

## *Shiatsu bei Essstörungen*

*Die folgenden Beiträge zu diesem Thema sind bisher  
im Schweizer Shiatsu Journal erschienen.*



# Shiatsu berührt esskranke Menschen da, wo sie sich verloren gingen

*Die Shiatsu-Therapeutin Micheline Pfister ist überzeugt, dass Menschen, die an Essstörungen leiden, direkt am Körper berührt werden wollen. Denn vielen Betroffenen ist ihre eigene Körperlichkeit fremd geworden, das Gefühl dafür verloren gegangen. Die Therapeutin arbeitet mit den zwölf Meridianen, den acht ausserordentlichen Meridianen, dem Einbezug verschiedener Energieebenen sowie den Chakren.*

## CRISTINA FREY\*

Aus medizinischer Sicht gehören Essstörungen wie Anorexia nervosa, Bulimia nervosa und Binge-Eating Syndrom zu den psychosomatischen Erkrankungen. «Wichtig zu verstehen ist, dass es sich dabei um Formen einer Suchterkrankung handelt», sagt Micheline Pfister. Die erfahrene Shiatsu-Therapeutin begleitet seit vielen Jahren Betroffene und kennt die für Essstörungen typischen Hintergründe, Mechanismen und Verhaltensweisen. In der Umgangssprache werden Anorexie und Bulimie auch oft als Magersucht und Ess-Brech-Sucht bezeichnet. Das Binge-Eating Syndrom seinerseits zeichnet sich durch periodische Heisshungeranfälle, gepaart mit Fressanfällen und einem Verlust der Kontrolle über das Essverhalten aus. Einhergehend mit dem Binge-Eating Syndrom ist eine Gewichtszunahme. Wie bei anderen Süchten ist auch bei Essstörungen das Festhalten an der Sucht ein zentrales Moment. «Von Essstörungen Betroffene üben eine rigorose Kontrolle über sich selbst aus. Dabei ist die Angst vor Kontrollverlust allgegenwärtig.»

## KONTROLLE ALS ZENTRALES MOMENT

Diese Angst vor Kontrollverlust bedeutet für die Betroffenen dauernden Stress, wobei sie sich in der Regel ihrer

krankmachenden Verhaltensweisen klar bewusst sind, ohne diese jedoch ablegen zu können. Über die Frauen, die Micheline Pfister begleitet, sagt sie: «Die Diskrepanz zwischen dem Wissen, dass sie sich schaden und dennoch die totale Kontrolle aufrecht erhalten müssen, ist typisch. Diese Frauen sind sehr intelligent und absolut strikt in Bezug auf die Regeln, die sie sich selbst auferlegen.» Aus ihrem Erleben heraus gibt ihnen diese totale Kontrolle in einem gewissen Sinne Halt oder auch ein Gefühl von Macht. So sagen sie etwa: «Wenn ich nicht esse, erlebe ich es so, dass ich unheimlich viel Energie habe.» Diese Muster aufbrechen zu wollen, löst starke Ängste und heftige Widerstände aus. Für die Shiatsu-Therapeutin folgt daraus, dass es nicht primär darum gehen kann, diesen Frauen ihre Krankheit zu «nehmen». Vielmehr versucht sie, mit der Symptomatik in Kontakt zu kommen und gemeinsam mit den Betroffenen zu thematisieren, welche Form von Hilfe Shiatsu bieten kann.

«Das extrem restriktive Essverhalten heisst oft, dass die Betroffenen generell schlecht loslassen können. Mit Hilfe von Shiatsu schlafen sie besser, das Essen ist entspannter, Reflux wird gemildert und die oft durch Abführmittel gestörte Verdauung reguliert sich», beschreibt Micheline Pfister einige positive Auswirkungen, die sie bei ihren Patientinnen beobachtet. Wichtig auch: Die Betroffenen

nehmen oft besser wahr, wie sie wirklich sind. Denn das Phänomen einer verzerrten Selbstwahrnehmung ist ebenfalls typisch für Menschen mit Essstörungen. «Auch hochgradig abgemagerte Klientinnen erleben sich noch als dick und es nützt rein gar nichts, ihnen zu sagen, dass dem nicht so ist.»

Ein Vorteil von Shiatsu ist es in dieser Hinsicht, dass die Therapeutin die Klientin auf einer klar körperlichen Ebene direkt über den Körper erreichen kann. «Die achtsame Berührung in der Stille unterstützt den Weg mit sich und seinem Innersten und seiner wahren Körperlichkeit wieder in Kontakt zu kommen.» Die sanfte Körpertherapie zeigt den energetischen Zustand der Meridiane auf und unterstützt diese auf allen Ebenen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Als Zeichen dafür nennt Micheline Pfister tiefe Entspannung und häufig eine umfassende Müdigkeit der Patientinnen nach einer Behandlung.

#### **DER INTELLEKT FINDET IMMER GUTE GRÜNDE FÜRS FESTHALTEN**

Auf der kognitiven Ebene dagegen finden Betroffene meist viele Argumente, welche für das Festhalten an ihrer Krankheit sprechen. «Mögen diese Argumente noch so irrational sein, im Rahmen der Erkrankung machen sie Sinn», erklärt Micheline Pfister. Dabei ist zentral zu wissen, dass Ess-Erkrankungen auch ernsthafte körperliche Folgeschäden haben können. Herzkreislauf-Beschwerden, Störungen des Hormonhaushaltes, Beeinträchtigungen des Nervensystems, irreversible Schäden etwa in Form von Osteoporose sind bei länger andauernder Krankheit häufig. «Shiatsu hilft dem Körper sich zu erholen, indem es das vegetative Nervensystem ausgleicht und die Schwingung der Zellen unterstützt», so die Therapeutin.

#### **WENIGER IST OFT MEHR**

Aus ihrer praktischen Erfahrung heraus weiss sie, dass ähnlich wie bei schweren Depressionen weniger oft mehr ist. Gewisse Formen von manipulativen Techniken oder ein Arbeiten nach Schema bewirkten selten viel. Grosse Rotationen etwa sind nicht angezeigt. Statt-

dessen liegt die Herausforderung darin, zu erkennen, welche Ebenen berührt werden wollen.

#### **WERTVOLLE ARBEIT MIT DEN CHAKREN**

Einerseits ist Micheline Pfister überzeugt, dass Menschen, die an Essstörungen leiden, direkt am Körper berührt werden wollen. Denn vielen Betroffenen ist ihre eigene Körperlichkeit fremd geworden, das Gefühl dafür verloren gegangen. Andererseits arbeitet die Shiatsu-Therapeutin auch intensiv mit den verschiedenen Energie-Ebenen sowie den Chakren in Bezug auf die Meridiane, je nach Indikation etwa mit dem Herz-Chakra. «Dabei geht es um Selbstakzeptanz, um die Liebe zu sich selbst und zu den anderen.» Das Hals-Chakra wiederum steht für Selbstausdruck, zu sprechen und gehört zu werden – ein wiederkehrendes Thema, da viele Betroffene in ihrer Erkrankung zutiefst in sich eingeschlossen und einsam sind. Das Solar-Plexus-Chakra steht für Selbstdefinition, die Fähigkeit zu handeln und zu reagieren.

*«Viele Betroffene wünschen sich zwar eine Beziehung. Zugleich löst Nähe Ängste aus.»*

Krankhafte Kontrolle schwächt dieses Chakra im oberen Hara-Bereich. Die Betroffenen beschreiben es als ein Gefühl der Enge, Druck oder auch tiefe, undefinierbare Schmerzen. Das Sakral-Chakra steht für Selbstanerkennung, emotionale Identität und spiegelt dabei häufig die Einsamkeit in Bezug auf Sexualität. «Viele Betroffene wünschen sich zwar eine Beziehung. Zugleich löst Nähe Ängste aus. Sie schämen sich beispielsweise dafür, dass sie erbrechen und verstecken sich deshalb. In der Einsamkeit können sich die Betroffenen sozusagen ungestört mit ihrer Krankheit, dem Hungern oder dem Ess-Brech-Verhalten einrichten.»

#### **ANDAUERENDE ERKRANKUNG SCHÄDIGT DIE ORGANE**

Bei langandauernder Krankheit beobachtet Micheline Pfister oft eine konstante Schwächung der Milz- und Magen-Energie, welche zur Folge hat, dass Nahrung

nicht mehr optimal aufgenommen und verwertet wird. Weiter stellt die Therapeutin fest, dass sowohl die Nieren- und Blasen-Energie, als auch die Lungen- und Dickdarm-Energie beeinträchtigt sind. Bei fortgeschrittenem Krankheitsverlauf kann es auch zu Schädigung der jeweiligen Organe kommen.

Auch der Einbezug bestimmter Sondermeridiane ist wertvoll: «Über sie entsteht viel Raum und zugleich eine tiefe Verbindung zum innersten Wesen eines Menschen.» Grundsätzlich macht Micheline Pfister die Erfahrung, dass die Behandlungen oft länger dauern als die üblichen Therapie-Sitzungen, da es diesen Klientinnen schwer fällt anzukommen und loszulassen. Meist schliesst sie die Behandlung in der Bauchlage ab, da in der Rückenlage über die Augen häufig sofort wieder die Kontrolle übernommen wird.

### RÜCKFÄLLE UND RÜCKZUG SIND HÄUFIG

Wichtig für die Therapeutin ist auch, dass es von beiden Seiten keine Erwartungshaltungen gibt. Immer wieder hat sie erlebt, dass eine Klientin Rückfälle erleidet, stationär eingewiesen wird oder aber sich einfach nicht mehr meldet. «Es ist bezeichnend, dass Betroffene zuerst möglichst viele Termine möchten, dann aber plötzlich nicht mehr kommen. Häufig passiert das, wenn sich eine Veränderung anzudeuten beginnt.» Micheline Pfister bringt dieses Verhalten erneut mit dem Suchtverhalten in Verbindung, welches darin besteht, keine Kontrolle abzugeben. Grundsätzlich ist die Arbeit mit Menschen mit Essstörungen keine einfache. Die Krankheit kann auch in den Tod münden. Auch Micheline Pfister kennt das Bangen um ein Leben. «Für mich als Therapeutin ist es im Umgang mit dieser schweren und komplexen Erkrankung wichtig, dass ich mir in der Reflexion oder in Supervisionen immer wieder bewusst mache, wo ich stehe.»

\*Anmerkung der Redaktion: Obwohl zunehmend auch Männer – vor allem junge Männer – von Essstörungen betroffen sind, leiden noch immer vornehmend Frauen unter diesem Krankheitsbild. Im vorliegenden Text verwenden wir deshalb bewusst die weibliche Form «Klientinnen».

### FOLGENDE TSUBOS ODER ZONEN KÖNNEN UNTERSTÜTZEN:

An der Kopfvorderseite:

- Yintang, spiritueller und emotionaler Heilungspunkt, Stirn-Chakra

Auf der Kopfoberseite:

- LG 20, Scheitel-Chakra, hat eine beruhigende und ausgleichende Wirkung auf die Psyche bei Suchterkrankungen, regt den Fluss im kleinen Energiekreislauf, im Zentralkanal und den Chakren an

An Nacken und Schulter:

- Bl 10, beidseitig, öffnet den Rücken bis zum Kreuzbein, wirkt bei Angst und Phobien
- Gb 21, beidseitig, leitet die Energie nach unten, wirkt bei nervöser Angst

Am Brustkorb:

- Lu 1, beidseitig, öffnet nach hinten, fördert den Eintritt des Ki vom Solarplexus und vom Lebermeridian in den Lungenmeridian. Er gibt Zuversicht, man spürt Kraft in den Lungen und in der Brust

Am Hara:

- KG 6, Tor zum Sakral-Chakra, wirkt auf das Yin und Yang der Niere
- KG 12, Tor zum Solarplexus-Chakra, zum energetischen und emotionalen Mittelpunkt des Körpers. Dieser Punkt kräftigt den Körper, regt den Ki-Fluss von der Körpermitte zu den Armen und Beinen an und wärmt Brust und Bauch

Am Rücken:

- LG 4, Wasser- und Feuerniere, Jing, wärmt das Hara und die Beine
- LG 6, verbindet die Energie der oberen und unteren Körperhälfte. Stärkt den Rücken, das Erdelement, wirkt beruhigend und entspannend. Beruhigt das zentrale Nervensystem
- LG 14, bringt das Ki im Nacken, in den Schultern und in den Armen zum Fließen. Wichtige Schleuse der Energie zwischen Kopf und Körper

An den Beinen:

- Ma 36, beidseitig, stärkt, erdet, bringt die Energie nach unten, schafft Verbindung mit der Erde

An den Füßen:

- Ni 1, beidseitig, wirkungsvoller Punkt für tiefe Entspannung. Bringt das Ki vom Kopf in die Beine, wärmt die Füße und stellt den Kontakt mit dem Boden, mit dem Körper her
- Bl 67, beidseitig, leitet das Ki zum Nierenmeridian. Bringt Energie in den Unterbauch und die Gebärmutter, man fühlt eine tiefe Entspannung und manchmal angenehme Wellenbewegungen im Körper, die man mit dem Sanskritbegriff Kundalini umschreibt. Einer der wirkungsvollsten Punkte für vollständige Entspannung