

Shiatsu bei Kopfschmerzen

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





*Shiatsu verbindet den Kopf
mit dem Körper und befreit
so von Kopfschmerzen*

Kopfschmerzen sind eine subjektive Erfahrung von Schmerzen und können bei allen Menschen gelegentlich auftreten. Kopfschmerz kann ein Symptom im Zusammenhang mit einer akuten Erkrankung wie Fieber oder aber eine Folge von Alkoholmissbrauch oder vom Konsum anderer Substanzen sein. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wie auch im Shiatsu wird Kopfschmerz als Yang-Erkrankung eingestuft, bei der zu viel Energie nach oben steigt und sich im Kopf staut.

KRISTINA HANSEN UND CRISTINA FREY

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) beschreibt Kopfschmerzen als eine Störung im Energiefluss. Dabei kann es sich um Fülle- oder Leerstörungen handeln, wobei Füllestörungen überwiegen. Die häufigsten inneren Störungen bei Kopfschmerzen beruhen auf einer Leber- und Gallenblasendisharmonie und zwar in erster Linie auf einer Stagnation des Leber-Ki und dem aufsteigenden Leber-Yang. Seltener sind Kopfschmerzen Folge einer Milz-Pankreas-Schwäche oder einer Schwächestörung der Nieren, bei der sich aufgrund latenter Ängstlichkeit und bei einer zwanghaften Persönlichkeitsstruktur chronische Kopfschmerzen entwickeln können.

Wie Walter Rademacher in seinem Buch «Shiatsu in der Praxis» ausführt, stimmen im Shiatsu die Behandlungspunkte weitgehend mit jenen aus der TCM überein, wobei im Shiatsu die Meridiane in ihrem gesamten Verlauf betrachtet werden. Dabei werden die verschiedenen Kopfschmerzformen mit unterschiedlichen Meridianen in Verbindung gebracht:

- Schläfenkopfschmerz → GB & 3E
- Kopfschmerz in Nacken, Hinterhaupt und Rücken → BL & DÜ
- Vom Scheitel auf die Schläfen ausstrahlender Schmerz mit Magensymptomen wie saures Aufstossen und Übelkeit → LE & PE

- Kopfschmerz, der auf den ganzen Körper, die Glieder und das Abdomen ausstrahlt → MI & LU
- Kopfschmerz, der sich im Innern abspielt und auf die Zähne wirkt → NI & HE
- Stirn- und supraorbitaler Kopfschmerz → MA & DI

Als einfaches Grundmuster kann im Shiatsu davon ausgegangen werden, dass bei Kopfschmerzen die Verbindung zwischen dem Kopf und dem Rest des Körpers gestört ist, dass also das Ki an dieser Stelle nicht frei fließen kann. Ähnlich wie in der TCM wird auch im Shiatsu aufsteigendes Ki als Ursache für Kopfschmerz beschrieben. Allerdings verursacht aufsteigendes Ki allein noch keine Kopfschmerzen. Erst wenn, wie oben beschrieben, die Verbindung zwischen dem Kopf und dem Rest des Körpers unterbrochen ist und es zum Festhalten des Ki im Kopf kommt, bleibt das Ki im Kopf gefangen und es entsteht Schmerz. Dazu Wilfried Rappenecker in seinem Buch «Fünf Elemente und zwölf Meridiane»: «Meist ist es eine energetische Fülle, die die Schmerzen auslöst – Ki kann hinein aber nicht heraus. Seltener kann auch eine relative Ki-Leere als lokales Muster dem Kopfschmerz zugrunde liegen.» Aufgrund dieser Erkenntnis stellen sich im Shiatsu vier zentrale Fragen bei der Behandlung von Kopfschmerzen:

1. Welche Kraft führt dazu, dass Ki in den Kopf steigt und dort blockiert?

2. Welches Stagnationsmuster findet sich im Kopf der Schmerz betroffenen?
3. Wo befinden sich die deutlichsten Unterbrechungsmuster in der Verbindung zwischen dem Kopf und dem Rest des Körpers?
4. Welche Körperbereiche stehen in deutlicher Resonanz zum Kopfschmerzmuster und machen es dadurch erst möglich?

DIE AUFSTIEGENDE KRAFT DES HOLZ-ELEMENTES IST HÄUFIGE URSACHE

Das Element Holz und die energetischen Organe Leber und Gallenblase sind die Kräfte im Menschen, welche am stärksten ein Aufsteigen von Energie bewirken – so wie im Frühjahr zarte Pflanzensprossen eine unbändige Energie entwickeln, um nach oben durch die Erdoberfläche ans Licht vorzudringen. Zudem wird dem Holz-Element auch die Funktion der Kontrolle zugeordnet. Durch Überkontrolle können allerdings Blockaden entstehen.

Insbesondere bei der Migräne zeigt sich der Bezug zum Holz deutlich. Der für die Migräne typische Halbseitenkopfschmerz widerspiegelt den seitlichen Verlauf des Gallenblasenmeridians. Die häufig mit Migräne verbundene Übelkeit – ein Symptom der stark aufsteigenden Holz-Energie, welche die nach unten wirkende Magen-Energie im Störfall nicht mehr auszugleichen vermag – sowie grosse muskuläre Anspannungen verweisen einerseits auf die aufsteigende Yang-Kraft, andererseits auf die Kontrollkraft der Leber. Auch eine häufig auftretende Lichtscheu weist auf eine Störung der Leber-Energie hin – sind die Augen doch das der Leber zugeordnete Sinnesorgan.

Als Kopfschmerz auslösende Faktoren können bei entsprechender Disposition alle Lebensumstände wirken, die das Hochsteigen des Ki begünstigen – so etwa Wut,

Ärger, Stress, Druck oder auch stark Yang betonte Nahrungsmittel wie etwa stark Gebratenes, zu viel Scharfes oder aber Yin schwächende Faktoren wie mangelnde Flüssigkeitszufuhr.

Doch auch wenn, wie Rappenecker festhält, das Holz-Element bei Kopfschmerzen praktisch immer beteiligt ist, so können auch andere Elemente involviert sein. Hinweise, welche diese sind, gibt die Lokalisation des Kopfschmerzes. Kopfschmerz in der Mitte unter dem Schädeldach, und das Gefühl von grossem Druck unter dem Schädeldach können der Leber zugeordnet werden. Schmerzen, die vom Nacken über den Hinterkopf nach oben ziehen, sind der Blase zugeschrieben. Stirnkopfschmerzen haben mit Dickdarm und Magen zu tun. Und Schmerzen, die ein Gefühl verursachen, als sei der ganze Kopf unter einem Helm eingezwängt, verweisen auf eine Ki-Schwäche von Milz-Pankreas, so Rappenecker.

BLOCKADEN LÖSEN SICH MIT HILFE VON RESONANZRÄUMEN

Im Shiatsu geht es beim Behandeln von Kopfschmerzen grundsätzlich immer darum, Blockademuster aufzuspüren und ihnen durch Berührung und Aufmerksamkeit mehr Raum und Bewegungsfreiheit zu geben, sodass getrennte Bereiche wieder miteinander in Kontakt kommen und sich die Blockade auflösen kann. Es gilt somit in erster Linie zu erkennen, wo die «Bruchstelle» ist. Um diese Stelle zu orten, braucht es einen offenen und weiten Blick; im Shiatsu nennen wir das Bo Shin. Interessant bei Kopfschmerzen ist der Übergang vom Kopf zum Rumpf, also der Nacken- und Schulterbereich. Tatsächlich ist bei Kopfschmerzen nahezu immer die Verbindung zwischen Kopf und Rumpf eingeschränkt. Diese Beobachtung machen sowohl Rappenecker wie auch Peter Itin in seinem Buch «Shiatsu als Therapie». Das Lösen von Verspannungen im Schulterbereich ist daher zentral, um ein Gleichgewicht im Energiefluss von oben nach

unten zu erlangen. Dadurch können die KlientInnen ganzheitlich entspannen, was die gesamte Energie-Zirkulation im Körper verbessert.

Um die Behandlung über den lokalen Bereich am Kopf auszudehnen, braucht es einen weiter werdenden Blick über den ganzen Körper hinweg, um Bereiche zu entdecken, die mit den Zonen am Kopf korrespondieren. Grundsätzlich, so Rappenecker, kann bei Kopfschmerzen jeder Körperbereich Resonanzraum sein. Allerdings nennt er auch Bereiche, die sich besonders häufig als Resonanzräume erweisen. Typischerweise sind das die Arme, insbesondere Handgelenke und Hände, die Beine, hier besonders die Fussgelenke und Füße, sowie am Rumpf die Situation von Brustkorb, Hara und dem unteren Rücken. Rappenecker nennt diese Phase der Behandlung «Phase der Integration». Die Bedeutung dieser Phase beschreibt er folgendermassen: «In der Phase der Integration sollte eine mit Shiatsu behandelte lokale Region mit entfernten Bereichen verbunden werden, um dem beginnenden Prozess den benötigten Raum für eine Wirkung auf den ganzen Menschen anzubieten. Eine Veränderung im ganzen Menschen hat eine weiter reichende Wirkung als die blosse örtliche Veränderung.»

Ein weiterer Ansatz bei der Behandlung von Kopfschmerzen besteht darin, die sogenannten Brunnenpunkte – die Endpunkte der Meridiane – zu behandeln, um gestaute Energie im Kopf in die Extremitäten abzuleiten. Dabei behandelt man Hände, Finger, Füße und Zehen mittels Rotationen und Dehnungen, um so den Fluss der Energie in den Meridianen anzuregen und gestaute Energie in Bewegung zu bringen.

Letztlich geht es darum, dem Erleben von Enge und Schmerz im Kopf einen anderen, weiteren und offeneren Schwingungsraum anzubieten, um den Betroffenen zu helfen, einen Weg aus der Trennung und Erstarrung – also Schmerz – zu finden.

WICHTIGE TSUBOS:

LG (6)16/19/20, BL 4/7/10/60 und GB 4-8/12/20/21 lösen Spannungen des ganzen Körpers und werden von 3E 5/17 und Di 4/10/11 unterstützt
 MA 36 und LE 2/3 führen die im Oberkörper gestaute Energie nach unten weg
 LG 15 bringt aktives Ki zur Klärung des Gehirns
 BL 10 ist ein Himmelfensterpunkt und leitet Yang-Ki vom Kopf in den unteren Körperbereich
 3E 16 ist ein Hauptpunkt, um die Kopf- und Nackenansatzverspannungen zu lösen, welche durch unterdrückte Emotionen verursacht werden
 DÜ 17 entspannt den Sternocleidomastoid-Muskel, den grossen

Kopfwender und wirkt so Kopfschmerzen entgegen
 MA 9 weist auf toxische Stoffe im Körper hin, die Kopfschmerzen auslösen können
 DÜ 16 steht für die Verbindung zwischen Herz und Kopf und wirkt gegen vage Kopfschmerzen aufgrund von emotionaler Zerstreuung und gefühlsmässigem Abgehoben-Sein
 HK 1 ist der Kreuzpunkt von Leber und Herz-Kreislauf, er löst, wenn das Leber-Ki steigt und sich im Brustbereich staut und wirkt so Stress im Kopf entgegen
 KG 7 ist der Kreuzpunkt von Herz und Niere und ist ein wertvoller Punkt bei Fülle in der Brust und Kopfschmerzen
 HE 5 und LU 7/10 leiten im Kopf gestaute Energie nach unten weg