

Shiatsu bei chronischen Schmerzen im unteren Rücken

Wilfried Rappenecker

Rückenschmerzen sind nicht gleich Rückenschmerzen. Obwohl es häufige Muster gibt und typische Ursachen, die nahezu immer eine Rolle spielen, entsteht doch jeder Schmerz im unteren Rücken in einer konkreten Lebenssituation mit einmaligen individuellen seelischen und körperlichen, das heißt energetischen Mustern. Meiner Erfahrung nach lässt das Verständnis für die besondere Situation eines jeden Betroffenen die Behandlung einfühlsamer und effektiver werden. Darum möchte ich mit diesem Artikel dazu ermutigen, sich der Besonderheit der Lebenssituation eines jeden Klienten mit chronischen Beschwerden im unteren Rücken zu öffnen. Und zu erforschen, wie diese sich in seinem Körper energetisch und physisch manifestiert.

Damit ist das Thema dieses Artikels umschrieben: Shiatsu bei chronischen Schmerzen im unteren Rücken, mit oder ohne Ausstrahlung in die Beine. Er ist notwendigerweise subjektiv und unvollständig (weil auf der Erfahrung meiner eigenen Praxis beruhend und auf der Weise, wie ich Shiatsu ausübe). Wichtige Themen der Behandlung von Rückenschmerzen lässt er aus, wie z.B. die gezielte Meridianbehandlung nach einer der energetischen Körperdiagnosen des Shiatsu, welche sehr wirksam sein kann. Im Mittelpunkt stehen auch nicht die akuten Beschwerden des Rückens, wie sie z.B. bei einem

einmalig auftretenden "Hexenschuss" bestehen können. Ebenso wenig werde ich über die akuten wie chronischen Schmerzen in anderen Abschnitten des Rückens sprechen. Wohl aber kann das in diesem Artikel skizzierte Verständnis auch bei solchen Beschwerden von Nutzen sein.

Schmerz ist subjektiv

Die individuelle Lebenssituation, in der Rückenschmerzen sich entwickelt haben, können wir oftmals schon wahrnehmen, noch bevor wir zum ersten Mal "Hand angelegt" haben. Die betroffene Person trägt ihre Geschichte mit sich herum und zumindest wichtige Teile hiervon sind für jeden interessierten Behandler offen lesbar. Bei einigen steht der körperliche Schmerz im Vordergrund, bei anderen geht das erlebte Leid ganz offensichtlich über das Körperliche hinaus.

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. Je stärker ein Mensch unter seinen Beschwerden leidet, umso ausgeprägter ist zumeist die emotionale Komponente. Sie kann mitunter so sehr vorherrschen, dass der physische Schmerz einem Außenstehenden unwesentlich erscheint. Für die Aufrechterhaltung des Leids spielt dies nicht selten eine zentrale Rolle.

Es lohnt sich also, eine Antenne offenzuhalten für die Stimmungen, die

unser Klient mitbringt. Meiner Meinung nach *machen* wir unseren Schmerz, er stößt uns nicht einfach zu. Eine sehr gute und einfache Methode, Zugang zu den Gründen zu finden, warum ein Mensch seine energetischen Muster und seinen Schmerz erzeugen muss, besteht darin, seine Hand auf die am stärksten betroffene Stelle zu legen und simpel zu warten, was sie wohl zu erzählen hat. Wenn man dabei nicht zwanghaft etwas zu erfahren sucht sondern offen bleibt für unerwartete und spannende Geschichten, wird man sich oftmals unversehens mitten im Geschehen wiederfinden.

So mag beispielsweise bei Schmerzen auf Grund einer über- großen andauernden Anspannung im unteren Rücken mit einem Schlag klar werden, dass diese kleine und energetische Frau seit früher Kindheit glaubt, dass sie sich in dieser Stelle immer anspannen, quasi sich beständig "auf die Hinterbeine stellen" muss, um wahr- und ernst genommen zu werden. Bei einem anderen Mann mit chronischem Schwächegefühl im Lendenbereich mag die - unbewusste - Überzeugung vorherrschen, im Leben niemals genügend Unterstützung durch seine Umwelt erfahren zu haben. Bei wieder einer anderen Person mit quälendem Schmerz, der sich akut verschlechtert hat, mag der Berührende die klare Wahrnehmung einer unbändigen Wut haben.¹

Kraft, dem Leben unmittelbar und ganz zu begegnen

Eine elementare Aufgabe des Unteren Wärmers (auf der Körperrückseite gehören der Lenden- und Kreuzbeinbereich dazu, auf der Vorderseite das ganze Hara) lässt sich

darin sehen, allen Ereignissen des Lebens unmittelbar und ganz zu begegnen. Das zugrunde liegende Muster in den meisten Fällen von chronischen Schmerzen im unteren Rücken scheint nun der Versuch des Menschen zu sein, in diesem Bereich nicht voll zu leben. Vielmehr versucht er, das Er-Leben und Empfinden dort zu dämpfen oder sogar weitgehend zu vermeiden.

Wird dem Unteren Wärmer nicht gestattet, seine Arbeit zu tun - Angst- und Vermeidungsmuster spielen dabei die größte Rolle - so werden andere Körperzonen in die Bresche springen. So z.B. der Mittlere Wärmer mit den Energien von Erde und Holz, der Brustkorb mit häufig festgehaltenen Emotionen des Feuers und des Metalls und fast immer die Schultern, die ohnehin sehr häufig die Arbeit für alle drei Brennkammern zu machen scheinen.

Das Unlebendig-Werden im unteren Rückens ist als ein beginnender Prozess oft schon bei Kindern im Alter von 3 bis 4 Jahren zu sehen. Dies weist darauf hin, dass sehr frühe kindliche Erfahrungen bzw. mitgebrachte ("angeborene") Muster des Erlebens den Kern der Veränderung ausmachen. Sie führt typischerweise langfristig dazu, dass die Lebensenergie aus dem Lendenbereich und dem Unteren Wärmer in die oberen Ersatzbereiche abwandert. Zurück bleibt eine inaktive und geschwächte Zone, die sich nach einer unterstützenden und wärmenden Hand sehnt. Da diese meist ausbleibt, muss sie sich in Muskeln, Bindegewebe und Gelenken verspannen, um eine - reduzierte - Stabilität zu wahren.

Solche Verspannungen können zur Ursache mehr oder weniger starker Schmerzen werden. Im Falle von akut

auftretenden "Ischias"-Beschwerden kommt zu dem Grundmuster eine akute Blockade, häufig aus dem Holz-Element mit einer nicht lebberen Bewegung der Leber-Energie hinzu. Ich vermute, dass der Schmerz nur selten allein durch eine energetische Schwäche oder Leere im unteren Rücken bewirkt wird.

Das Lösen der Spannung alleine genügt nicht

Ziel einer effektiven Shiatsu-Behandlung wird es also sein, den Bereich in der Weise zu stabilisieren und harmonisieren, dass einerseits die Spannung als unmittelbare Ursache des Schmerzes nachlässt, andererseits die dieser Spannung zugrunde liegende Unlebensfähigkeit einem beginnenden Wiedererwachen Platz macht. Letzteres wird nur eintreten, wenn es gelingt, die geschwächten Bereiche wieder in den Fluss des gesamten Rückens zu integrieren.

Das alleinige Lösen der Spannung ist relativ einfach und führt auch häufig zu vorübergehender Linderung der Beschwerden, manchmal sogar völliger Schmerzfreiheit. Für sich alleine und ohne begleitende Aktivierung des "Unlebensfähigen" kann sie jedoch zu noch größerer Schwäche und damit Gefährdung der Region führen. Die Wiederbelebung ist der eigentliche und u.U. recht langwierige Prozess. Er kann nur von der betreffenden Person selber – ggf. mit Unterstützung durch seine/n TherapeutIn - in Gang gebracht und durchlaufen werden.

Übrigens bedeutet eine energetische Leere und Erschöpfung im Lendenbereich nur sehr selten, dass

die Nieren-Energie dieses Menschen so erschöpft ist, dass er nicht in der Lage wäre, an dieser Stelle des Körpers wieder Vitalität und Kraft aufzubauen. Es handelt sich vielmehr um eine örtliche Imbalance und Fehlbenutzung des energetischen wie physischen Körpers. Unter günstigen Bedingungen vermag die betroffene Person diese vollständig auszugleichen. Allerdings kann dies einige Zeit, u.U. Jahre in Anspruch nehmen und setzt vor allem den Willen des Betroffenen voraus, wirklich etwas zu ändern. Auch wird es in aller Regel nicht ausreichen, lediglich Shiatsu zu erhalten. Unser Klient wird früher oder später selber Verantwortung für seinen Rücken übernehmen und dafür aktiv werden müssen.

Bandscheibenvorfall - Ursachen aus Sicht der westlichen Schulmedizin

Die naturwissenschaftlich orientierte westliche Schulmedizin versteht den Schmerz im unteren Rücken beispielsweise als Folge einer Verspannung und Irritation von Muskeln und Bändern, die reichlich in der Region vorhandenen sind und einen Verbund mit Wirbeln und Beckenknochen herstellen. Diese kann z.B. hervorgerufen sein durch eine chronische Fehllage (über deren inneren Ursachen man sich relativ wenig Gedanken macht) oder angeborene anatomische Besonderheiten - z.B. fehlgebildete Wirbel, einem zusätzlichen Lendenwirbel oder sog. Gleitwirbel. Als eine weitere mögliche Ursache wird sehr häufig der Bandscheibenvorfall bzw. die Bandscheibenvorwölbung genannt.

Da diese letzten Zustände im Verständnis von Rückenschmerzen heutzutage so sehr in den Vordergrund gestellt werden, erfolgt hier eine kurze Begriffsbestimmung: Spinalnerven entstammen dem Rückenmark und ziehen von dort zu den peripheren Strukturen des Körpers. Beim Verlassen der Wirbelsäule müssen sie zwischen zwei Wirbelbögen hindurchtreten. An dieser Stelle können sie durch eine austretende Bandscheibe eingeklemmt werden. Während bei einer Vorwölbung oder Protrusio die Bandscheibe sich unter der Dauerbelastung lediglich vorwölbt und so nach gängiger Vorstellung einen Spinalnerven irritieren kann, ist bei einem Bandscheibenvorfall oder Prolaps die Bandscheibe derart beschädigt ist, dass ihr Faserring reißt und sie in die vom knöchernen Rückenmarkskanal seitlich abgehenden Gänge der Spinalnerven hineinquillt. Bandscheibenvorwölbungen oder -Vorfälle können grundsätzlich überall dort vorkommen, wo Spinalnerven aus dem Rückenmarkskanal heraus ziehen. Neben dem Lendenbereich, wo sie am häufigsten auftreten, können sie nicht selten auch im Bereich der Halswirbelsäule und sogar in dem durch den Verbund der Rippen relativ stabilen Brustwirbelbereich nachgewiesen werden.

Besonders, wenn zusätzlich zu den lokalen Schmerzen im unteren Rücken schmerzhafte Ausstrahlungen in die Beine bestehen, ggf. mit Störungen der Sensibilität der Haut und Schwäche einzelner Bein- oder gar Beckenbodenmuskeln, wird als Ursache für die Irritation

die Einklemmung eines Nerven durch eine hervorquellende oder vorgefallene Bandscheibe vermutet.

Der heute schon oft gewohnheitsmäßig als Ursache für Schmerzen im unteren Rücken genannte „Bandscheibenvorfall“ ist ein schulmedizinisches Modell, mit dem in Arme und Beine ausstrahlende Schmerzen und andere Irritationen mechanisch-physiologisch erklärt werden sollen. Der Begriff „Hexenschuss“ hingegen ist eine umgangssprachliche Benennung von relativ plötzlich scheinbar aus heiterem Himmel entstandenen Schmerzen und Einschränkungen der Beweglichkeit vor allem im Bereich des Beckens und der Beine. Im Gegensatz zum Begriff des „Bandscheibenvorfalls“ gibt der Begriff „Hexenschuss“ keine Erklärung zur Ursache ab, er beschreibt nur.

Bandscheibenvorwölbungen, -vorfälle und Nerveneinklemmungen lassen sich auch oft im Computertomogramm der Wirbelsäule nachweisen. Was nicht zu diesem Erklärungsmodell passt, ist die Beobachtung, dass sich nicht selten selbst bei starken Schmerzen keine oder keine nennenswerten Vorfälle und Einklemmungen in den computergestützten bildgebenden Verfahren zeigen. Andererseits werden mitunter ausgeprägte Vorfälle entdeckt, ohne dass größere Schmerzen bestehen. Weiter würde das Modell des Prolapses zwar die ausstrahlenden Schmerzen erklären, überzeugt aber nicht hinsichtlich der Erklärung der Schmerzen im Lendenbereich selber.

Die Manuelle Medizin, die offiziell eine Disziplin der Schulmedizin

darstellt, von einflussreichen Kreisen allerdings immer noch nicht anerkannt wird, kennt ebenso wie Shiatsu den Begriff der Blockade. Dieser beschreibt eine ineinander greifende Fehlfunktion von Muskeln, Gelenken, Nerven, Bändern und Bindegewebe und ist als funktioneller Begriff nicht so weit entfernt von der Vorstellung der energetischen Blockade im Shiatsu. Was jedoch im Sinne des schulmedizinischen Körperverständnisses nun eigentlich eine Blockade ausmacht, dazu werden in der manuellen Medizin verschiedene Erklärungsmodelle diskutiert. Keine von ihnen ist bisher als ernsthafte Alternative zu dem mechanistischen Modell einer Nerven Einklemmung anerkannt worden.

Mir erscheint es so, dass ein Bandscheibenvorwölbung/-vorfall nur in relativ wenigen Fällen die unmittelbare Ursache von Schmerzen im unteren Rücken darstellt. Für plausibler (und im Shiatsu brauchbarer) halte ich das im Shiatsu und der TCM propagierte Modell einer energetischen Blockade als Schmerzauslöser. Auf der anderen Seite weist eine nachgewiesene hervortretende Bandscheibe auf ein wahrscheinlich schon länger bestehendes ernstzunehmendes energetisches Ungleichgewicht, auf Schwächung und Fehlbelastung hin, die sich nicht nur in der Region zeigt, sondern sich im ganzen Menschen auswirkt.

Was immer die Ursache sein mag, wichtig erscheint mir, dass vor jeder ersten Shiatsu-Behandlung stärkerer chronischer Schmerzen im unteren Rücken eine schulmedizinische Abklärung erfolgt - zumal wenn sie mit Störungen der Sensibilität der Haut und/oder Schwäche einzelner Muskeln der Beine einhergehen. Zum einen

kann es sein, dass die betroffene Person intensive Betreuung durch eine/n ÄrztIn/TherapeutIn mit einschlägiger Erfahrung benötigt. Nicht zuletzt sollten diese Kranken jedoch auch aus juristischen Gründen, d.h. zum eigenen Schutz der behandelnden Person weitergeleitet werden. Auch bei einem nachgewiesenen Bandscheibenvorfall können übrigens Shiatsu-Behandlungen durchgeführt werden - und recht erfolgreich sein. Ich meine aber, dass in solchen Situationen die Behandlung erfahrenen TherapeutInnen vorbehalten bleiben sollte. Vor allem bei einer akuten Verschlimmerung chronischer Schmerzen empfehle ich, im Zweifelsfalle nicht zu behandeln, bzw. den Klienten an eine/n erfahrene/n BehandlerIn weiterzuleiten.

Die Rückseite hat viele Gesichter

Die eingangs erwähnten energetischen Muster und Lebenserfahrungen, die hinter chronischen Rückenschmerzen stehen können, lassen sich bei offener und aufmerksamer Betrachtung in den verschiedenen Abschnitten der Körperrückseite wieder finden. Der untere Rücken steht dabei mit seinen Beschwerden nicht isoliert da. Oftmals hat die ganze Rückseite des Körpers ihre Einheit verloren und ist in einzelne Abschnitte mit jeweils eigener Geschichte und Dynamik zerfallen. Die Blasen-Energie ist nicht mehr im Fluss, sie beginnt quasi zu "klumpen".

Wenn es gelingt, die auseinandergefallenen Bereiche wieder zu einer gemeinsamen Geschichte finden zu lassen, wird auch der untere Rücken die Möglichkeit haben, seine verlorene Lebendigkeit wieder zu entdecken. Es

erscheint nämlich so, als würden Blockaden und weitere Besonderheiten in den anderen Abschnitten es dem unteren Rücken oft erst ermöglichen, sich in seinem festgefahrenen unausgeglichenen Muster zu halten. Dies geht so weit, dass zur Behandlung der Schmerzen im Lendenbereich dieser oftmals gar nicht direkt berührt zu werden braucht (und oft auch nicht berührt werden sollte). Die Wiederherstellung des Flusses der Blasen-Energie durch gezielte Behandlung der auffälligen "anderen Abschnitte" alleine kann - ggf. unter Halten einer Verbindung zur Schmerzzone - die Blockade u.U. lösen und Beschwerden weitgehend lindern.

Jede Region der Körperrückseite steht in einer ganz besonderen Beziehung zum blockierten und geschwächten LWS-Kreuzbein-Bereich. Es lohnt sich, den energetischen Ausdruck einer jeden Region aufmerksam zu betrachten und die darin enthaltene Beziehung zu verstehen, um dann gezielt damit arbeiten zu können.

Im Folgenden möchte ich einige typische Muster beispielhaft beschreiben. Ich hoffe, dass dabei die Art der Betrachtung und des Vorgehens verständlich werden. In der Reihenfolge der beschriebenen Bereiche folge ich nicht einfach der Anatomie oder dem Fluss der Blasen-Energie von oben nach unten. Ich möchte vielmehr darauf hinweisen, dass Bedeutung und Zusammenspiel der Zonen uns in jedem Menschen anders und oft scheinbar durcheinander gewürfelt entgegen treten.

Die Rückseite der Oberschenkel

In gewisser Weise bilden die Rückseiten der Oberschenkel eine energetische Einheit mit der Region des unteren Rückens. Typische Muster in unserem Zusammenhang sind entweder eine große, kaum aufzulösende energetische und muskuläre Spannung oder das Gegenteil, nämlich Leere und Kraftlosigkeit. Letzteres kann - zumal mit einer ausgeprägten Leere im Lendenbereich - Hinweis auf eine längere Zeit bestehende Erschöpfung des betroffenen Menschen sein. Hinweis auch darauf, dass es im Leben des Klienten zwingende Gründe gibt, in diesen Bereichen seines Körpers keine volle Lebendigkeit zuzulassen, bzw. darauf, dass er nicht weiß, wie er seinen Körper hier anders benützen könnte, selbst wenn er wollte. Dominiert die Anspannung, so mag dies darauf hinweisen, dass der Mensch die nicht verfügbare Kraft des unteren Rückens durch Anstrengung der Körperrückseite und Anspannung seiner Blasen-Energie mehr oder weniger zu kompensieren vermag ohne das energetische Ungleichgewicht ausgleichen zu können.

Unter den Muskeln der Oberschenkelrückseite (*Biceps Femoris* und *Semitendinosus*) kann allerdings in der Tiefe eine große Bedürftigkeit vorherrschen, die glücklich ist, wird sie entdeckt und berührt. Auch wenn dabei eine Muskelanspannung nicht mit Kraft durchbrochen werden kann, so ist es doch oft wünschenswert, im Zentrum dieser Tiefe zu berühren - und die ist auf der Rückseite der Oberschenkel manchmal recht tief. Da hierbei mitunter der Daumen überstrapaziert zu werden droht, empfehle ich, mit dem Ellenbogen zu arbeiten - und die Aufmerksamkeit des Haras einzusetzen, was gleichermaßen

ein aufmerksames und einfühlsames Arbeiten nach den Prinzipien des Shiatsu ermöglicht.

Kreuzbein, Gesäß und Leisten

Im Kreuzbeinbereich zeigt sich die Energie der Blase meist unverfälscht. Gleichzeitig vermag der Mensch an dieser Stelle den Fluss seiner Blasen-Energie direkt zu kontrollieren. Als Ausdruck hiervon befindet sich in seinem unteren Drittel eine relative Konzentration von Ki, d.h., die Stelle wirkt etwas erhaben und kräftig. Bei Rückenschmerzen ist der Bereich nicht selten überaus angespannt, gleichwohl kann das Kreuzbein auch - vor allem in seinen beiden oberen Dritteln - energetische Leere zeigen. Für die Behandlung von Rückenschmerzen kann es wichtig werden, die festgehaltene Energie im unteren Drittel in geeigneter Weise zu lösen, die Leere in den oberen Dritteln jedoch in ihrer Tiefe zu erreichen.

Die erwähnte Anspannung kann sich dem Verlauf des Blasenmeridians folgend über das ganze Gesäß bis kurz vor Blase 36 (unterhalb der Gesäßfalte) ausdehnen. Darüber hinaus lohnt es sich, auch die Tiefen des Gesäßes genauer anschauen. Die Bereiche Niere am lateralen Kreuzbeinrand, die Tiefe des Verlaufes von Dünndarm und des Punktes Gallenblase 30 und der Punkt Ten Shi (im oberen lateralen Viertel des Gesäßes, etwa 3 Daumen unterhalb des Beckenkammes) sind häufige wichtige Spannungsfelder. Sie lassen sich gut lokal und auch in Verbindung mit Fernbereichen behandeln. Neben einer großen Anspannung mögen sich auch Leere oder schwammige Aufquellung z.B. als Ausdruck des Versuches zeigen, dem Erleben der

Kraft des Beckens und der damit verbundenen Bedürfnisse und Emotionen auszuweichen.

Ein anderer Schlüsselbereich, in dem der Mensch den energetischen Fluss im Becken kontrollieren kann, sind die Leisten. Aus diesem Grund kann es wichtig sein, auch dort genau hinzuschauen und (zumeist) lösend zu arbeiten. Beispielsweise in Rückenlage, in dem Rotationstechniken mit tiefer Arbeit in der Leiste verbunden werden. Oder öffnend mit den Handballen durch Einsatz des Körpergewichtes (letzteres kann bei stärkeren Rückenbeschwerden u.U. zu heftig sein).

Knie und Kniekehlen

Die Knie stellen (zusammen mit Beinen und Füßen) die Verbindung zur Erde her. Gleichzeitig vermag der Mensch über ein differenziertes Festhalten in den Knien diese Verbindung zu regulieren. Die Unterdrückung von Angst, der Emotion des Wasser-Elementes ist ein wesentlicher Mechanismus, der einen Menschen dazu führen kann, an dieser Stelle den Kontakt zur Erde zu unterbrechen. Unbewusste, tiefe Angst kann auch bei einer chronischen Blockade im unteren Rücken als ein zentraler ursächlicher Faktor angesehen werden. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass bei andauernden Schmerzen in der Lendenregion die Kniekehle (hier zeigt sich der Wasser-Aspekt der Knie am deutlichsten) meist auffällig ist.

So mögen z.B. die Kniekehlen angespannt wirken in dem Versuch, die Emotion des Wassers zu kontrollieren oder auch leer und bedürftig sein als Ausdruck von Erschöpfung oder des Aufgebens. Sie erzählen "ihre Geschichte" oftmals

bereitwillig, wenn man die flache Hand mit leichtem Druck auflegt. Oft drängt sich mir der Eindruck auf, als seien die Kniekehlen in besonderem Maße in der Lage, die Ratlosigkeit, die Erschöpfung oder auch die Verzweiflung des unteren Rückens auszudrücken. Die aufmerksame Arbeit mit diesen Zuständen kann u.U. Beschwerden im Rücken direkt lindern.

Neben dem Wasser-Element spiegeln sich in den Knien auch die Energien des Mittleren Wärmers (Erde und Holz) wider. Der Zustand dieser beiden Elemente kann das Wasser und die Situation im unteren Rücken indirekt beherrschen. Auch in einer solchen Situation kann die Behandlung der Knie wie auch der entsprechenden Meridian-Energien sehr hilfreich sein.

Unterschenkel und Fußgelenke

Je tiefer man die Beine hinab steigt, um so mehr überwiegt der Einfluss des Wasser-Elementes und der Blasen-Energie. Müdigkeit, Kraftlosigkeit oder auch übergroße Anspannung der Wadenmuskulatur, der Fußgelenke und der Füße weisen unmittelbarer als viele andere Bereiche des Körpers auf den langfristigen Zustand dieses Elementes hin. Insbesondere der Druck auf die Achillessehne gibt oftmals - ähnlich wie das Berühren der Kniekehle - direkt Auskunft darüber, wie ausgeruht oder erschöpft eine Person ist und wie sie mit ihrer Kraft umgeht.

Auch wenn immer noch andere Meridian-Qualitäten mit im Spiel sind, so sind es doch Blasen-Energie und Wasser-Element, die bei Schmerzen im unteren Rücken unmittelbar agieren.

Shiatsu an den Fußgelenken (Blase 60 und Niere 3!) und den unterschiedlichen energetischen Zuständen der Fußsohle und der Zehen ist deshalb geeignet, die Blasen-Energie insgesamt zu beleben und in Fluss zu bringen. Oder eine Stimulierung des Gewölbes der Fußwurzelknochen, z.B. in dem man sich darauf stellt.

Am besten man betrachtet sich die Füße bevor man sie zum ersten Mal berührt und fragt sich, welche Art von Berührung hier hilfreich wäre und wo sie am wichtigsten erscheint. Die Antwort auf die Frage: "Wie verbinden die Füße diesen Menschen mit der Erde?" gibt oft sehr präzise Hinweise darauf, was hier das Richtige ist.

Brustkorb

Der mittlere und obere Rücken können eine wichtige Rolle bei der Entstehung wie Aufrechterhaltung von Blockaden im unteren Rücken spielen. Nicht nur übernehmen - wie schon erwähnt - bei einem zunehmend unlebendiger werdenden unteren Rücken die höheren Partien wichtige Aufgaben der Nieren- und Blasen-Energie. Oft scheinen die Energien des Brustkorbes und des mittleren und oberen Rückens eigene, nicht selten deutlich emotional bedingte Gründe zu haben, Ki an sich zu binden. Typische Muster sind das Festhalten von Ki im mittleren Rücken im Bereich der Yu-Punkte der Erde oder des Holzes, im oberen Rücken im Bereich von Lunge, Herz und/oder Perikard.

Nicht selten entstehen so z.B. im Bereich des oberen Rückens oder auch im ganzen Brustkorb ausgeprägte, abgekapselt wirkende Ki-Konzentrationen. Sie ziehen derart viel Energie an sich, dass schon allein dadurch die

relative Leere im unteren Rücken aufrechterhalten wird, vielleicht sogar verursacht sein könnte. (Natürlich kann ein solches Muster häufig auch mehr oder weniger starke Schmerzen in den entsprechenden Abschnitten des oberen Rückens verursachen.)

In einer solchen Situation wird eine Besserung der Rückenschmerzen im Lendenbereich u.U. nur von Dauer sein, wenn das energetische Muster im Brustkorb beginnt, sich zu verändern. Dies kann indirekt als Folge einer Arbeit mit dem Wasser-Element an den verschiedenen Abschnitten der Körperrückseite eintreten. Die Muster des Mittleren oder Oberen Wärmers können aber natürlich auch direkt "vor Ort" bzw. über die betreffenden Meridiane erreicht werden.

Der Lendenbereich selber

Aus gutem Grund erwähne ich den eigentlichen Ort der in diesem Artikel behandelten Schmerzzustände erst an letzter Stelle meiner Aufzählung. Nicht nur ist eine direkte Behandlung des Lendenbereiches wie bereits erwähnt mitunter zur Linderung der Beschwerden gar nicht nötig. Darüber hinaus kann sie auch schädlich sein und die Situation noch verschlimmern.

Mit der Erkundung und Behandlung der verschiedenen Abschnitte der Körperrückseite ist - wenn sie erfolgreich war - der Ki-Fluss im Blasenmeridian stimuliert und ausgeglichen worden. Besonders Shiatsu an der Rückseite der Oberschenkel, der Kniekehle, der Fußgelenke und im Schulter-Nacken-Bereich bewirkt auf diese Weise oft eine Entspannung in der Lendenzone und ein deutliches Nachlassen der Beschwerden.

Bei nahezu allen chronischen Schmerzen im unteren Rücken liegt eine brisante Mischung aus Leere und Anspannung vor. Die Frage wird dann immer sein: Wie groß ist der Anteil der Leere, wie groß ist der der Spannung und welcher dominiert im Augenblick? Steht also das Lösen von Spannung im Augenblick im Vordergrund oder eine Stabilisierung der Leere? Der Befund sollte in jeder Behandlung erneut erhoben werden, da er sich von einer Behandlung zur anderen ändern kann. Oftmals ist es möglich, auf beide Zustände in derselben Behandlung einzugehen.

Befindet sich also z.B. hinter der schmerzhaften Spannung eine energetische Leere und Erschöpfung, so ist wahrscheinlich neben der Entspannung nun auch eine *Stimulierung* des Bereiches erforderlich, d.h. eine Behandlung, die die Aufmerksamkeit des Körpers hierher zieht und Ki und Blut "heranlockt".

Entgegen der weit verbreiteten Ansicht, an Stellen energetischer Leere müsse man in jedem Fall mit tiefem und lange haltendem Druck arbeiten, habe ich die Erfahrung gemacht, dass dies die Beschwerden u.U. drastisch verschlimmern kann. Diese Beobachtung erklärt sich möglicherweise auch daraus, dass ein tiefer und haltender Druck meist eine energetisch beruhigende (also eigentlich "sedierende") Wirkung ausübt. Der berührten Stelle wird damit quasi die Information gegeben, dass alles in Ordnung sei und sie sich nicht mehr so anzu-strengen brauche.

Da das müde und inaktive Gewebe dahinter jedoch oftmals noch nicht bereit ist, Stabilität zu geben, kann mit nachlassender Muskelspannung der geschwächte Lendenbereich seinen

letzten Halt verlieren. Eine erneute, deutliche Verkrampfung kann die Reaktion hierauf sein, mit der Folge, dass Instabilität und Beschwerden z.B. am Tag nach der Behandlung u.U. sehr viel stärker sind als zuvor. Die gleiche Wirkung könnte auch durch ein zu ausgiebiges Dehnen zustande kommen, da Dehnen in der Regel festgehaltenes Ki löst, nicht jedoch Ki heranzuführt.

Zur Stabilisierung der Lendenregion bitte ich meine Klienten oftmals, *während der Behandlung* (vor allem der verschiedenen Abschnitte der Blasen-Energie) das Becken und damit die Lendenwirbelsäule sehr sanft hin und her, auf und nieder zu bewegen. Auf diese Weise aktivieren sie selber den Bereich und vermeiden, dass er zu still wird.

Die Behandlung energetischer Leere im unteren Rücken setzt ein gewisses Maß an Sicherheit und Erfahrung auch in der energetischen Wahrnehmung voraus. Wann nämlich in erster Linie Entspannung, wann eher Stimulierung notwendig ist, kann nur ein erfahrener Behandler im einzelnen Fall entscheiden. Aus diesem Grund empfehle ich, von einer relativ zügigen leichten *Stimulierung* abgesehen, diesen Bereich aus der Behandlung auszuklammern bis die behandelnde Person in ihrer Praxis genügend Erfahrung gesammelt haben und "weiß, was sie da tut".

Was sonst noch behandelt werden sollte

Die hier beschriebene Wahrnehmung und Behandlung verschiedener Abschnitte im Verlauf der Blasen-Energie lässt sich mit der Behandlung

anderer Meridiane z.B. nach Hara-Diagnose verbinden. Sie kann aber auch für sich alleine stehen - z.B. für die Dauer einiger Behandlungen, bis eine akute Situation sich stabilisiert hat. Darüber hinaus kann eigentlich jede Region des Körpers in der Behandlung von Rückenschmerzen wichtig werden.

Zwei Regionen möchte ich noch im Besonderen erwähnen, weil sie meiner Erfahrung nach in dem hier beschriebenen Zusammenhang nahezu immer mitbehandelt werden sollten.

Da ist zum einen das Hara, das im Unteren Wärmer mit dem unteren Rücken eine energetische Einheit bildet. Schwäche und Inaktivität im Lendenbereich gehen nahezu immer mit einer Schwäche und mangelnder Lebendigkeit im Hara (und nicht selten auch der Bauchmuskulatur) einher. Umgekehrt kann über eine Reihe effektiver Harz-Behandlungen der untere Rücken erreicht und belebt und harmonisiert werden.

Zum anderen die Schulter-Nacken-Region. Über die doppelte S-Krümmung der Wirbelsäule steht dieser Bereich in direkter Korrespondenz mit der Lendenregion. Probleme der einen Stelle werden sich früher oder später in ähnlicher oder abgewandelter Form häufig auch an der anderen zeigen. Umgekehrt wird eine ausgleichende Behandlung des Nackens zumeist eine günstige Wirkung auf den unteren Rücken haben. Schwerpunkt sollte hier die Harmonisierung des Nackens sein, der sanfte Ausgleich energetischer Ungleichgewichte und die Förderung einer schmerzfreien Beweglichkeit.

Verspannungen in den Schultern weisen u.a. immer darauf hin, dass in einer oder in mehreren der drei

darunter liegenden Brennkammern (entsprechend dem Modell der drei Wärmer) eine volle Vitalität vermieden wird. Die dort benötigte Lebensenergie wird in den Schultern festgehalten.

Durch eine lösende Behandlung der Schultern kann dort festgehaltenes Ki frei werden und zumeist nach unten fließen. Dies wird die Behandlung der unteren Regionen erleichtern und wirksamer machen.

Risiken, Vorsichtsmaßnahmen

Neben einer Minderung der Schmerzen und Stärkung der Lebendigkeit des unteren Rückens wünsche ich mir als Resultat von Shiatsu-Behandlungen bei chronischen Rückenschmerzen vor allem, dass es dem Klienten nach meinen Behandlungen nicht schlechter geht als vorher. Dass dies nicht selbstverständlich ist, habe ich leider in meiner eigenen Praxis erlebt. Die größte Gefahr von Seiten des Behandlers stellen meiner Meinung nach ein zu großer Ehrgeiz, zu grobes und tiefgehendes Arbeiten im Schmerzbereich sowie ein zu rasches und frühes Lösen der Spannungen im unteren Rücken dar. Darüber hinaus gibt es noch einige andere Dinge, deren Beachtung eine günstige Wirkung der Behandlungen wahrscheinlicher macht.

So ist zum Beispiel von Bedeutung, bei der Lagerung des Klienten darauf zu achten, dass der Lendenbereich entspannen kann. Dies kann in der Rückenlage geschehen, indem man die Beine (Oberschenkel und Knie) durch ein Kissen oder eine zusammen gefaltete Decke unterlagert sowie ein Kissen unter den Kopf schiebt. In Bauchlage lege ich jedem Klienten mit stärkeren Beschwerden im unteren

Rücken eine zusammengefaltete Wolldecke unter den Bauch und den unteren Brustkorb, auch wenn er meint, dies nicht nötig zu haben. Ist der Nacken steif, so sollte in der Bauchlage auch der obere Brustkorb bzw. die Schultern etwas erhöht gelagert werden, um diesen zu entlasten. Ferner fordere ich in kürzeren Abständen dazu auf, den Kopf von der einen zur anderen Seite zu drehen. Unter Umständen kann es in den ersten Behandlungen auch erforderlich werden, die Seitenlage zu wählen, ggf. mit stark angezogenen Knien.

Oft legen sich Klienten spontan nicht gerade hin, sondern schief und etwas verdreht, mit angewinkelten Armen oder angezogenen Beinen. Mitunter bitte ich sie, sich so hinzulegen, wie es ihnen selbst am angenehmsten ist. Die Lage, die sie so gewählt haben, ist dann Ausdruck ihrer energetischen und körperlichen Situation. Sie ist nicht nur für mich als Behandler sehr interessant, sondern kann die Behandlung sehr erleichtern.

Weiter oben habe ich schon erwähnt, dass es sinnvoll sein kann, den Klienten zu bitten, während der Behandlung das Becken ganz leicht hin und her, auf und ab zu bewegen. Das fördert die Körper-Aufmerksamkeit in dieser Region, lenkt Ki dorthin und mindert die Gefahr, dass sie über die notwendige Entspannung hinaus quasi einschläft.

Sind die Schmerzen sehr stark und scheint das emotionale Erleben im Vordergrund zu stehen (z.B. mit dem deutlichen Appell an die Umwelt um Unterstützung) oder gibt es andere Hinweise auf eine instabile Situation oder mögliche Verschlechterung, so halte ich es für sinnvoll, in der ersten Zeit zwei oder drei kürzere

Behandlungen in einer Woche durchzuführen. Dies hat den Vorteil, dass der Behandler kurzfristig auf die mitunter deutlichen Veränderungen durch vorangehende Behandlung reagieren kann und evtl. Verschlechterungen früh "abfangen" kann. Der Klient auf der anderen Seite kann sich sicherer fühlen, was die Wirksamkeit der Behandlung erhöht.

Ich weise meine Klienten darauf hin, dass sich vor allem zu Beginn der Behandlungszeit auch Rückschläge ereignen können und dass dies völlig normal ist, keinesfalls jedoch ein Zeichen für ein "Versagen" der Behandlung. Meist sind diese Verschlechterungen nur von kurzer Dauer, danach geht es dem Klienten in der Regel besser als zuvor. Solche Hinweise verhindern, dass unsere Klienten durch eine Verschlechterung des Befindens entmutigt werden. Sie fördern das Vertrauen, das mir in der Arbeit mit chronischen Rückenschmerzen besonders wichtig zu sein scheint.

Grundsätzlich hat das Gespräch mit unserem Klienten große Bedeutung. Zum einen kann er sich dadurch angenommen und verstanden fühlen. Es fällt ihm leichter, Vertrauen zu fassen, Leidensdruck, Angst und Verkrampfung lassen nach. Das fördert die Besserung und macht es ihm ggf. leichter, Tips und Empfehlungen anzunehmen. Für die BehandlerIn bietet das Gespräch die Möglichkeit, mehr über die Hintergründe der Beschwerden zu erfahren, was sich in der Behandlung und in evtl. Empfehlungen niederschlagen wird.

Übungen und Empfehlungen

Von großer Bedeutung ist die aktive Mitarbeit des Klienten. Meiner

Meinung nach wird vor allem bei chronischem Leiden häufig eine anhaltende Besserung der Situation nur eintreten, wenn der Klient bereit ist, dafür selber etwas zu tun.

Aus diesem Grund - und natürlich wegen ihrer Wirkungen - halte ich es für wichtig, dass wir unseren Klienten einfache Übungen mit nach Hause geben. Solche Übungen und Empfehlungen haben das gleiche Ziel wie die Behandlung selber, nämlich eine schrittweise Revitalisierung der unlebendigen Zonen, die Integration des schmerzgeplagten unteren Rückens in den Fluss des gesamten Rückens und das Lösen von physischen und seelischen Verspannungen.

Hilfreich können einfache Bewegungsübungen/ krankengymnastische Übungen sein, das Aktivieren von Muskeln in dem betroffenen Bereich morgens und abends im Bett, Zilgrei- oder Sotai-Übungen, Visualisierungen, Meditationen u.v.a.m. Yoga-ähnliche Übungen wie die Makko Ho Übungen sind bei akuten Schmerzen in ihrer Wirkung oft zu stark und risikobehaftet.

Wichtig scheint mir zu sein, solche Übungen dem Klienten nicht nur einmal zu zeigen, sondern einzelne Übungen mit ihm zusammen zu machen jedes Mal, wenn er zu mir kommt. Dabei kann ich zum einen korrigieren, falls dies nötig sein sollte. Zum anderen bekommt mein Klient auf diese Weise den Eindruck, dass ich diese Übungen wichtig nehme - eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass er sie auch macht.

Wilfried Rappenecker 1995