmerzenden Bereich ebenso wie die Arbeit in weit entfernten Resonanzzonen des Körpers lassen Verbindungen und Raum entstehen, so dass die Enge der Vermeidung sich (partiell) auflösen kann.

Mindestens ebenso wichtig ist Vertrauen in die Situation und in die behandelnde Person, so dass sich in der Entspannung idealerweise eine nahezu kindliche Öffnung einstellt, ein tiefes als Befreiung erlebtes Loslassen.

Wichtig für die Praxis kann noch der Umstand werden, dass die Atmung einen wichtigen Beitrag für die Auflösung chronischer Schmerz bedeutender Stagnationsmuster leisten kann. Alles was atmet, öffnet sich und verbindet sich mit der Umwelt. Diese Tatsache kann genutzt werden, indem man den Klienten bittet, mit einem schmerzhaften Bereich in Kontakt zutreten und durch ihn hindurch zu atmen. Je entspannter und ruhiger die Atmung umso größer hier die Wirkung. In meinem eigenen Leben wie in der Praxis habe ich Erfahrungen gemacht, die zwingend fordern, Schmerz nicht als etwas Feindseliges und Bedrohliches anzusehen. Vielmehr spiegelt mein Schmerz mich und meine Lebensweise getreu wider. Ich bin mein Schmerz. Indem ich in Kontakt mit dem Schmerz gehe, ihn zulasse, erfahre ich meine Realität und gleichzeitig die Möglichkeit, meinen Schmerz loszulassen. Es gehört zu den beglückenden Momenten in einer Shiatsu-Praxis, wenn Klienten den Mut haben, diesen Weg mitzugehen.

Die Kunst besteht darin, fein auszuloten, bis zu welchem Punkt ein Mensch sich mit Gewinn auf diesen Prozess einlassen kann und wo eine schulmedizinische Schmerztherapie unerlässlich ist, um das Leiden zu lindern.

Schmerz ist Leben und bietet Möglichkeit, zu erfahren und zu lernen. Man kann den Schmerz nicht beseitigen, es sei denn man beseitigt den Menschen.

### Literatur:

- Hans Georg Gadamer Schmerz; Universitätsverlag Winter 2003
- David Le Breton: Schmerz - Eine Kulturgeschichte; aus dem Franz. von M. Muhle, T. Obergöker, S. Schulz; Diaphanes Verlag, Zürich/Berlin 2003
- Robert F. Schmidt: Die Physiologie des Schmerzes; in der Zeitschrift Pharmazie in unserer Zeit Nr.31 (2002), S. 23 - 30
- H.-P. Schmiedebach: Der Schmerz - Kulturphänomen und Krankheit. Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz
- Basler, H.D., Franz, C., Kröner-Herwig, B., Rehfish, H.P., Seemann, H. (Hrsg.) (1999): Psychologische Schmerztherapie - Grundlagen, Diagnostik, Krankheitsbilder, Behandlung; Springer-Verlag Berlin