

Shiatsu und Schulterschmerzen

Shiatsu an einer Schmerzambulanz

Abschlussarbeit
von Klaus Bernd Scholz (Auszug)

Seit Mai 2004 bin ich in einer Schmerzambulanz, die einem Krankenhaus angegliedert ist, mit Shiatsu tätig. Der Kontakt dorthin kam durch einen Bekannten zustande, der den Arzt dieser Ambulanz kennt. Ich gab dort einer Krankenschwester der Station eine Probesitzung und bekam danach das OK des Arztes. Zu dieser Zeit war ich noch in Ausbildung, vor der Abschlusstufe. Ich gab einmal in der Woche einen Tag Shiatsu an vier bis fünf Patienten, die mir der Arzt schickte. Seit Januar 2005 bin ich an zwei Tagen in der Ambulanz und gebe 8-12 Behandlungen in der Woche. Im Februar 2005 bestand ich den Abschlusskurs.

Für mich ist es sehr wertvoll, in der Schmerzambulanz mit Shiatsu Erfahrungen zu sammeln. Besondere Aspekte dabei sind die Arbeit mit Shiatsu an kranken Menschen unter der Verantwortlichkeit eines erfahrenen, spezialisierten Arztes.

Ich fand es sehr spannend, was Shiatsu bei diesen Menschen bewirken würde. Es ist ein Angebot an die Patienten Shiatsu kennen zu lernen und zu entscheiden, ob es für sie hilfreich ist. Die Menschen, die ich dort kennen lernte, hatten die unterschiedlichsten Schmerzen. Sie haben sehr stark verformte Wirbelsäulen, Gesichts-, Schulter- und Rückenschmerzen, Migräne. Die meisten von Ihnen leiden noch unter weiteren Symptomen, oft Anzeichen von Fibromyalgie. Sie haben meist einen langen Leidensweg hinter sich und viele Therapien und Medikamente ausprobiert, oft ohne großen Erfolg. Dies ist wohl auch ein Grund für den Arzt, alternative Wege anzubieten. Meine Erfahrungen in diesen ein- bis zwei Jahren sind sehr vielfältig. Einige Klienten kommen von Anfang an bis heute. Für sie ist Shiatsu eine Hilfe ihre Schmerzen zu reduzieren oder ihren Zustand zu stabilisieren, oder einfach ein Weg abzuschalten und sich zu entspannen. Bei einigen konnte die Medikation reduziert und die Beweglichkeit ihrer Gelenke verbessert werden. Für viele war Shiatsu ein Stück Wegbegleiter und Hilfe sich auf andere Therapieformen einzulassen. Sie konnten besser zu sich finden und sich orientieren. Dieser Prozess verlief teilweise unbewusst, von den Menschen vordergründig gar nicht wahrgenommen ab. Teilweise tat es mir dann leid, diese Menschen gehen zu sehen. Es hat mich zeitweise sehr irritiert und verunsichert. Ich sehe in meiner Arbeit einen Ansatz, einen ganzheitlichen Weg anzubieten. Die Klienten als Menschen anzunehmen wie sie sind, ihr Krankheitsbild mit einzubeziehen, aber nicht nur daraufhin zu arbeiten, sondern alle Aspekte und Ebenen mit einzubeziehen, die uns Shiatsu zur Verfügung stellt.

Über einen dieser Menschen, hier Michael genannt, möchte ich berichten:

Beschreibung der Lebenssituation von Michael

Michael ist Anfang 50 und lebt getrennt von seiner Ehefrau. Er hat zwei erwachsene Kinder. Er war Beamter. Jetzt ist er Frührentner. Er war früher Leistungssportler in der Sparte Hochsprung und



trieb auch sonst viel Sport. Vor 15 Jahren stellten sich die ersten Empfindungsstörungen ein. Sie äußerten sich als gestörte Wärme/Kältewahrnehmung, Kraftlosigkeit in den Hüften. Auch hatte Michael ein Pinocchiogefühl in den Beinen, Schulterschmerzen (Gefühl wie Tumor zwischen den Schultern) und Schmerzen in den Halswirbeln. Trotzdem trieb er immer weiter Sport. 2001 musste Michael sich an der Halswirbelsäule operieren lassen, da die Gefahr einer Querschnittslähmung bestand. Am 4. und 5. Halswirbel wurde ein Titanblock eingesetzt. Es stellte sich heraus, dass auch der 3./4 und 5./6. Halswirbel angegriffen waren. Nach einer Reha nahm Michael seine Tätigkeit wieder mit halber Stundenzahl auf. Die mittlerweile chronisch gewordenen Schmerzen in der Halswirbelsäule und ein Brennschmerz in der linken Schulter führten Mitte 2002 zur Frühverrentung. Es folgten weitere Klinikaufenthalte. Anfang 2003 kam er zur Schmerzambulanz und ist seitdem dort Patient. Er bekommt verschiedene Medikamente und Infusionen mit wechselndem Erfolg.

Michael als Person

Michael ist 178 cm groß, sehr schlank, fast dürr, knochig. Er hat schütteres Haar, seine Haut wirkt schuppig, die Augenbrauen sind buschig, das Gesicht ist schmal und knochig. Es wirkt etwas gerötet. Als ich Michael kennen lerne, wirkt er auf mich sehr misstrauisch. Er schaut mir beim Gespräch nicht in die Augen, sondern zur Wand. Obwohl ich sitze und ihm einen Platz anbiete, bleibt er erst stehen und diskutiert mit mir. Michael macht den Eindruck, dass er sich die Option des sofortigen Gehens (fast habe ich den Eindruck, der Flucht) offen halten will. Sein Blick ist unruhig und seine Bewegungen sind fahrig. Die Augen wirken glanzlos und matt. Er beschreibt mir seine Schmerzen und seinen bisherigen Leidensweg. Ihm ist auch oft gesagt worden, er solle sich nicht so anstellen, auch haben sich viele Bekannte und Freunde von ihm zurückgezogen. Michael wirkt insgesamt sehr verletzt in seinem Inneren.

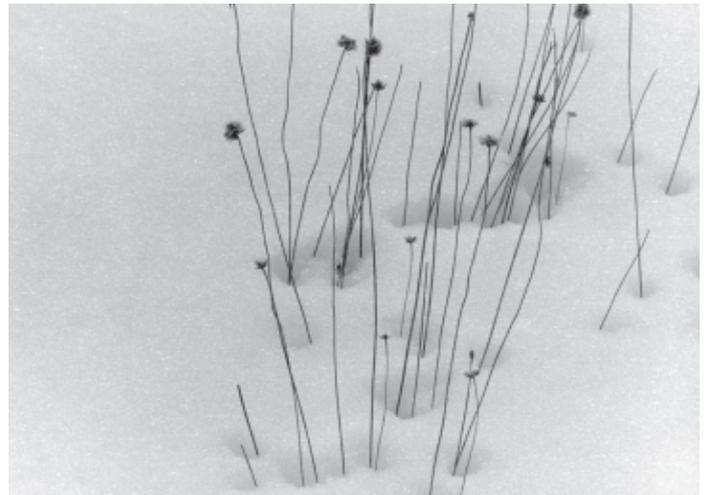
1. Sitzung 5. Mai 2004**Hara Befund Herz Kyo Magen Jitsu**

Bo Shin: rechte Schulter liegt tief, linke Schulter hebt sich vom Boden ab, liegt hohl, wirkt verloren. Der obere Brustkorb ist nach außen gewölbt, während das gesamte Hara sehr eingefallen wirkt, wie ein tiefes Loch mit unter den Rippen stark abfallenden Flanken. Die Beine wirken angehängt, ohne gute Anbindung. Der Kopf wirkt groß und fast übermächtig. Als Thema nehme ich, die Mitte zu stärken und über die Mitte eine Verbindung von oben nach unten zu schaffen. Das Hara zeigt sich mir bei der ersten Berührung als sehr eingefallen, tief. Trotzdem spüre ich dort insgesamt eine Lebendigkeit und Aufgeregtheit. Beim Gang durch die Zonen bleibe ich bei Herz und Magen stehen. Die Herzzone wirkt wie ein Loch unter den Rippen, es ist dort sehr still und ruhig, der Magen wie ein flacher Hügel, mit seicht abfallenden Rändern. Dieser Hügel ist aber prall, mit einem leichten Pochen. Bei der Kyo/Jitsu Reaktion wird dieses Pochen stärker und nach außen tretend. Ich beginne in Rückenlage am Bein mit Magen und Handtechnik. Beim ersten Abgehen des Magenmeridians wirkt dieser sehr hölzern und knorrig. Ich arbeite weiter mit Handtechnik, verteilend und erst einmal mit der Intention des Kennen lernens und Beschnuppens. Der gesamte Meridian gibt mir ein Bild von zähem Fließen einer äußerst trägen, klebrigen Masse.

Michael liegt mit offenen Augen da. Bei der Rotation des Beines zeigt sich mir diese ein wenig hakelig in der Bewegung. Nachdem ich mit Weite und Offenheit arbeite, habe ich den Eindruck, es werde runder und gelöster. An den Beinen versuche ich eine leichte, einfühlbare Dehnung. Hier versuche ich, wie soll ich sagen, mit noch mehr Aufmerksamkeit, ganz tief bei Michael zu sein. Am linken Bein beginne ich wieder mit Handtechnik. Hier empfinde ich ein flaches, ebenes Gebilde mit wenig Unterschieden; nur die zähe, klebrige Masse spüre ich hier noch viel stärker. Es ergibt sich ein schnelleres, rhythmisches Arbeiten. Ich setze den Daumen ein, mit dem Bestreben, einen Anstoß von Fließen, Auflösen der Zähigkeit zu geben. Michael stöhnt ein paar mal auf, auf Nachfrage ist dieses Aufstöhnen aber auf Erleichterung zurückzuführen. Bei der Rotation dieses Beines ist es gar nicht zu koordinieren. Nicht das Bein folgt meinem Anstoß von Rotation, sondern ich folge dem Bein in seinen Bewegungsrichtungen. Ich versuche nur in Gedanken dem Bein eine Idee von runder Rotation zu geben. Beim Bewegen fängt es teilweise wild an zu zittern.

Am Brustkorb wird Shiatsu von Michael als stark befreiend, lösend empfunden. Jede Rippe ist einzeln spürbar. Der ganze Brustkorb ist starr, fest, sehr unelastisch. Als ich dort mit Daumen arbeite, falle ich von Kuhle zu Kuhle, alles wirkt aber wieder zäh und verklebt. Diese Worte kommen dann auch von Michael, er fühle, als würden dort Verklebungen gelöst. Er kann tiefer, freier atmen. Ich gehe über die Arme den Magenmeridian hinauf zum Kopf, überall spüre ich, aber es kommt auch von Michael, immer wieder das Wort „Verklebung“. Besonders spannend und mit besonderer Aufmerksamkeit nähere ich mich dem Nacken (OP Halswirbel). Sanft und vorsichtig und mit Rückfragen beginne ich diesen auszustreichen. Dort zeigt sich mir alles sehr sehnig, knorpelig, Michael reagiert mit tiefem Durchatmen. Für mich ist verblüffend, wie gut Shiatsu in diesem Bereich ankommt und wie „normal“ die Arbeit sein kann, trotz Schädigung und der Operation.

Ich habe Michael erst so auf die Seite gelegt, dass ich die rechte „gesündere“ Körperseite erreichen kann. Auffällig ist mir der Herzmeridian, besonders am Oberschenkel, dort ist er sehr tief und hohl und müde. Ich arbeite mit dem Gedanken der Wachheit, arbeite mit Handtechnik, da ich das Gefühl habe, dass hier alles sehr empfindlich, empfindsam ist.



Besonders widme ich mich der rechten Schulter (einigermaßen gesund nach Michaels Aussage). Vorsichtig beginne ich mit kleinen Rotationen, wobei die Hände die Schulter haltend umschließen. Langsam kann die Weite der Rotation größer werden. Ich versuche das Flügelputzen, was nur sehr begrenzt geht.

Auf der anderen Körperseite nähere ich mich der schmerzenden Schulter mit äußerster Achtsamkeit. Eine flächige Berührung empfindet er als sehr unangenehm, so arbeite ich dort mit dem Daumen. Ich überlasse mich den Gegebenheiten der Schulter. Ich spüre mich in die unterschiedlichen Bahnen, Rillen, Spuren, Sehnen, Vertiefungen der Schulter mit den Daumen ein. Ich verspüre eine große Neugier. Eine Bewegung der Schulter, Kreisen ist nicht möglich. Ich überlasse mich einfach meiner inneren Stimme und versuche mit der Schulter in inneren Kontakt zu kommen. Langsam verabschiede ich mich und habe ein Gefühl, als käme mir Vertrauen entgegen. (...)

Michael bleibt noch einige Minuten liegen. Bevor ich überhaupt fragen kann, wie es ihm nach seiner großen Skepsis ergangen ist, kommt die Frage, ob er nächste Woche wieder kommen kann. Wir beide sind erstaunt, wie gut diese Stunde Michael getan hat und dass er nicht nach 5 Minuten die Flucht ergriffen hat.

Michael hat einen viel offeneren Blick, die Augen haben Glanz, er schaut mich beim Gespräch jetzt auch an, die ganze Körperhaltung ist lockerer und aufrechter.

2. Sitzung 12.05.04**Hara Befund Milz Kyo Dünndarm Jitsu**

Michael kommt 10 Minuten zu spät. Er ist abgehetzt, hat sich mit einem Bekannten verplaudert. Das ist ihm unangenehm. Die letzte Stunde Shiatsu ist ihm gut bekommen. Er habe 2 Stunden lang keine Schmerzen mehr in der Schulter gehabt. Er habe sich insgesamt „leichter, lockerer“ gefühlt.

Bo Shin: (im Stehen) Der Blick ist heute offener, aber etwas unruhig, suchend. Die linke Schulter wirkt starr, etwas gehalten, hochgezogen. Die ganze linke Körperhälfte wirkt unflexibler, hölzerner. Als Thema nehme ich mir vor, einen Ausgleich anzustreben von linker zu rechter Körperhälfte. Bei der Begrüßung am Hara strömt mir sehr viel Unruhe entgegen, wie ein großer See, auf dem sich ein Sturm ankündigt. Ich spüre beim Hara-Befund Milz kyo und Dünndarm jitsu, aber auch die Blase empfinde ich als jitsu. Ich tauche in das kyo ein und wechsele zwischen Blase und Dünndarm. Der Dünndarm zeigt sich mir dabei lebendiger, pochender. Während ich bei der Blase zwar ein starres, festes Jitsu spüre, aber keine Antwort verspüre durch das Kyo der Milz. So bleibe ich bei Milz kyo und Dünndarm jitsu. Ich beginne am gegenüberliegenden

Bein mit Milz in Rückenlage. Beim Arbeiten mit der Handfläche zeigt sich der Oberschenkel leer, wie eine leere Rinne. Der Unterschenkel wirkt dagegen hart, abweisend. Am Oberschenkel scheint mir, als könne ich dort etwas wecken. Beim Unterschenkel tue ich das, was er mir sagt und gehe nur ein zweites Mal mit der Handfläche darüber. Ich fasse beide Füße und dehne mit der Ausrichtung bis zur Nase. Dies wird mit einem befreienden Ausatmen quittiert (...). Am Brustkorb gehe ich mit aufgelegten Handflächen vor, eine Hand am Hara, eine Hand wandert über die Brustkorbmitte Richtung Schulter. Der Brustkorb wirkt auf der einen Seite sehr spröde und zerbrechlich, aber trotzdem kommt ein tiefes, lehnedes Arbeiten sehr gut an. Michael ist geradezu begeistert über die luftgebende, befreiende, lösende Wirkung. Er sagt immer wieder, er habe das Gefühl, er sei dort sehr verkleistert und verklebt und dies würde nun gelöst. Die linke, schlimme Schulter begrüße ich heute nach den Erfahrungen der letzten Stunde mit aufgestellten Fingern. Ich greife die Hand und versuche ganz kleine, angedachte runde Bewegungen. Ich fühle, dass dort keine große Bewegung zugelassen wird. Ich arbeite mit dem Daumen am Dünndarm Oberarm, wobei ich den Unterarm hoch halten muss, da sonst diese Bewegung nicht möglich ist. Der Dünndarm ist am Oberarm tief wie ein Schlund, ohne Grund. Ich finde gar kein Ende. Doch ganz auf dem Grund stoße ich auf Leben, es ist so, als würde ich etwas Schlafendes wecken, als räkele und strecke es sich und würde erwachen. Ich arbeite mit dem Gedanken des Aussortierens, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Ich habe das Gefühl, als folge es dem Daumen beim Herausgehen wie an einem Gummiband. Dieses Stückchen Meridian war ein echtes Aha-Erlebnis für mich. (...) Die linke Schulter hat schon Informationen und Impulse bekommen und ist dadurch ein wenig beweglicher und vorbereiteter, als ich später an ihr arbeite. Michael ist nach dieser Stunde geradezu euphorisch, sagt, dass es schade ist, Shiatsu nicht schon eher kennen gelernt zu haben. Er habe am linken Bein (Dünndarm) in Seitenlage ein starkes Zittern, Zucken gefühlt. Dies sei aber nicht unangenehm gewesen, sondern von dem Bein durch die gesamte Körperhälfte gelaufen und er habe jetzt das Gefühl, dass die linke Schulter etwas gelöster, befreiter sei und er im Moment dort auch weniger Schmerzen habe.

4. Sitzung 26.05.09 Milz Kyo Gallenblase Jitsu

Michael kommt wieder 5 Minuten zu spät er Probleme. Die Schmerzen in der Schulter seien ein wenig besser geworden, heute habe er aber ein etwas taubes Gefühl in den Beinen.

BoShin: (im Liegen) Ich habe den Eindruck, dass die Beine keine gute Verbindung zum Rumpf haben, sie wirken verloren, angehängt. Dagegen wirkt der Kopf groß, übermächtig. Thema ist die Verbindung des Rumpfes zu den Beinen zu stärken. Das Hara zeigt sich mir heute insgesamt ruhig, aber auch sehr tief, eingefallen, wie ein großes Loch. Ich empfinde es insgesamt auch als kühl. Es springen mir dieses Mal aber direkt die Milz als Kyo und die Gallenblase als Jitsu entgegen. Dies zeigt sich auch in der Reaktion deutlich. Beim Jitsu habe ich das Gefühl, als sprudele mir eine kleine Quelle entgegen, wobei das Wasser zu allen Seiten gleichmäßig abfließt. Ich gehe den Milzmeridian in Rückenlage durch. Danach dreht sich Michael mit der linken Seite zum Boden in Seitenlage. Diese Positionswechsel lasse ich Michael immer selber machen, damit er für sich den besten Weg findet, ohne Schmerzen zu haben. Ich beginne mit behutsamer Begrüßung an der Schulter und der Hüfte, nehme die Schulter großflächig in die Hände und beginne vorsichtig mit kleinen Rotationen. Ich bin in

Gedanken aber nicht nur in der rechten besseren Schulter, sondern versuche diese Bewegungen als Idee und Informationen an die linke Schulter weiterzugeben, diese quasi jetzt schon in die Arbeit einzubeziehen.

Das Flügelputzen an der rechten Schulter geht sehr gut. Ich kann tief unter das Schulterblatt mit meinen Fingern eintauchen, Michael quittiert es mit tiefem Atmen und mit Verlangen nach mehr. Ich bleibe, nachdem ich unter das Schulterblatt eingesunken bin, mit meinen Fingern dort. (...) Es kommt mir vor, als ströme etwas hinein, aber auch hinaus. Ich bin mit der Intention von Verteilen, Entgiften dabei. Ich habe wirklich das Gefühl, als gleite dort so etwas wie Schmiere, Fett hinein. Danach lassen sich Rotationen und Bewegungen für mich auch viel weiter und geschmeidiger machen. Eine sehr runde, nicht hakelig beeinflusste Bewegung ist möglich. (...) Nach Seitenwechsel begrüße ich die linke Schulter mit aufgestellten Fingern und gebe ihr so die Idee von Rotation und bewege sie auch so ganz zart. Sie folgt zäh und träge. Mit dem Daumen gehe ich am Gallenblasenmeridian Schulterblatt entlang. Dort spüre ich eine zerklüftete, wilde Landschaft. Ich gehe dort mehrmals mit größter Aufmerksamkeit und dem Gedanken des Ausgleichs entlang. Nochmals gebe ich der Schulter mit aufgestellten Fingern die Idee der Rotation. Diese punktuelle Berührung beschreibt Michael als sehr wohltuend. Auch muss jede Bewegung nach Möglichkeit eine nach hinten öffnende sein. Eine Bewegung der Schulter nur nach vorne und unten lässt starke Schmerzen entstehen. Beim Tigermaul am Brustkorb zeigt sich dieser spröde und unelastisch. Ich habe aber das Empfinden, zwischen den Rippen löse es sich. Michael atmet erleichtert durch. (...)

Nach der Stunde wirkt er wieder mehr wie eine Einheit und ausgeglichener. Er habe das Gefühl, viel satter, verbundener auf der Matte zu liegen. Er sei aber auch lockerer, wacher, freier. Und habe weniger Schmerzen, den ganzen Schultergürtel könne er besser bewegen.

6. Sitzung 16.06.04 Dickdarm Kyo Gallenblase Jitsu

Michael kommt heute pünktlich. Er macht auf mich einenmunteren, lockeren Eindruck. Seine Augen sind lebendig und glänzen. Die linke Schulter hängt etwas. Er habe seine Medikamente deutlich reduziert. Dies führe er zum überwiegenden Teil auf Shiatsu zurück. Ansonsten macht Michael noch Physiotherapie und setzt zeitweise ein Tensgerät ein (Stimulation durch elektrische Impulse). Eine so deutliche Reduktion von Medikamenten sei erst seit der Erfahrung mit Shiatsu möglich. Er empfindet es als absolut positiv, dass durch Shiatsu der ganze Mensch, Körper beachtet wird und nicht nur der Schulter/Nackengebiet.

BoShin: Heute empfinde ich nur die Mitte als sehr hohl, eingefallen. Thema ist für mich heute die Mitte zu unterstützen.

Harabefund heute Dickdarm Kyo und Gallenblase Jitsu. Dickdarm Kyo steht für mich sofort fest, da sich mir dieses wie ein tiefer Graben darstellt, eingefallen und taub. Beim Jitsu schwanke ich zwischen HK und Gb. Beim Vergleich der beiden mit Verbindung zum Kyo empfinde ich einen stärkeren Zug zur Gallenblase. Diese präsentiert sich mir geradezu. Es ist wie weites offenes Entgegenkommen. Ich beginne mit Dickdarm in Rückenlage am Bein. Vorher dehne ich dieses mit Bezug einmal zur rechten und dann zur linken Schulter, um dort eine Verbindung herzustellen. Bei der Rotation mit Weite und Offenheit lässt das Bein dies auch mit runder Bewegung zu. Der Dickdarm am Oberschenkel erscheint mir bei der Knietechnik wie eine flache Wasserrinne. Hier arbeite ich ableitend, fließend, mit schnellerem Rhythmus. Mit Hähkchenfingern gehe ich am Unterschenkel Dickdarm vor. Hier erscheint er

mir tief und weit fließend. Ich kann mich tief in die Fluten sinken und mich auch wieder nach außen tragen lassen. Dickdarm am Fuß fest und nur zäh nachgiebig. Hier gehe ich wieder mit schnellerem Daumen vor, mit der Vorstellung von ableiten. Es erscheint mir hier weicher und gelöster zu werden. Vorsichtig dehne ich auch das linke Bein mit Bezug zu beiden Schultern und lasse langsam und behutsam aus der Dehnung los. Bei der Rotation des Beines gehe ich erst mit einer Hand an das Hara und mit der anderen ans Knie. Beginne mit horchender, einfühlsamer Rotation. Das Bein und die Hüfte folgen heute runder und nicht mehr so hakelig, zahnradmäßig. Auch ist heute kaum ein Zittern und Unkoordiniertsein des Beines zu spüren. Hier wirkt der Dickdarm am Oberschenkel tief und unergründsam breit. Mit dem Knie versuche ich belebend, weckend, Struktur gebend zu arbeiten, indem ich mit gleich bleibendem Rhythmus vorgehe. Der Unterschenkel ist weich und einladend. Er erscheint mir umschmeichelt werden zu wollen. Ich arbeite hier sanft und tief mit Häkchenfingern. Über den Brustkorb, an dem Shiatsu immer wieder „verklebungslösend, atmgebend, den Lungen mehr Freiheit gebend“ wirkt, gehe ich zu den Armen und dem Kopf. Ich streiche wieder behutsam den Nacken aus, kann aber immer fester, kräftiger zugreifen. Dies wird von Michael mit einem sehr zufriedenen, lächelnden Gesichtsausdruck reflektiert. Der Dickdarm am Gesicht ist für mich wulstig, aber kalt. Michael äußert hier, wie schon so oft, ein Gefühl des Lösens, Aufhebens von Verkleisterung und Verklebung.

In Seitenlage gebe ich erst der „guten Seite“ Gallenblase Shiatsu. Danach gehe ich an die linke Schulter wie gewohnt mit aufgesetzten Fingern, punktueller Berührung. (...) Ich versuche danach behutsames Flügelputzen. Dies läßt sich erstaunlich gut machen. Ich kann unter das Schulterblatt gleiten, das war vorher so noch nie möglich. Danach rotiere ich die Schulter mit den Fingerspitzen punktuell unterstützend und dies ist tatsächlich in Grenzen möglich. Dieses ist ein Erlebnis mit Shiatsu für mich, das ich noch nie hatte und ich auch wirklich nicht für möglich gehalten hätte. Nach dieser Stunde meldet mir auch Michael zurück, dass heute wohl etwas Besonderes mit seiner Schulter geschehen sei. Er könne sie viel besser bewegen, so wie schon lange nicht mehr. Er habe nicht für möglich gehalten, dass solche Bewegungen für seine Schulter ohne große Schmerzen möglich seien.

8. Sitzung 30.06.04 Milz Kyo Leber Jitsu

Heute kommt Michael sehr niedergeschlagen zur Stunde. Er hat letzte Woche Freitag seine Eltern besucht. Bei der Verabschiedung hat sein Vater ihm auf die linke Schulter geklopft. Daraufhin habe er große Schmerzen gehabt, er sei förmlich zusammengeklappt, habe sofort Medikamente nehmen müssen und erst nach einer längeren Ausruhphase nach Hause fahren können. Am Samstag und Sonntag habe er kaum noch laufen können. Er habe verstärkt Medikamente genommen. Erst seit gestern sei es wieder etwas besser geworden. Er habe überlegt, ob er heute überhaupt kommen solle. Er habe auch Kopfschmerzen in der Stirne über den Augen, auch friere er wieder sehr schnell. Die Schulterschmerzen strahlen bis in das linke Bein. Er hat auch, wie ich heute erst erfahre, einen Termin in einer speziellen Schmerzklinik. Dort will Michael untersuchen lassen, ob eine Operation seinen Schulterschmerz beheben kann. Er will diesen Termin auf jeden Fall wahrnehmen, ist aber nach seinen guten Erfahrungen mit Shiatsu ins Überlegen gekommen.

Bo Shin (im Liegen) : Die linke Schulter steht sehr hoch, sie liegt sehr hohl, die ganze linke Körperhälfte wirkt verkrampft, angespannt. Die Augenlider zittern.



Bei der Begrüßung am Hara spüre ich eine große Unruhe, es pulsiert und vibriert. Ich habe das Gefühl, in einem unruhigen See zu sein. Beim Abgang des Hara falle ich bei Milz in ein Wellental, dort ist es still und ruhig. Jitsu erscheint mir heute eindeutig die Leber. Sie ist hart und unnachgiebig. Diese Härte tritt beim Eintauchen in die Milz noch kräftiger nach außen. Ich beginne am linken Bein mit Milz in Rückenlage. Handflächentechnik. Die Unruhe des Hara ist auch hier zu spüren, es zuckt und bebt, als ich mit der Hand am Oberschenkel entlang wandere. Ich arbeite ruhig, langsam mit dem Gedanken des Weiterleitens. Es kommt mir vor, als würde etwas mehr Ruhe eintreten, aber trotzdem bleibt eine Unruhe, die tief am Grund liegt. Beim leichten Dehnen des Beines nehme ich wieder Bezug zu beiden Schultern auf. Michael stöhnt öfter auf, als ich am Bein arbeite und sagt: „ja noch tiefer, da löst sich etwas, du kannst dir gar nicht vorstellen, welche Verkleisterungen und Verklebungen sich dort lösen.“ Diese Kommentare kommen heute oft. Ich gehe über Milz rechtes Bein. Von da aus zieht es mich aber wieder zu den Füßen und von da aus zur rechten Rumpfseite, dem Arm und zur rechten Schulter. Mit der Handfläche lehne ich wandernd über diese Schulter, gleichzeitig setzte ich die Fingerspitzen der anderen Hand auf die linke Schulter, fühle, wo dort Rillen und Hügel sind und wandere dort auch so entlang. Ich fühle, wie es dort nachgibt, wegflutscht, aber auch knotig, knubbelig ist. (...) Michaels Augenlider vibrieren immer noch, aber der Takt ist ruhiger geworden. Ich versuche mit meinen Händen eine Verbindung zu schaffen zwischen den Schultern und Körperhälften. Ich merke ein leichtes entspanntes Sinken der linken Schulter zu merken (...) Ich bitte Michael, sich in Seitenlage mit der rechten Schulter nach oben zu legen. (...) Heute ist die Bewegung der rechten Schulter trotz des Schulterklopfens des Vaters erstaunlich gut, beim Flügelputzen kann ich mit den Fingern weit unter das Schulterblatt eintauchen und es dort verweilend noch etwas mit den Fingerspitzen anheben. (...) Nach Seitenwechsel nehme ich Kontakt mit der linken Schulter auf. Ich spreche innerlich mit ihr und gebe ihr den Gedanken von Bewegung, Rotation. Ich spüre, dass leichte Bewegungen möglich sind und versuche erst einmal mit dem Daumen um das Schulterblatt herumzugehen und mich dort einsinken zu lassen. Danach gehe ich zum Flügelputzen über und ich kann mit den Fingern eintauchen. Michael atmet ein paar Mal tief durch. Nach dem Flügelputzen ist eine Rotation der Schulter weiter möglich. (...) Michael bleibt noch eine Weile liegen und atmet tief und ruhig. Seine Körperhaltung ist ausgeglichener, die Schmerzen im Bein sind so gut wie weg und die Schulterschmerzen sind

auch viel weniger geworden. Die Kopfschmerzen sind verschwunden. Michael ist wieder ganz erstaunt, wie gut es ihm nach dem Shiatsu geht. Wenn er aus der Schmerzklinik zurück kommt, will er auf jeden Fall weiter machen.

12. Sitzung 15.09.04 HerzKreislauf Kyo Dickdarm jitsu

Michael kommt 15 Min. zu spät, hatte eine schlechte Fahrt hierher. Er hat Schmerzen im Nacken, durch die vermehrte Beschäftigung mit seinem Laptop. Und gestern war er mal wieder seine Eltern besuchen und wie schon einmal hat sein Vater ihm beim Abschied zwischen die Schultern geklopft. Das habe ihm Schmerzen im Schulterbereich gebracht. Er hat sofort Schmerzmedikamente einsetzen müssen. Auch hat Michael vor, am kommenden Wochenende eine längere Autofahrt zu machen, um eine Bekannte aus der Schmerzklinik zu treffen. Er überlegt, wie er die lange Fahrt schaffen soll. Michael ist ziemlich aufgeregt angesichts des Wiedersehens mit der Bekannten. Er wirkt insgesamt sehr unruhig und aufgeregt. Bei der Begrüßung am Hara zeigt sich dieses auch sehr lebendig. Es ist viel Bewegung und Unruhe vorhanden. Es ist ein Fließen und Blubbern unter meinen Händen. Es stellt sich für mich HK Kyo und Dickdarm jitsu dar. Der Dickdarm zeigt sich mir in der Reaktion als lebendig, flackernd, nach außen tretend, es strömt mir entgegen. Nachdem ich Michael an Rücken und Hüfte begrüßt habe, beginne ich mit leichter Schulterrotation. Er hilft mit und die Schulter lässt sich nur äußerst begrenzt bewegen. Für diese Schulter sehr ungewöhnlich, überraschend. Auch das Flügelputzen, das sonst immer sehr gut geht, geht heute nur schlecht. Ich arbeite mit dem Daumen am Rand entlang. Danach lässt die Schulter eine etwas weitere Rotation zu. An der Seite zeigt sich der Dickdarm sehr starr und unflexibel. Ich gehe erst mit der Handfläche und Intention von Weite und Freiheit vor. Michael stöhnt öfter erleichtert auf. Ich arbeite auch mit dem Daumen in den Rippenzwischenräumen, das gibt Michael viel Luft. Am Oberschenkel fühlt sich der Dickdarm wie eine pralle Wurst an, gut gefüllt und glatt. Mit Handflächentechnik arbeite ich verteilend und öffnend. Beim Hk-Meridian am anderen Bein ist von kyo nichts zu spüren, es ist dort eher jitsu, ein Fließen wie ein großer Strom. Ich arbeite dort erst mit Handfläche und dann mit flachen Ellbogen, schnell rhythmisch, das Fließen unterstützend.

Als ich Michael bitte, sich auf die andere Seite zu drehen, ist er richtig benommen. Er beschreibt sehr tief in einem entspannten Zustand gewesen zu sein. Ich begrüße die linke Schulter wie immer erst mit aufgestellten Fingern, punktueller Berührung. Ich gehe so leicht in die kreisende Bewegung und sie folgt überraschend gut. Bei ihr geht auch das Flügelputzen viel besser, tiefer, weiter als bei der rechten Schulter. Michael stöhnt ein paar Mal tief auf. Auch auf dieser Seite zeigt sich der Dickdarm am Rumpf starr, fest, unelastisch. Michael spricht wieder vom Lösen von Verklebungen als ich dort mit dem Daumen arbeite. (...) In Rückenlage gehe ich mit Handkante und Daumen den Hk am Brustkorb entlang. Ich habe das Gefühl, dort trotz einer Starrheit tief und weit einsinken zu können. Michael lächelt zufrieden. Diese Berührungen scheinen lösend, befreiend zu wirken. Ich lehne mich dehnend abwechselnd auf die Schultern. Heute lässt auch die linke Schulter in dieser Lage eine flächige Berührung zu. Mit den Daumen gehe ich den Raklan von den Schultern zur Achselhöhle entlang. Ich spüre wie dies lösend wirkt. Die Schultern senken sich. Beim Hk-Meridian am Oberarm fühle ich totales Chaos. Es ist dort zerklüftet ohne Ende, es kommt mir vor wie ein Lavafeld, nirgends Struktur oder Halt. Mit Handfläche sinke ich tief ein, mit dem Gedanken des Fließenlassens. Ich habe das Gefühl, als löse es sich dort und

werde etwas glatter. Der Unterarm stellt sich unauffällig dar. Der Dickdarm am Arm ist dagegen schwabbelig, weich. Mit Struktur und Halt arbeite ich hier. (...) Nachdem ich zum Ende gekommen bin, bleibt Michael noch eine Weile liegen. Dann räkelt und streckt er sich und bemerkt wie gut er sich fühlt und dass die Schmerzen im Schulterbereich wesentlich geringer geworden sind. Insgesamt fühle er sich viel leichter. Er freut sich jetzt schon auf die Fahrt.

13. Sitzung 22.09.04 Dickdarm Kyo Gallenblase Jitsu

Heute kommt Michael pünktlich. Er macht einen abgeklärten, ruhigen Eindruck. Er sitzt mir mit übergeschlagenen Beinen gegenüber und die Hände ruhen auf den Knien. Er schaut mich beim Sprechen an. Die Augen strahlen auch Gelassenheit aus. Am letzten Wochenende hat er die lange Autofahrt unternommen, um die Bekannte wiederzusehen. Dieses Wiedersehen war jedoch anders als erwartet. Die lange Fahrt von 6 Stunden sei für ihn gut gegangen - sie war auch ein Test für seine körperliche Verfassung. Früher wäre es für ihn unmöglich gewesen.

BoShin : (liegend) Kopf wirkt groß, aufgesetzt. Dagegen wirkt der Oberkörper etwas verloren. Der Gedanke ist die Mitte zu stärken. Beim Hara-Befund zeigen sich mir Milz und Dickdarm kyo und Gallenblase jitsu. Mi - Gb keine Reaktion. Die Gb bleibt still, leer, ich empfinde keine Antwort. Bei Di - Gb ist für mich eine deutliche Reaktion zu spüren. Bei der Gb habe ich das Gefühl, als würden aus dem großen, gesamten jitsu nochmals ganz viele kleine Jitsus hervorquellen, strömen. Ich beginne mit Dehnen und Kreisen des rechten Beines. Erst mache ich Rotationen mit einer Hand am Hara, um Verbindung zu schaffen, danach mit Händen an Ferse und Knie, um Weite und Raum zu geben. Das Bein lässt sich ganz weich und geschmeidig bewegen. Wenn ich an die ersten Stunden zurückdenke, ist das schon sehr beeindruckend. Am Dickdarm in Rückenlage stellt sich mir in der Mitte des Oberschenkels ein deutliches Jitsu dar. Es ist fest, prall, schroff. Mit der Funktion Ableiten stimme ich mit Knietechnik darauf ein, doch ich kann nur eine minimale Veränderung wahrnehmen. Erst als ich mit Struktur und Austausch versuche, meine ich ein Auflösen und Weicherwerden zu spüren. Am linken Bein habe ich beim Kreisen dort das Gefühl, als geschähe dies dort wie weich ineinander greifende Zahnräder. Ich gebe dem Gefühl nach, heute erstmals die Beine gemeinsam anwinkeln zu können und so leicht kreisende Bewegungen machen zu können. Ich horche und spüre mich sehr in die Hüften und den Rücken ein, wie weit diese Bewegungen zugelassen werden. Kleine Bewegungen sind rund und weich möglich. Dann nehme ich die Beine senkrecht nach oben und lasse die Hüfte und den unteren Rücken schaukeln. Michael öffnet die Augen und guckt mich erstaunt an, er empfindet die Bewegung als sehr angenehm. Wir sind beide sehr erstaunt, dass dies alles so geht. Behutsam lege ich die Beine ab. (...) Das Armkreisen geht heute sehr gut und lässt sich auch in die verschiedenen Positionen gut dehnen. (...) Heute nehme ich auch seine Hände und versuche, im Stand hinter dem Kopf die Schultern so zu dehnen. Vorsichtig und einfühlsam, in die Arme und Schultern horchend, wechsle ich so hin und her. Ich gehe immer so weit, wie die Schultern mir den Weg freigeben. Dann lasse ich die Hände auf meine Knie herab und gehe behutsam in die Dehnung nach hinten, mit der Ausrichtung der Dehnung bis zu den Füßen. Und auch dies ist möglich. Michael bleibt noch eine Weile liegen. Er hat einen zufriedenen, lächelnden Gesichtsausdruck. Er erzählt mir nachher, er habe den Eindruck, zwischen Schlafen und Wachen gewesen zu sein; ein eigenartiger Zustand. Weiter kann er dies nicht beschreiben. Von der letzten Stunde ist Michael noch in Erinnerung, dass er danach

so gut wie keine Schmerzen mehr in den Schulter gehabt habe, die durch den Schlag seines Vaters ausgelöst worden waren. Er sei abends noch in den Französischkurs gegangen und habe sich gut gefühlt.

15. Sitzung 05.10.04 Herzkreislauf Kyo Magen Jitsu

Michael macht heute einen ausgeglichenen, ja schalkhaften Eindruck. Er hat eine auffallend laute Stimme. Er sitzt mir mit bequem übergeschlagenen Beinen und zu den Seiten locker hängenden Armen gegenüber. Er spricht davon, dass er vor einer anstehenden Scheidung von seiner Frau keine Angst mehr habe. Er habe wieder ein besseres Selbstwertgefühl bekommen. Er habe erfahren, dass er trotz seiner Handicaps Beziehungen aufbauen könne. Außerdem habe sich sein gesundheitlicher Zustand im letzten halben Jahr sehr verbessert im Gegensatz zu der langen Zeit davor. Er habe auch die Medikamente deutlich senken können. Sein Ziel ist es nun, diesen Zustand zu stabilisieren. Er fragt, wie lange ich das Angebot an der Klinik noch aufrechterhalten werde und ist beruhigt, dass er weiterhin Shiatsu bekommen kann.

Abschlußgedanken

Am Anfang habe ich Michael sehr sanft und vorsichtig Shiatsu gegeben, mit sehr viel Nachfragen, wie die Berührungen am angenehmsten ankamen. Mit der Zeit konnte ich mich mehr auf mein Fühlen verlassen und gebe den Schmerzpatienten kein besonders anderes Shiatsu als gesunden Menschen. Ich glaube, bei Michael wirkte sich einmal die ganzheitliche Berührung so positiv aus. Das Gefühl als Ganzes angenommen zu werden und nicht nur auf die Nacken- / Schulterpartie reduziert zu sein. Dennoch stellt sich für mich als das Besondere bei Michael dar, während der Sitzung doch lokal an der bzw. den Schultern gearbeitet zu haben; dies oft ohne auf die Meridiane zu achten. Dort bin ich auf die sich darbietenden Kyos und Jitsus eingegangen, habe versucht, sie in Bezug zueinander zu stellen und einen Ausgleich zu schaffen. Dabei habe ich nie den Anspruch, etwas zu bewirken, sondern schaue, was dort von alleine geschieht. Wenn es nichts ist, so ist das auch ok.

Anfänglich habe ich versucht, Bewegung in die Schulter zu bekommen, indem ich aus dem Hara heraus versucht habe, auf der körperlichen Ebene, Rotation, Bewegung weiterzugeben. Erst als ich davon abließ, geschah etwas, was ich nicht gedacht hätte. Wie in der 6. Sitzung schon beschrieben, setzte ich mich einfach neben Michael in Seitenlage, berührte seine Schulter mit aufgestellten Fingern. Nun führte ich keine körperliche Rotation aus, sondern sprach in Gedanken durch die Finger mit der Schulter und versuchte ihr, die Idee von Bewegung mitzuteilen. In Gedanken mit meinen Fingern mit Michaels Schulter verbunden, nahm ich jetzt die Idee der Rotation auf und ich hatte das Gefühl, die Schulter kreise, obwohl rein körperlich keine Bewegung da war. Sie ließ sich jetzt auch wirklich körperlich etwas kreisen. Dies war für mich die wichtigste Erkenntnis dieser Arbeit. Ein weiterer wertvoller Aspekt war immer wieder der, die beiden Schultern mit meinen Händen zu verbinden, die Berührung an der rechten Schulter flächig, an der linken Schulter punktuell. So arbeitete ich mal an der linken, mal an der rechten Schulter, mit Wechsel Mutter-/ Kindhand. Dabei hatte ich die Idee einen Austausch stattfinden zu lassen. Eine weitere wertvolle Arbeit ist das Flügelputzen. Im Hara- Befund kam sehr oft Gallenblase Jitsu vor, was für mich eine hohe Bedürftigkeit gerade auch im Schulterbereich ausdrückte. Beim Abheben der Schulterblätter hatte ich oft das Gefühl, als würde etwas hineingleiten und dort auch ein Lösen stattfinden.



Auffällig ist für mich das sehr oft auftauchende Gallenblasen Jitsu, sowie das Dickdarm und Herzkreislauf Kyo. Das Gallenblasen Jitsu ist für mich ein Ausdruck der immer anstehenden Probleme mit Sehnen und Gelenken bei Michael auf der körperlichen Seite. Andererseits befindet sich Michael aber auch in einem Prozess des Umbruchs und der Neuorientierung seines Lebens, es steht an, Entscheidungen zu treffen. Beim Kennen lernen machte Michael einen sehr verunsicherten, suchenden Eindruck. Das hat sich im Laufe der Zeit verändert. Michael hat in dieser Zeit wieder neue Kontakte und Bindungen aufbauen können. Er spürte, nicht nur der Mensch mit den vielen Beschwerden zu sein und nicht belastbar, sondern auch liebenswert zu sein und konnte neue Perspektiven entwickeln. Beim öfter auftretenden Dickdarm Kyo habe ich den Gedanken, dass dies zu den Veränderungen der Lebenssituation Stellung nimmt. Es hat auch viel mit Abschied nehmen und Trauer zu tun, gleichzeitig mit Abgrenzung, und sich selbst so anzunehmen wie man ist.

Klaus Bernd Scholz, geb. 1954
Radio- und Fernsehtechnikermeister,
Übungsleiter im Breitensport, Abenteuer - und Erlebnissport.
Seit 2000 Shiatsuausbildung am ESI Münster,
graduierter Shiatsu-Praktiker seit 2005