

Shiatsu bei Gelenkschmerzen

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



Gelenke bedürfen besonderer Aufmerksamkeit und einer gesamtheitlichen Sicht

Selbst wenn da dieser Brennpunkt Schmerz ist, bleibt im Shiatsu stets die gesamtheitliche Sicht bewahrt. So auch bei Gelenkbeschwerden. Es ist gerade dieser Miteinbezug der strukturellen wie auch der energetischen Ebene, der mitunter überraschende Zusammenhänge erkennen lässt und zur Linderung der Beschwerden führen kann.

CRISTINA FREY

Gelenkbeschwerden sind selten wirklich bedrohend. Aber sie können mit massiven Schmerzen verbunden sein und Betroffenen enge Grenzen in ihrer Bewegungsfreiheit und somit in ihrer Lebensqualität setzten. Anne-Katrin Soehlke, Shiatsu- und Physiotherapeutin, stellt sich deshalb bei KlientInnen mit Gelenkproblemen immer die Frage, wie sich die Beschwerden auf die Person als Ganzes auswirken. «Als Physiotherapeutin habe ich zwar ein sehr hilfreiches Verständnis davon, wie etwa ein Schultergelenk aussieht und funktioniert. Als Shiatsu-Therapeutin sehe ich mir aber den ganzen Menschen an und achte dabei nicht nur auf seine physiologische Haltung, sondern auch auf die innere, energetische Haltung.»

DIE GANZHEITLICHE SICHT IST EIN SCHLÜSSELEMENT IM SHIATSU

«Diese ganzheitliche Sicht ist ein Riesenvorteil im Shiatsu», sagt die erfahrene Therapeutin. Sie ist überzeugt, dass immer einiges zusammenkommt, wenn es um Gelenkschmerzen geht. So zeigt sich etwa bei vielen Betroffenen eine erhöhte Muskelspannung, wodurch die Gelenke sehr stark gehalten werden. Zudem finden sich insbesondere

am Schultergürtel und bei den Hüften komplexe Strukturen, da hier der Übergang vom Rumpf zu den Extremitäten ist, bei welchem der Rumpf für Stabilität sorgen muss, während Arme und Beine für Bewegung stehen. Bei der Behandlung nimmt die Therapeutin die Besonderheit dieser Gelenke auch sehr ernst und versucht, genau wahrzunehmen, wie sich das Gelenk und die umgebende Region anfühlen oder was mit den Gelenken bei Bewegung passiert. Oft erfordern diese Bereiche besondere Aufmerksamkeit, was ein grosses Repertoire bei der Herangehensweise in der praktischen Arbeit bedürfe. Auf der energetischen Ebene wiederum achtet sie auf die Meridianqualitäten und lässt sich über ein schmerzendes Gelenk hinaus zu Stellen hinleiten, die sonst auffällig sind. «Hier heisst es offen bleiben, was sich sonst noch zeigt. Über die Meridiane hinweg können sich unter Umständen ganz unerwartete Themen auftun, die auf den ersten Blick nichts mit den Gelenkbeschwerden zu tun haben.»

BESCHWERDEN KÖNNEN SINNBILDICH SEIN

Dass Beschwerden und Schmerzen auf körperlicher Ebene häufig wie Sinnbilder gelesen werden können, zeigt ein Beispiel aus der Praxis. Anne-Katrin Soehlke schildert den Fall einer Klientin, die unter einer soge-

nannten Frozen Shoulder litt, also unter einer schmerzhaften Schultersteife. «Eines Tages kam sie zur Behandlung und erzählte, sie habe sich seit dem letzten Termin Schlagerkassetten gekauft und singe nun laut mit, wenn sie im Auto unterwegs ist.» In den Folgesitzungen erfuhr die Therapeutin, dass die Mutter der Klientin vor nicht allzu langer Zeit gestorben sei, etwas das die Klientin noch nie zuvor erwähnt hatte. Mit anderen Worten zeigte sich, dass die Klientin in Trauer gewesen war, dies jedoch erst erzählen konnte, als sie über das Singen wieder zu ihrer Lebensfreude zurückgefunden hatte. Das Symptom der Frozen Shoulder klang gleichzeitig mit der Aufarbeitung dieser Trauer ab.

HYPOTHESEN VERLANGEN STETS NACH GEGEN-HYPOTHESEN

Doch nicht immer liegen Gelenkschmerzen derart bildliche Ursachen zugrunde. Und obwohl die Symbolik hinter den Beschwerden oft faszinierend sei, bleibt es eine zentrale Herausforderung, offen zu bleiben. «Um einen Menschen zu verstehen, brauchen wir Hypothesen hinter denen gewisse Gedankenmodelle stehen. Gleichzeitig müssen wir jederzeit bereit sein, diese Gedankenmodelle wieder über Bord zu werfen», betont die Therapeutin. Denn Gelenksbeschwerden können selbstverständlich auch rein mechanischer Natur sein.

«Das Besondere am Shiatsu ist, dass wir die Menschen auf allen Ebenen berühren und unterstützen und so ihre Selbstheilungskräfte insgesamt fördern können.»

Eine Shiatsu-Therapeutin muss auch erkennen können, wo ihre Grenzen der Behandlungsmöglichkeiten liegen. Entsprechend achtsam geht sie in ihrer praktischen Arbeit vor. Dabei fragt sie sich immer: Was zeigt sich auf struktureller Ebene, was auf der energetischen? «Es ist zentral, mir immer klar zu sein, auf welcher Ebene ich berühre. Fokussiere ich die Struktur oder bin ich bei der Meridianqualität. Erst wenn ich mir dessen in jedem Moment bewusst bin, kann ich Zusammenhänge zwischen beiden Ebenen herstellen und erfahren, ob bestimmte Symptome über die rein körperliche Ebene

hinaus verweisen.» Darüber hinaus könne es natürlich auch vorkommen, dass strukturelle Schäden Auswirkungen auf die Meridiane haben und sich dadurch Ungleichgewichte entwickeln, die sich ihrerseits wieder auf der energetischen Ebene zeigen.



SHIATSU UNTERSTÜTZT DIE RÜCKGEWINNUNG VON AUTONOMIE

Doch wie komplex das Zusammenwirken aller Aspekte sein kann – «Das Besondere am Shiatsu ist, dass wir die Menschen auf allen Ebenen berühren und unterstützen und so ihre Selbstheilungskräfte insgesamt fördern können», sagt Anne-Katrin Soehlke. Aus ihrer Erfahrung heraus hat sie beobachtet, dass Menschen mit Gelenksbeschwerden häufig nicht von sich aus erkennen, dass sie mehr für sich selber tun könnten. Sei es, sich mehr Ruhe zu gönnen oder umgekehrt vermehrt in wohl-dosierte Bewegung zu gehen.

Oder sich aber auch ganz simpel einen passenderen Bürostuhl zu organisieren. Auch in diesem Sinne kann Shiatsu wertvolle Unterstützung bieten, indem es die Menschen sich selber wieder näher bringt und sie sich in und über die Behandlung wieder bewusster wahrnehmen. «Im Shiatsu erleben wir wie es sich anfühlt, wenn wir entspannt und in einem besseren Gleichgewicht sind. Aus dieser Erfahrung heraus können wir erkennen lernen, was uns im Alltag möglicherweise fehlt, respektive was uns im Leben gut tut. Nicht nur bei Gelenkschmerzen hilft Shiatsu, dass der Mensch seinen Körper nicht weiter als Feind betrachtet, sondern Vertrauen schöpft, sich selber mehr zuzutrauen und somit wieder mehr Bewegungsfreiheit und Autonomie zurückgewinnen kann.»