

Notizen zur Behandlung von Schmerzen mit Shiatsu

Paul Lundberg

Die Behandlung von Schmerzen ist nicht nur innerhalb der Medizin, in der das Wissen um ihre Implikationen am grössten ist, ein grosses und tiefes Thema, sondern auch in der ganzen Gesellschaft, wo die Frage ausgedehnt wird und sozio-philosophische Dimensionen umfasst. Verschiedene Kulturen haben stark variierende Haltungen gegenüber Schmerz entwickelt und Individuen innerhalb dieser Kulturen zeigen verschiedene Grade der Toleranz. Auch wenn der Hauptfokus ein medizinischer ist, werden wir und unsere Klienten von einer Herangehensweise profitieren, die von pragmatisch bis spirituell reicht – und dies finden wir in der östlichen Tradition, wo auch Shiatsu seinen Ursprung hat.

Der Arbeitstitel der diesem Kongress gegeben wurde, **„Was ist Schmerz aus der Shiatsu-Perspektive?“** weist auf die Möglichkeit einer speziellen Sichtweise hin, doch glaube ich nicht, dass „Shiatsu“ eine sehr andere Perspektive, als jene der medizinischen und kulturellen Tradition des Ostens, zu welcher es gehört, haben kann. Schlussendlich ist es wichtiger zu fragen „was ist Schmerz aus der Perspektive der KlientIn?“ gesehen, und es ist bedeutsam unsere Arbeit auf die entsprechende Weise zu entwickeln.

Ich habe diesen Beitrag „Notizen“ genannt um anzumerken, dass dieses Thema zu gross ist um es im Detail zu behandeln. In einem grösseren oder kleineren Masse manifestieren sich Schmerzen als Teil einer Masse von medizinischen Problemen. Sich auf Shiatsu als die Behandlungsmethode zu konzentrieren mag zwar den Bezugsrahmen verringern, aber es ist immer noch viel mehr als ein kurzer Artikel je behandeln könnte. Meine Erfahrung ist, dass Shiatsu für viele Arten von schmerzhaften Zuständen, leicht oder schwerwiegend, akut oder chronisch, anwendbar und effektiv ist.

Da ich all die grundlegenden Themen behandeln will, ist es meine Absicht, mich durch den generellen Hintergrund der Theorie und der sich unterscheidenden Diagnosen zu arbeiten und mit einigen typischen Behandlungsstrategiebeispielen für verschiedene Zustände zu beenden.

Zu Beginn möchte ich einige generelle Beobachtungen und Redensarten der traditionellen orientalischen (chinesischen) Medizin, welche mir immer geholfen haben mich in meiner Herangehensweise an diese bestimmte Art des Leidens zu orientieren, niederschreiben.

1. **„Schmerz ist Blockade und Blockade ist Schmerz“**. Das ist pragmatisch und präzise. Schmerz ist immer mit einer Blockierung von Qi verbunden. Deswegen müssen wir uns direkt an die möglichen „Ursachen“ von Blockaden erinnern, um zu sehen wie Schmerz entsteht. Wir sollten uns erinnern, dass „Blockaden“ eventuell in Bezug auf Qi und auf subtile Widerstände des Geistes zurückzuführen sind und dass sie Emotionen festhalten. Natürlich können einige schmerzhaft Zustände auf eine Anzahl von interagierenden Faktoren zurückgeführt werden.

2. Als Praktizierende sollten wir **„immer versuchen den Schmerz der Person zu berühren“**. Dieses Diktum ruft nach einer aufmerksamen, gründlichen und menschlichen Herangehensweise. Dies bezieht sich *nicht* auf die sowieso nötige Berührung einer manuellen Behandlung (z.B. Shiatsu an sich). Es ist an alle gerichtet die irgendeine Form von Medizin oder Heilarbeit praktizieren. Wenn uns ein/e PatientIn Schmerzen als Teil ihrer Beschwerden beschreibt, können wir aufmerksam zuhören und Notizen machen, aber wir haben auch Gelegenheit in Kontakt zu treten und unser Interesse darüber, wo und wie die Person ihr Leid kund tut, genau zu entdecken. Es ist eine Gelegenheit die wir uns nicht entgehen lassen sollten, da sich der Heilungsprozess aus solch früh gemachten mitfühlenden Gesten entwickeln kann. Mehr noch, wir können die genaue Natur der Beschwerden, wie sie sich zu Beginn präsentieren, notieren, und dies wird dann eine Referenz sein für jegliche Fortschritte oder Rückschläge die im Verlauf der Behandlungsserie auftreten werden. Wir müssen immer fragen, wann und wie das Symptom erstmals auftrat, ob und was Erleichterung bringt und was es schlimmer macht (vor allem bei Schmerzen kann dies Hitze, Kälte, Druck, Bewegung oder Ruhe sein). Dann kommt der Moment wo wir bitten sollten, „zeig mir genau wo es ist“, und wir lassen die Person uns an den Ort des Schmerzes führen. Wir können

dann um Erlaubnis bitten zu berühren und mit ihnen solche Subtilitäten erforschen wie die nötige Tiefe und Bewegung.

Das Gespräch geht so:

„Aha, hier?“

„Nein, ein bisschen nach oben – ja, dort! In diesem ganzen Bereich.“

„Aha, hier ist es also.“

„Ja, das ist es“ (der Ursprung des ersten und berühmten Ah Shi – Das ist es! – Kategorie der lokalen Punkte).

„Schmerzt es mehr wenn ich so drücke?“

„Ja, ein bisschen“.

„Wie steht's mit Bewegung – ist es schlimmer in dieser Richtung? Ach so, und in dieser Richtung? – Ein bisschen besser. Gut, dass ist sehr hilfreich, nun lass uns fortfahren.“

Präzises aufschreiben der Geschichte ist auf jeden Fall sehr wertvoll für die optimale Entwicklung unserer ganzen Arbeit, aber diese Art von respektvollem Austausch baut auch den Schauplatz für die volle Kollaboration der KlientIn auf und sagt uns viel über die Ebene der Blockade (oberflächlich oder tief) und über die Meridiane die involviert sind.

Die Ursachen von Blockaden

Laut TCM, können wir unter den 9 hauptsächlichen Ursachen von Krankheit, das folgende finden, was in einer *Kontraktion* enden kann: Eine natürliche Yin-Reaktion des Körpers, die sowohl positive wie auch negative Nebenbedeutungen haben kann, aber leicht zu einer pathogenen „Blockierung von Qi“ führt. *Blockierung weißt aus der Sicht der acht Hauptprinzipien auf einen „Völle“-Zustand hin.*

a) Die schädlichen Yin Einflüsse; Kälte und Feuchtigkeit.

Ob von aussen eindringend oder aus anderen Gründen im Inneren des Körpers entstehend, verursachen diese Einflüsse Stagnation, Kontraktion und Schmerz. (Wenn von aussen kommend, werden sie oft von äusserem Wind begleitet, dessen Yang-Natur die Abwehr des Körpers penetriert. Die Reaktion des Körpers wird immer noch eine kontrahierende sein, z.B. Nacken- und Schulterschmerzen). Viele „rheumatische“ und „arthritische“ Schmerzen kommen von einer Qi-Stagnation in

den Muskeln, Meridianen oder Gelenken. Das Abwehr-Qi der Person ist zu schwach um die schädlichen Einflüsse zu vertreiben, doch werden sie wenigstens im äusseren Teil eingeschlossen und daran gehindert tiefer einzudringen. Diese „Pattsituation“ resultiert in Stagnation und Schmerz.

- b) *Unterdrückte Emotionen jeglicher Art.*
Unterdrückte Gefühle enden in einer Qi-Blockade. Anfänglich reduziert defensive Kontraktion die Sensibilität und den emotionalen Schmerz, aber sie läuft gegen den Impuls sich auszudrücken und gegen die freie, harmonische Zirkulation von Qi und Blut, was traditionell die natürliche Verantwortung und Funktion der Leber ist. Auf lange Sicht ist es schädlich. Tief liegende, sozial-konditionierte Angst vor Bestrafung und Zurückweisung ist die Wurzel vieler emotional bedingter Krankheiten, die durch innere Blockaden und Schmerz gekennzeichnet sind und viele Lebercharakteristiken wie Depression, Frustration, Reizbarkeit und Wutausbrüche beinhalten. Zusätzlich sollten wir die Sorge erwähnen; eine Emotion die mit Milz und Herz verbunden ist. Sie hat die Wirkung „das Qi zu verknoten“. Wenn sich eine Person wegen andauernden Problemen oder grundlegender Unsicherheit nicht entspannen kann, wird ihr kontrahierter Zustand mit der Zeit den Qi-Fluss behindern.
- c) *Überarbeiten – Anstrengung.*
Jeder hat Ressourcen, jeder hat Grenzen. Überarbeiten verbraucht konstitutionelle Reserven und bewirkt auf lange Sicht einen Mangel. Dies ist auch ein häufiger Grund für Verletzung, die sowohl bei „starken“ wie auch bei „schwachen“ Menschen auftreten. Hier sind es oft plötzliche Kontraktionen und Verstauchungen, die aus Überanstrengung resultieren - heben und sich bücken oder sich generell „übertun“. Als solche mag diese Kategorie sich mit der Trauma-Kategorie („d“ unten) vermischen.
- d) *Trauma – Unfälle, Schläge und jede Form von physischer Verletzung.*
Das Erste was hier anerkannt werden muss, ist, dass es im Fall von Trauma oft eine starke mentale und emotionale Komponente gibt. Dies wird unter dem

Titel „Schock“ oder „Schrecken“ in der Kategorie der emotionalen Ursachen in einem anderen Artikel dieser Kongressausgabe behandelt. Der Mechanismus dieses Prozesses ist anders als der physische Effekt von Trauma auf das Gewebe und die Zirkulation von Qi und Blut durch die verletzte Stelle. Es ist auch anders als die Wirkung die das Unterdrücken von Emotionen hat – wie oben beschrieben. Manchmal verbinden sich diese Auswirkungen und verschlimmern sich gegenseitig; es ist hilfreich sie separat voneinander zu verstehen und sie dementsprechend zu behandeln.

Übrigens sind Kontraktionen als Resultat einer Verletzung eine natürliche Notfallreaktion des Körpers, wobei der Verlust von Blut minimiert und die Schmerz Empfindung vermindert wird. Dies kann es der Person ermöglichen mit der unmittelbaren Situation umzugehen.

Es gibt auch ein sekundäres Stadium, bei dem das Blut und die Flüssigkeiten stärker zu fließen beginnen, da der Körper versucht das verletzte Gewebe zu reparieren. Dies verursacht Schwellung und Schmerz. Diese Konsequenz demobilisiert den betroffenen Bereich, kann Ruhe erzwingen und so vor noch mehr Schaden durch unangebrachten Gebrauch während der Heilung schützen. Hier sehen wir die Natur in unserem besten Interesse arbeiten. Doch die Stagnation um die Verletzung herum kann die Erneuerung und Reparatur auch behindern, und so paradoxerweise mehr Schmerzen verursachen und die vollständige Heilung verhindern. Dies ist das prekäre Wesen der Yin - Yang Harmonie, und genau an diesem Punkt wird gute Behandlung immer hilfreicher.

Es ist auch wertvoll anzumerken, dass „Mangel“ an sich Grund für Völle und Blockade sein kann. Z.Bsp. kann ein Muster von mangelndem Milz-Qi das Ansammeln von innerlicher Feuchtigkeit verursachen, welches dann Blockierung und Schmerz durch dieses sekundäre Muster zur Folge hat. Stagnation passiert auch als eine Entwicklung von Yang-Mangel Zuständen – manchmal gibt es einfach nicht genug Qi um den Körper zu wärmen, um die Dinge in Bewegung zu halten und somit tritt eine lokalisierte Blockade mit verbundenen Schmerzen auf. Der Hauptunterschied besteht darin, dass diese Art von Schmerz, auch wenn er lange

anhält, milder, normalerweise dumpf, tief ist und besser auf Druck, Wärme und moderate Bewegung reagiert. *Hier ist die Behandlungsstrategie, nicht die Blockade zu bewegen, sondern das Qi zu stärken (Yang).* Wir müssen auch flexibel genug sein, erkennen wenn zwei oder mehr Muster mit verschiedenen Ursachen in der gleichen Person auftreten, wenn z.B. eine Person mit einem Mangel an Qi und Blut (innerliches Muster) eine Verletzung erleidet, die eine Blockade und Schmerz in den Kanälen (äusserliches Muster) verursacht.

Lokalität von Krankheit; Lokalität von Schmerz

Diese zwei überlappen sich, sind jedoch nicht das Gleiche. Wenn in der traditionell orientalischen Medizin gefragt wird „Wo ist der Schmerz lokalisiert?“, liegt das Hauptanliegen darin zu schauen, ob die Disharmonie im oberflächlichen, im „äusseren“ Teil des Körpers (in der TCM beinhaltet dies die Haut, die Muskeln und die abwehrenden Qi-Ebenen, und die Qi-Ebene der Haupt-Meridiane, vor allem der Yang Meridiane) oder ob sie im „inneren“ Teil ist (was hauptsächlich das Blut und die Organe einschliesst – das Zangfu, aber auch die Knochen, das Mark, die Essenz etc. bedeuten könnte).

Krankheiten, die von aussen kommen, können in der äusseren Ebene eingeschlossen sein ohne die inneren Organe und ihre Funktionen zu beeinträchtigen und wenn die Person genügend Qi und Blut hat, können sie auf dieser Ebene behandelt werden. Wenn dies jedoch nicht der Fall ist, können die Krankheiten ins Innere eindringen und das ist üblicherweise ein schlimmeres Szenario. Feuchtigkeit und Kühle, die auf den Blasen-Muskel-Meridian einwirken, werden anfänglich Kontraktion, Steifheit und Schmerz in den unteren Lenden oder den Glutealmuskeln bewirken. Wenn das nicht behandelt wird und die Person unter einem „Mangel“ leidet, könnte es in den Hauptmeridian und von dort aus in die Blase selbst eindringen. Dies könnte eine Zystitis mit „Kälte-Muster“-Symptomen und Indikationen verursachen.

Andererseits *manifestieren* sich Krankheiten, die wegen inneren Ursachen

(hauptsächlich Emotionen jedoch auch Ernährung, konstitutionelle Schwäche und Überarbeiten) aus dem Inneren kommen, im Äusseren. Ihre Wurzel bleibt im Innern und die Behandlung muss immer auf dieser Ebene ausgerichtet sein.

In den „acht grundlegenden Mustern“ der TCM werden diese diagnostischen Herausforderungen bezüglich der Differenzierung von inneren und äusseren Mustern beschrieben.

Schmerzen, die aufgrund von Blockaden in der äusseren Zirkulation von Qi, und wegen einer Invasion von äusserer, schädlicher Kälte und Feuchtigkeit oder wegen Verletzungen durch Unfälle oder Überbeanspruchung, z.B. Verstauchungen, auftreten, sind, da ihre Wurzel nicht so tief liegt und sie grösstenteils anhand der betroffenen Kanäle (Meridiane) diagnostiziert und behandelt werden können als „Kanal-Probleme“ bekannt. Das Behandlungsprinzip liegt darin, das „Qi in den Kanälen zu bewegen und die Blockade zu zerstreuen“. Traditionellerweise bedeutet dies den Gebrauch von zerstreuen oder reduzierenden Techniken. Im Shiatsu haben wir eine grosse und flexible Auswahl von Methoden dafür, welche weiter unten besprochen werden.

Schmerz der Teil eines inneren Musters ist, muss in diesem Kontext verstanden werden; wir können den Schmerz behandeln, aber die Wurzel des Ungleichgewichts muss als Priorität angegangen werden.

Das Gesetz von Wurzel und Manifestation und das Kyo - Jitsu Prinzip

Das Gesetz von Wurzel und Manifestation (chinesisch: *Ben und Biao*) ist ein Schlüsselement der TCM Theorie, welches, trotz seiner klassischen Eleganz bezüglich der generellen Behandlungsprioritäten und seiner klaren Beziehung zu Masunagas Theorie von Kyo und Jitsu, unglücklicherweise von den meisten Shiatsuschulen übersehen wird. Es ergänzt den Gebrauch der acht Grundsätze in der Diagnose, indem es die korrekte Orientierung für dessen Anwendung in der Behandlung bietet. Vielleicht gibt es keinen besseren Anlass, als ein Artikel zum Thema Schmerz zu schreiben, um damit die Auf-

merksamkeit wieder einmal auf dieses Gesetz zu lenken – eine Brücke zwischen TCM und populärer, zeitgenössischer Shiatsutheorie, die es verdient Aufmerksamkeit zu bekommen.

Im Prinzip, sagt dieses Gesetz aus, dass „wenn wir Krankheit behandeln, wir immer die Wurzel suchen und „sie als Priorität angehen sollten“. Als nächstes definiert es die vielen Arten, wie diese bestimmte Yin-Yang- Beziehung ausgedrückt wird:

- a) Bei Krankheit, sind die Symptome und Zeichen die Manifestation und das zugrunde liegende Muster ist die Wurzel – wir sollten nicht nur die Symptome, sondern auch das gesamte Muster identifizieren und behandeln.
- b) Bezüglich der Krankengeschichte sind neue Krankheiten die Manifestation und alte die Wurzel.
- c) Wenn wir Krankheiten im generellen und die Konstitution betrachten, ist das Erstere die Manifestation und das Letztere die Wurzel.
- d) Alle Krankheiten und Muster sind Manifestationen, die gegenüber der grundlegenden Ursache relativ sind; die Ursache ist die Wurzel. Wir müssen die Herkunft der Krankheit kennen um sie angehen zu können.
- e) Und schliesslich; was auch immer die Manifestation sein mag, *die Person* ist die Wurzel und die Priorität.

Verschiedene Krankheiten können dieselbe Wurzel haben und komplexe Zustände können mit mehr als einer Wurzel und mit korrespondierenden, jedoch überlappenden Manifestationen auftreten.

Es gibt auch eine Anzahl von wichtigen Folgerungen in Bezug auf die Behandlung:

1. Wenn wir die Wurzel angehen, wird die Manifestation oft von selbst verschwinden.
2. Manchmal muss man die Manifestation zuerst behandeln (z.Bsp. bei dringenden, akuten und schmerzhaften Zuständen), doch sollte man so bald wie möglich dazu fortschreiten, die Wurzel anzugehen.
3. Oftmals ist es möglich und angebracht,

die Manifestation zu behandeln und gleichzeitig die Wurzel anzugehen.

Aus meiner Sicht, ist für Shiatsu Praktizierende die Hara- Diagnose nach Masunagas Prinzipien, speziell wenn man die Kyo - Jitsu Antwort Methode anwendet, der deutlich praktischste Weg um den Spirit des Gesetzes anzuwenden, um uns energetisch zu orientieren und um herauszufinden was der/die KlientIn braucht. Interpretationen, die inkorrekterweise die Hara Methode mit den 8 grundsätzlichen Mustern in Bezug setzen, sind irreführend und treten allzu häufig auf. Die 8 Parameter werden unter dem Gebrauch anderer Kriterien verstanden und angewendet. Ohne ein klares intellektuelles Verständnis darüber zu haben was wir sind, können leicht Verwirrungen über Prioritäten und Strategien in der Behandlung auftreten. *Wir sollten das Hara als Teil des Ablaufs abtasten um unsere Diagnose zu vervollständigen.* Dies wird uns helfen Behandlungsprioritäten zu setzen und uns in angebrachter Weise um den jeweiligen Schmerz zu kümmern. Wenn die Meridiane, die mit dem Schmerz korrespondieren, im Hara, in der Kyo - Jitsu „Komposition“ auftreten, werden sie entsprechend in die Behandlung eingebracht (siehe unten). Wenn sie nicht übereinstimmen, können wir nach der Hara-Diagnose behandeln und den Kanalschmerz separat angehen. Mit diesen Sachen bin ich strickt mit mir selbst. Ich behandle das Kyo (Wurzel) als Priorität, meiner Intuition und meinen subtilen Sinnen als überbrückenden Führern vertrauend, denen ich dann jegliche analytische Prozesse unterwerfe.

Die Diagnose und Behandlung von schmerzhaften Kanal-Problemen mit Shiatsu

Bei „Kanal-Problemen“ wissen wir schon welche/r Meridian/e involviert sind – der Schmerz manifestiert sich im Verlauf von einem oder mehreren. Im normalen Praxisverlauf werden wir den Schmerzen als mehr oder weniger dominante Symptome, in vielen verschiedenen Zuständen, begegnen. Jedoch sind die Schmerzen manchmal auch die „Ursache“ für sekundäre Muster. Schmerz wird im Körper als normale Reaktion pro-

duziert – er ist der Botschafter und der Beschützer des Körpers. Wir sollten uns nicht darin hineinsteigern, dass wir für die Schmerzen der Patienten oder das Loswerden davon verantwortlich wären. Durch Befragung, Zuhören, Beobachten und vor allem durch die Diagnose und durch Berührung, bekommen wir eine Idee davon, wo der Schmerz in der Hierarchie der Bedürfnisse und Erwartungen der Person eingeordnet ist. Und dies müssen wir respektieren.

Schmerz gehört von seinem Wesen her eher zur Jitsu / Manifestationsseite des Gesamtbildes; *bei Kanal-Problemen betrifft das ganze Muster den äusseren Teil.* Wenn wir dies anerkennen, können wir immer noch die subtile Fertigkeit der Hara-Diagnose verwenden um Prioritäten zu setzen:

- a) Wenn der Kyo-Meridian nicht explizit mit der Schmerzzone verbunden ist, steht er sehr wahrscheinlich mit einem weniger offensichtlichen Bedürfnis in Verbindung. Vielleicht ist er eher auf einer anderen Ebene des Wesens der Person angesiedelt als auf der physischen. Den Kyo-Kanal zur Priorität zu machen kann trotzdem die Lösung des Schmerzes unterstützen (siehe Folgerung 1 oben). Doch wenn der Kyo-Meridian mit der Manifestation des Schmerzes in Verbindung steht, sollten wir dem mehr Aufmerksamkeit schenken. Es gibt aber noch mehr Elemente in der ganzen Herangehensweise an Kanal-Probleme, welche wir bald aufgreifen werden.
- b) Wenn der Schmerz mehr mit dem Jitsu-Meridian verbunden scheint, was natürlich oft der Fall ist, müssen wir dem so viel Beachtung schenken wie nötig scheint, dies jedoch erst *nachdem* wir den Kyo-Aspekt behandelt haben.
- c) Eine dritte, oft auftretende Möglichkeit ist, dass sowohl der Kyo- als auch der Jitsu-Meridian durch oder in der Nähe der Schmerzzone verlaufen. Wenn wir im Masunaga (Zen-) Shiatsustil ausgebildet sind, können wir hier eine energetische Reaktion zwischen den angrenzenden Kanälen suchen und so Kyo und Jitsu durch die Tsubos harmonisieren.

Ich werde nun einige andere Behandlungsaspekte aufzählen, die zur breite-

ren Tradition gehören. Diese können die Kyo - Jitsu Herangehensweisen an Kanal-Problemen unterstützen oder auch als alternative Behandlungsbasis fungieren.

1. *Behandle in Bezug auf das was korrespondiert; beachte die Yin – Yang-Beziehung und die natürlichen Funktionen – links und rechts, oben und unten, innen und aussen etc.*

Die Annalen der Orientalischen Medizin sind mit vielen verschiedenen Arten, wie dieses traditionelle, ganzheitliche Prinzip anzuwenden ist gefüllt. Der Körper funktioniert auf eine integrierte Weise. Als ein lebendiges Ganzes ist er in der Lage, Informationen sowohl durch das Nervensystem als vor allem auch energetisch durch die Faszie und Meridiane zu assimilieren, zu überbringen und unterstützt somit Homöostase und Heilung.

In der Praxis können wir beobachten, dass der verletzte oder schmerzhafte Bereich des Körpers in einem Zustand von beschützender Anspannung ist. Gesunder Menschenverstand und Erfahrung zeigen, dass es besser ist, wenn wir nicht einfach da hereinplatzen. Die Yin - Yang Theorie führt uns zu subtileren und effektiveren Strategien. Bei einseitigem Schmerz ist eine Möglichkeit, den verbundenen Meridian zuerst auf der unbeeinträchtigten Körperseite zu behandeln. Eine andere Möglichkeit ist es, den oberen oder unteren korrespondierenden Meridian auf der gleichen Seite zu behandeln. (Im Masunaga System können wir denselben Kanal an Arm oder Bein behandeln; im traditionellen Meridian System beziehen wir uns auf die sechs Unterteilungen, indem wir z.B. Gallenblase am Bein behandeln, wenn der Schmerz mit dem 3fachen Wärmer am Arm verbunden ist etc.) Für bilateralen Schmerz können wir immer noch mit den oben oder unten korrespondierenden Meridianen arbeiten und wir können nach hilfreicher Resonanz zwischen Yin und Yang-Meridian Paaren suchen, z.B. indem wir uns auf den Lungen-Meridian konzentrieren um Schulterschmerzen in der Dickdarm Zone zu behandeln.

2. *Gebrauche eine passende Kombination von lokalen Punkten, nahen Punkten und entfernten Punkten: entfernte Punkte sind die effektivsten für akute Probleme – sie aktivieren das Qi und erlauben ihm sich zu verteilen; lokale oder nahe gelegene*

Punkte sollten die Priorität bei chronischen Langzeitschmerzen bilden. Tonisiere sowohl bei Mangel als auch bei Blockade.

Diese der TCM sehr eigene Regel bezieht sich klar auf den Gebrauch von traditionellen Punkten, wie die in der Akupunktur oder Tsubotherapie angewandten. Deshalb hilft ein Wissen um die „5 Antiken Punkte“ (Brunnen, Quelle, Bach, Fluss und Meer), anderswo auch als die 5 „Element Punkte“ jedes Meridians kategorisiert, in dieser Herangehensweise an die Behandlung von Kanal Problemen. Die Brunnen-, Quell- und Flusspunkte (die drei die den Finger- und Zehenspitzen am nächsten sind), besonders von den Yang-Meridianen, werden oft stark stimuliert um den Kanal zu entleeren. Im Shiatsu kann man diese Punkte sowohl drücken als auch in einer ziehenden Bewegung halten, indem man leichten Zug auf den Arm oder das Bein ausübt, wie als wenn man die Blockierung herausziehen würde. Zug ist eine Raffinesse, die effektiv mit Druck verbunden werden kann, indem die Tsuboreaktionen durch die verdeckten Schichten des Gewebes erforscht werden wenn man eine Blockade behandelt. Die Xi-Cleft (Akkumulations-)Punkte sind speziell gut für Schmerz entlang der Yin und Yang-Kanäle und die Luo-Verbindungspunkte können dafür auch nützlich sein. Für Schmerzen entlang des Verlaufes der Yang-Meridiane werden auch die „Quell“-Punkte verwendet.

Auch wenn wir mit diesen Kategorien nicht vertraut sind, können wir das Prinzip auf Meridianshiatsu anwenden, solange wir bereit sind innezuhalten wenn wir resonierende Tsubos finden, die auf irgendeine Weise mit dem Schmerz verbunden sind. Wir sollten nicht bloss „den Meridian hinunter arbeiten“ sondern nahe und weit entfernte Punkte halten. Währenddessen sollten wir mit den Klienten sprechen und uns mit ihnen durch die Atmung und die Bewegung hindurcharbeiten (siehe unten). Es gibt Schmerz der adressiert werden kann, wenn die Punkte ober- und unterhalb der Stelle gehalten werden, mit einem Schwerpunkt auf den Tsubos die näher an den Extremitäten sind.

Abgesehen von den erwähnten Punkt-kategorien, gibt es einige „spezielle“

entfernte Punkte, die jede/r Shiatsupraktizierende/r kennen sollte.

- Dickdarm 4: Schmerz überall im Körper aber speziell in Gesicht und Mund.
- Leber 3: Schmerz überall, speziell in der unteren Körperhälfte oder oben auf dem Kopf.
(Die bilaterale Behandlung dieser beiden Punkte konstituiert die berühmte „vier Pforten“-Behandlung für schmerzhaft Zustände).
- Herz Konstriktor 6: Schmerzen in der Brustgegend.
- Blase 40: Schmerzen im unteren Rücken.
- Blase 60: Schmerzen im ganzen Rücken, im Hinterhaupt oder dem Sacrum.
- Gallenblase 34: Schmerzen der Schulter (oder anderen bilateralen Gelenken).

Der Gebrauch von spezifischen Punkten gibt uns die Möglichkeit auf eine andere Weise zu arbeiten. Es erlaubt uns Kräfte einzusparen während wir unsere Aufmerksamkeit auf den gesamten Kanal lenken. Indem wir ruhig und empfänglich bleiben, horchen wir durch unsere Hände und durch das Bewusstsein unseres ganzen Körpers darauf, wie sich der blockierte Kanal lösen wird. Zuerst finden wir lokale Punkte die mit der schmerzhaften Stelle in Verbindung stehen und fragen den/die EmpfängerIn nach dem tolerierbaren Druck. Vielleicht halten und wiegen wir lediglich die Stelle, jedoch können auch die Finger und Daumen angewandt werden um genaue Punkte zu penetrieren. Nun bewegen wir uns in Richtung der Hände oder Füße und suchen nach nahen Punkten welche die Arbeit der Verteilung beginnen werden (zur Erinnerung, Blockade ist Schmerz und es ist das Ziel den Kanal „auszubaggern“ oder sich entleeren zu lassen – wir wollen dass sich das Qi bewegt). Das Gefühl oder die Visualisierung mit wir arbeiten müssen, ist „öffnen“ oder „den Weg frei machen“. Dementsprechend werden wir, obwohl wir senkrechten Druck anwenden mögen, anfangen nach Wegen zu suchen um sanft zu ziehen und zu dehnen. Es ist als würden wir Falten und Knicke loswerden während wir einen Gartenschlauch ausrollen und –legen oder ein Laken oder Tuch ausbreiten. Dann können wir unsere Sicht öffnen um den ganzen Körper zu scannen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie das

Qi gehalten oder im Körper transportiert wird. Wir bewegen uns um die entfernten Punkte zu kontaktieren und wenden dafür das jeweilige Wissen an, welches wir haben. Wenn wir selber darin geerdet und in unserer Haltung ausgerichtet bleiben, werden wir sensibel und spontan die Orte erkennen, die die beste Verbindung zur blockierten Stelle bieten.

3. *Verwende traditionelle Prinzipien die mit Bewegung und Widerstand in Verbindung stehen.*

Einschränkung von Bewegung ist eine der natürlichen Schutzmechanismen des Körpers, bei der Schmerz eine Grenze oder Schmerztoleranz anzeigt. Oft ist es unsere gewohnheitsmässige Reaktion, dass wir uns gegen den Schmerz hinzu bewegen, aber dies bestätigt das Problem lediglich und manchmal wird es dadurch noch verschärft. Die orientalische Methode hat subtile Wege entwickelt um solche Verhaltensbotschaften zu interpretieren und sie in Heilungsstrategien, die den Bedürfnissen des Körpers gut gesinnt sind, umzuwandeln. Die japanischen „Sotai“-Prinzipien, die manchmal zusammen mit Shiatsu unterrichtet werden, sind ein hervorragendes Beispiel. Um diesen Abschnitt abzuschliessen, möchte ich mich einiger Adaptionen erinnern. Zu Beginn sollten wir immer fragen, ob und wie Bewegung den Schmerz lindert oder verschärft. Generell gilt:

Schmerz der durch Bewegung gelindert wird zeigt einfach an, dass da eine Stagnation ist (Yin-Völle, z.B. feucht), welche sich durch Bewegung ein bisschen verändert (Yang). Das bedeutet, dass wir eher eine Yang-Herangehensweise für die Behandlung wählen sollten, z.B. Moxa und Mobilisierung.

Für *Schmerz der durch Bewegung schlimmer wird*, gibt es zwei Kategorien. Die erste „mangelhafte“ Art kann man besser als Schmerz verstehen, der mit schlechter Zirkulation und Müdigkeit durch Überanstrengung in Verbindung steht. Ein Beispiel wären Schmerzen im unteren Rücken, am Ende des Tages, oder Gelenkschmerzen, die durch Gebrauch schlechter und durch Ruhe besser werden. Darin mag es lokale Stagnationen geben, sie kommen jedoch von einem Mangel an Qi und Blut

und das Behandlungsprinzip wäre, zu tonifizieren; z.B. mit kontinuierlichem, nähendem Druck oder indem man Lungen, Magen, Milz etc. stärkt. Die zweite ist eine „volle“ Art von Schmerz welche in einem akuten, defensiven Zustand mit schützender Kontraktion oder mit Entzündung ist.

Wir sollten entzündete Stellen *weder* mit Moxa *noch* mit Druck behandeln. Empfehlungswörter sind Ruhe und Reduktion (mit Eis), und wir können aus der Entfernung mit den schon beschriebenen Herangehensweisen arbeiten.

Wenn da keine Entzündung ist, kann Schmerz, der mit eingeschränkter Bewegung, Krämpfen und Kontraktionen einhergeht, mit subtilen Bewegungstechniken behandelt werden. Wir müssen zuerst in Erfahrung bringen, ob es eine Bewegungsrichtung gibt in welcher der/die KlientIn sich freier bewegen kann oder in welcher weniger Schmerzen verursacht werden. In diese Richtung können wir dann unterstützte Bewegung geben, sogar während wir den betroffenen Meridian behandeln und die adäquaten Punkte halten, um damit sanft den ganzen Kanal zu öffnen und zu dehnen. Dann sollte die Stelle einfach gehalten werden. Währenddessen bittet man den/die KlientIn sich zu entspannen und das Atmen zu üben. Die Stellen des geringsten Widerstandes wiederholend zu öffnen, wird fast immer den Schmerz in der schwierigeren Richtung lindern. Es ist als ob wir zumindest gelesen hätten was der Körper versucht hat zu sagen – „nicht dorthin; hierhin.“ Eine Verfeinerung dieser Technik würde noch darin liegen, wenn wir noch den/die KlientIn bitten würden die Bewegung in die einfache Richtung gegen einen geringen Widerstand zu wiederholen, oder wenn wir eine einfache Übung geben würden, die zur gleichen Wirkung führt. Diese einfache Anwendung von taoistischen Prinzipien in der Körperarbeit bringt Leben und Bedeutung in viele schmerzhafte Zustände, die dann spontan gelöst werden.

Die Behandlung von Schmerz in Bezug auf innere Muster

Hier werde ich zuerst einen Teil davon wiederholen, was weiter oben kursiv geschrieben steht:

Schmerz, der Teil eines inneren Musters ist, muss in diesem Kontext verstanden werden; wir können den Schmerz behandeln, aber die Wurzel des Ungleichgewichts muss als Priorität angegangen werden.

Schmerz, der mit inneren Zuständen in Verbindung steht, ist immer noch eine Blockade. Er mag seine Wurzel in einem inneren Muster des Mangels haben (nicht genug Qi um Dinge zu bewegen oder zu transformieren), oder ein Muster von innerem Exzess manifestieren. Das erste Muster wurde weiter oben schon mit der zugehörigen Behandlungsweise beschrieben.

Schauen wir uns noch einige konkrete Beispiele von Schmerz, der mit Mustern von „innerem Exzess“ unter den Syndromen der inneren Organe (Zangfu) in Verbindung stehen, an. Die Richtlinie darin werden die Exzessmuster der Leber sein, dessen Verantwortung es ist, das Qi und das Blut gut fließen zu lassen.

Stagnation von Leber-Qi kann mit starken Kopfschmerzen, Schmerz durch Magenverstimmungen (die Leber „beleidigt“ Magen oder Milz), prämenstrualem Syndrom mit Spannungen in Brüsten und Abdomen und Schmerzen in der Beckengegend, die unregelmässige Menstruation (Dysmenorrhoea) auslösen, in Verbindung gebracht werden. Muster von steigendem Leber-Yang oder loderndem Leber-Feuer können auch einen emotionalen Inhalt haben, wobei andere Ursachen – schwache Verdauung und Blutmangel – zu ersterem beitragen, während der Exzess von reichhaltigem Essen und Alkohol oder anderen Drogen sich im weiteren zeigen mögen.

In all diesen Beispielen ist es die Priorität bei der Behandlung *das Muster aufzulösen und die Ursache anzugehen*. Wir können uns durch die TCM und/oder durch die Kyo – Jitsu Hara-Methode leiten lassen. In jedem Fall ist der Schmerz, sogar wenn er sehr stark und dominant ist, lediglich ein Symptom und kann nur im Kontext effektiv angegangen werden. Brustschmerzen, die mit stagniertem Herz-Qi einhergehen und von Herzklopfen und einer dunkelroten oder violetten Zunge begleitet werden, müssen anders behandelt werden als Brustschmerzen mit chronischem Husten und

schwerem Schleim. Letzteres muss als Ungleichgewicht von Lunge und Milz, mit innerer Feuchtigkeit, behandelt werden. Beide mögen auch eine emotionale Wurzel haben. Shiatsu selbst kann die Emotionen erreichen und beeinflussen, allerdings gibt es geschichtete Prioritäten derer wir uns, falls möglich, bewusst sein sollten.

Es gibt viele Beispiele, doch keine Ausnahmen um an die Schmerzen durch innerliche Muster heranzugehen. Ausnahmslos sind sie langzeitiger und werden mehr Zeit brauchen um gelöst zu werden. Unser Shiatsu wird am wirkungsvollsten sein, wenn es stark in der traditionellen Medizin verwurzelt ist – Diagnose, Prognose, und wo nötig gute Führung - sie alle sind essenziell.

Es gibt keinen Ersatz für Übung und Lernen. Schmerz zu behandeln, vor allem akute und volle Zustände, scheint stärker intervenierende Techniken zu benötigen, - und wir können immer noch sensibel und subtil sein. Wir müssen spüren, wann es Zeit ist und wie wir uns zurücknehmen können um den KlientInnen den Raum zu geben, um sich bewusst mit der eigenen Heilung auseinanderzusetzen.

Wenn wir noch weiter gehen, gelangen wir zur geistigen Ebene und zu existentiellen Fragen bezüglich des Leidens und der menschlichen Zuständen. Dies ist eine philosophische und spirituelle Aufgabe, die unsere limitierten persönlichen Ressourcen erweitert.

Paul Lundberg für den Zweiten Europäischen Shiatsu Kongress Kiental 2007