

Verspannungsschmerzen – Shiatsu Fallbericht

Zur Klientin

Die Klientin ist verheiratet, 46 Jahre alt. Sie hat zwei Söhne, beide jetzt über 20 Jahre alt. Ihr erstes Kind ist im Alter von 3 Jahren gestorben. Sie nennt als Beruf Hausfrau. Sie arbeitet kreativ als Töpferin und verkauft ihre Produkte an Ausstellungen und Märkten.

Ich erlebe die Klientin als offen, spontan, aktiv, klar in ihren Äusserungen, kommunikativ, anpackend – für viele die „starke Frau“, die keine Probleme hat und alles ohne Anstrengung „schmeisst“. Zitat: „manche Leute meinen, ich sei sehr robust und wundern sich, wenn ich auch körperlich sehr sensibel reagiere“. Diese falsche Wahrnehmung ihrer Umgebung schmerzt sie manchmal auch etwas, da sie ihr in gewisser Art auch die Anerkennung für ihre Leistungen vorenthält. Sie kennt Shiatsu nicht.

Gründe des Kommens

Sie klagt über zunehmend stärker werdende körperliche Beschwerden wie Rückenverspannungen (häufig krampfartig), Kreuz-, Schulterschmerzen, Verspannungs-Kopfschmerzen. Sie will sich auch etwas Gutes zukommen lassen: Sie erlebte die letzten Jahre als eine „Durststrecke“. Seit ihre Söhne erwachsen sind, ist für sie eine Neuausrichtung des Lebens angezeigt. Nur die Richtung ist nicht klar. „Wohin nach meiner „Gluggere-Zeit?“ (sehr behütend, sehr Familienfrau) ist ihre Frage. Sie möchte in dieser Zeit des Umbruchs Begleitung haben, Hilfe auch zum „Runterschalten“, zur Definition ihrer Freiräume.

Eine Rückenverletzung vor drei Jahren sieht sie in der Rückschau als einen „Pauenschlag“, ein Zeichen zum Runterfahren. Die Klientin hat schon seit 2-3 Jahren gespürt, dass „etwas geschehen, sich bewegen muss“. Die Klientin hatte mich schon mehrfach auf meine Arbeit als Shiatsu-Therapeutin angesprochen und mich um Informationen gebeten. Die zunehmenden körperlichen Beschwerden haben sie veranlasst, ihre Vorsätze endlich in die Tat umzusetzen. Das Ziel, d.h. was sie sich von Shiatsu, meinen Behandlungen erwünscht, formuliert sie klar als „ganzheitlich gutes Körpergefühl“.

Weitere Beschwerden / Problemkreise, die sie aber erst im Laufe der folgenden Behandlungen nennt, sind

- Tod des ersten Kindes (als Kleinkind) – zufällig kommt ein Behandlungstermin auf den Geburtstag des Kindes zu liegen
- Verdauungsprobleme
- Müdigkeit in den letzten Monaten – seit der Amalgam-Sanierung im Vorjahr
- Wechseljahre / Schwitzen / Schmerzen während der Menstruation.

Therapieverlauf

Die Therapie umfasste 16 Behandlungen – nach Absprache anfangs möglichst in einem wöchentlichen Rhythmus (7x), dann im 2-Wochen-Abstand, in intensiveren Zeiten auch mal wieder jede Woche.

Während der **ersten Behandlung** kommt sie schnell in eine entspannte Ruhe. Mein erster Eindruck ist, dass sie energetisch vieles im oberen Körperdrittel zurückhält. Ihre Atmung ist flach. Ich leite sie zu tieferem, ruhigerem Atmen an, und sie erzählt in diesem Zusammenhang auch, dass sie in Belastungssituationen eine Tendenz zum Hyperventilieren hat. Tief durchatmen bereitet ihr Mühe.

Die Verspannungsmuster an Rücken, Nacken, Lendengebiet und Kreuz, sowie Knie, „erzählen“ mir von Müdigkeit, Erschöpfung, Energiemangel, die ich beim Bearbeiten der Meridiane erspüre. Das Thema „nähren“ taucht auf.

Die Reaktionen sind stark. Nach der Behandlung fühlte sich die Klientin „blendend“, konnte aber am Abend ihren linken Arm kaum mehr anheben. Dieses Phänomen war am folgenden Tag verschwunden. Was sie aber nachhaltig spürte, war ein Gefühl von „aufrechter gehen“, besserer Haltung, das sie auch nach weiteren Behandlungen immer wieder erwähnt.

In der **zweiten Behandlung** erwähnt sie, dass sie die Kopfberührungen sehr mag, obwohl sie ja auch von Kopfschmerzen geplagt ist, v.a. in Spannungszeiten.

Neben Kopfschmerzen leidet sie an Verdauungsproblemen, die sie neben den Rückenverspannungen auch im Zusammenhang mit ihren Kopfschmerzen sieht. Energetisch zeigt sich ein Stau in der Leberenergie (Planen, entscheiden, neu ausrichten als Themen der Wandlungsphase Holz mit Leber- Gallenblasenenergie). Ich empfehle ihr Bitterstoffe in der Ernährung und das Pressen spezifischer Punkte zur Aktivierung der Verdauung (Eigenverantwortlichkeit). Sie nimmt meine Tipps gerne an und setzt sie auch um.

Die Reaktionen sind deutlich nach den Behandlungen. Die Kopfschmerzen sind jeweils besser, verschlechtern sich aber gegen Abend wieder, um nach einem weiteren Tag ganz abzuflauen. Nach drei Behandlungen sind die verspannungsbedingten Kopfschmerzen nur noch selten. Der Rücken beruhigt sich auch. Als sie zur siebten Behandlung kommt, meint sie, so lange sei sie schon lange nicht mehr kopfschmerzfrei gewesen. Sie habe auch keine wetterbedingten Reaktionen mehr verspürt.

Zwischen **Behandlung vier und fünf** beginnt sie eine neue Ausbildung in der Pflege. Sie spürt dass ihr diese Belastung ein wenig auf dem Magen liegt. Nach der vierten Behandlung fühlt sie sich gut, die Beschwerden sind weg. Die neue Ausrichtung, die neue Herausforderung motiviert nun mehr als dass sie belastet. Ich behandle die Blasen-Nierenenergie mit dem Fokus, die Lebenskraft zu stärken.

Die im oberen Atemraum gehaltene Energie, die ich auch über die Meridiane der Wandlungsphase Feuer (Herzgouverneur, Dreifacherwärmer) zu bewegen versuche, hat für mich auch einen emotionalen Gehalt. Bei der Arbeit am „Herzraum“ erinnert sie sich an eine alte Situation, in denen ihr Rücken einen Schlag abbekommen hatte. Nicht nur ihr Rücken, auch ihre Seele hatte vor Jahren einen schmerzhaften Schicksalsschlag erhalten, der sich nun in diesen Behandlungen ebenfalls zeigen und lösen kann: der Tod ihres ersten Kindes. Energetisch steht die Arbeit mit der Wandlungsphase Metall im Vordergrund, die mit Atmung, Verarbeitung von Altem, sozialem Kontakt und dem Thema Trauer in Verbindung stehen. Ich ermuntere sie, der Trauer – auch nach so vielen Jahren – immer wieder Raum zu geben und ihr sensibles Ich ebenso zu achten wie die Stärken, die andere von aussen wahrnehmen.

In der Hitze des Hochsommers wird die Atmung wieder ein Thema. Die Klientin muss „den Atem von weit her holen“. Die Schulterblätter sind verspannt, die „Flügel“ verlangen nach einer Öffnung. Basierend auf der energetischen Evaluation arbeite ich an der Wandlungsphase Holz: Planen und Entscheiden sind in einer Zeit der Veränderung wichtige Grössen, die der Unterstützung bedürfen. Auch zeige ich der Klientin einfache Übungen für eine grössere Schulterbeweglichkeit und zur Entspannung des oberen Rückens. Die Verbindung Schultern – Herzraum töne ich an, auch mit dem Bild des „Herzreifens“ des „Froschkönigs“ (*Grimms Märchen*). *Der treue Heinrich hatte sich so betrübt, dass er drei eiserne Bande hatte um sein Herz legen lassen, damit es ihm nicht vor Weh und Traurigkeit zerspränge.*

Die körperlichen, seelischen und energetischen beengenden Banden (Reif) wegsprengen wird zur Befreiung und zum eigenen Ausdruck.

Anfangs Herbst einigen wir uns auf monatliche Abstände zwischen den Behandlungen, da ihre Befindlichkeit recht gut und stabil ist, die verspannungsbedingten Kopfschmerzen selten, der Rücken beweglicher, die Haltung nach wie vor aufrechter. Ziel ist die Stabilisierung des erreichten und die Verbesserung der eigenen Verhaltensmuster, die immer wieder zu Rückschlägen mit Stress, Überlastung und entsprechenden Folgen führen.

In ihrem persönlichen Lebensrhythmus nimmt sich die Klientin vor, wenn möglich täglich Zeit für eine Siesta oder mindestens für eine „kleine Zeitinsel der Ruhe“ (bewusst Tee trinken, im Garten die Blumen bestaunen..) zu nehmen. Sie macht mehr Pausen. Wir besprechen möglich Ritualen um ihrem sensiblen Inneren eine Ausdrucksform zu geben.

In die 13. Behandlung kommt sie bleich, erschöpft. Sie fühlt sich etwas fiebrig, flau im Magen. Die Verdauung sei sehr schlecht, in den letzten 4 Tagen war kein Stuhlgang möglich. Seit 2-3 Monaten hätten sich die Verdauungsprobleme wieder „eingeschlichen“. Sie habe nur wenig Appetit, kaum Lust aufs Kochen, ihre „Gedärme“ schmerzten und ihr Kreuzbein fühle sich blockiert an. Früher hätte sie diese Symptome auf die einsetzende Monatsblutung zurückgeführt. Jetzt habe sie aber gemerkt, dass diese mehr mit ihrer Verstopfung zu tun hätten.

Auch die Atmung sei wieder sehr flach, sie bringe den Atem einfach nicht runter – ja, letzte Woche sei schon etwas viel los gewesen... Atmung und Verdauung sind Themen der Wandlungsphase „Metall“ (Lungen-Dickdarmenergie), bezogen auf das Reinholen / Loslassen jeder möglichen Schattierung (körperlich, seelisch, gefühlsmässig, sozial...). Ihre gegenwärtige Lebenssituation, „Altes loslassen“, auch das „Raustreten“ in die Erwerbswelt belasten offenbar Lungen- und Dickdarm-Meridian. Ich versuche mit entspanntem, angemessenem Druck die Energie wieder zum Fliessen zu bringen, Spannungen und Blockaden zu lösen und die energetisch schwachen Stellen zu stärken.

Das begleitende Gespräch, Erklärungen der Bezüge der Wandlungsphasen und Hilfestellungen zu einer selbstverantwortlichen, gesunden Lebensgestaltung helfen ihr sehr, meint die Klientin. Sie könne dann besser verstehen und leichter auch annehmen. Auch das Vertrauen in ihre eigene Kraft werde so unterstützt.

Zusammenfassung der Veränderungen und Wirkungen

Die Klientin erwähnt insbesondere folgende Wirkungen:

- Aufrechteres Stehen, aufrechtere Haltung, beweglicher – sie kann diese Qualitäten spüren und möchte sie bewahren;
- Schmerzlinderung, grössere schmerzfreie Intervalle bis beschwerdefrei ; Kopfschmerzen sind verschwunden;
- Motiviert sein, Veränderungen anzugehen;
- Sie nimmt auch ihre sensiblere Seite mehr wahr und auch mehr ernst.

Aus therapeutischer Sicht sind folgende Veränderungen bedeutsam: Die Klientin

- hat eine verbesserte Körperwahrnehmung;
- hat gelernt, sich Inseln der Ruhe zu verschaffen, Ritualen, um den Alltag hinter sich zu lassen. Sie nimmt sich mehr „Auszeiten“ in Perioden erhöhter Aktivität;
- reagiert sensibler und früher in Belastungssituationen.

Wie Schalen einer Zwiebel sich Schicht um Schicht lösen, kamen bei der Klientin nach ihren akuten auch ihre „alten“ Symptome / Beschwerden an die Oberfläche. Ich versuchte, einen Raum zu schaffen, in dem Entspannung, Lösung und Veränderung stattfinden können.

Die Klientin war offen und dankbar für Empfehlungen und Anregungen und setzte sie auch um. Ihre Verfeinerung ihrer Körperwahrnehmung und ihr aufrechteres Stehen lässt sie auch klarer und bestimmter eintreten für ihre Wünsche, Ansprüche und Bedürfnisse.

Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?

Shiatsu ist eine Methode der Komplementärtherapie. Shiatsu ist in der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehre verankert und bezieht moderne westliche Erkenntnisse zur Gesundheitsförderung mit ein. Die Behandlung erfolgt am bekleideten Körper, während Sie auf einem Futon liegen. Die Therapeutin/der Therapeut übt mit Daumen, Handflächen, Ellbogen und Knien entspannten und tiefgehenden Druck auf Körperstellen und Energieleitbahnen aus und verwendet weitere Shiatsu-spezifische Techniken. Spannungen und Blockaden werden gelöst und der Energiefluss harmonisiert. Körper und Seele werden zugleich berührt und unterstützt. Shiatsu und das behandlungsergänzende Gespräch in einem therapeutischen Prozess helfen Ihnen, schwierige Lebensphasen zu bewältigen und das Leben gesund zu führen.

Bei Beschwerden und Krankheiten ist zudem eine schul- oder alternativmedizinische Abklärung angezeigt.

Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Weitere Informationen über Shiatsu und das Mitglieder-Verzeichnis des Berufsverbands erhalten Sie über www.shiatsuverband.ch oder

Shiatsu Gesellschaft Schweiz, Postfach 350, 5430 Wettingen, Tel 056 427 15 73.

Die Verbandsmitgliedschaft ist mit hohen Anforderungen an die berufliche Ausbildung und Praxisführung verbunden. Entscheiden Sie sich für professionelle Qualität, wenn es um Ihre Gesundheit und Lebensqualität geht.