

Shiatsu bei Schmerzen

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



Was ist Schmerz aus der Perspektive des Shiatsu?

Schmerzerfahrung – sei sie körperlich oder seelisch – ist stets ein subjektives seelisches Erleben. Und Schmerz kann Angst machen, was verständlicherweise zu Vermeidungstechniken verleitet. Doch gerade diese Strategie erhöht nicht selten den Leidensdruck. Im Shiatsu geht es deshalb darum, den Schmerz zuzulassen und ihm Raum zu geben, so dass die Enge der Vermeidung überwunden und der Schmerz sich auflösen kann.

WILFRIED RAPPENECKER

Für die Gesundheit und die Lebensfähigkeit des Menschen ist es zentral, dass er Schmerzen empfinden kann. Solch meist akute Schmerzen werden durch Schädigung oder übermäßige Reizung von Körpergewebe hervorgerufen. Er ermöglicht es der betroffenen Person eine Gefahrensituation zu erkennen und sich auf verschiedene Weise aus dieser Situation herauszubringen – indem sie etwa die Hand von einer Hitzequelle wegzieht oder bei einer akuten lokalen Entzündung den betroffenen Körperteil schont und so Heilung erleichtert. Bei dieser Art von Schmerz weiss man in aller Regel genau, was ihn ausgelöst hat. Ein zentraler Aspekt der Behandlung eines solchen Schmerzes besteht darin, die Ursache auszuschalten.

DER HÄUFIGSTE SCHMERZ HAT KEINE EINDEUTIGE URSACHE

Der weitaus häufigere Schmerz, unter dem Menschen in den modernen Gesellschaften leiden, ist jedoch von

völlig anderer Natur. Sie leiden unter Schmerzen, deren Ursache sie nicht auf eine eindeutige Quelle zurückführen können, und die sie entsprechend nicht verstehen. Diese Schmerzen sind häufig chronisch.

Chronische Schmerzen sind weit verbreitet. Man schätzt, dass 70 Millionen Menschen in Westeuropa unter chronischen Schmerzen leiden. Zu diesen Schmerzen zählen etwa Kopf-, Rücken- oder Gelenkschmerzen, Menstruationsschmerzen und Schmerzen im Bereich anderer Organe oder solche, die durch Krebs und andere chronische Erkrankungen ausgelöst werden.

Schmerzzustände, welche uns in einer Shiatsu-Praxis begegnen, sind häufig von dieser Art. Hinzu kommen seelische Schmerzen, die ich hier gleichberechtigt neben in erster Linie körperlich erlebten Schmerzen anführen möchte. Aus energetischer Sicht besteht zwischen physischen und psychischen Schmerzen kein fundamentaler Unterschied.

Auch auf der seelischen Ebene gibt es den akuten Schmerz, der beispielsweise durch ein traumatisches Ereignis wie die Zerstörung einer sicheren Lebenskonstellation ausgelöst werden kann. Sehr viel häufiger aber ist auch der seelisch erlebte Schmerz eine chronische Erfahrung, wobei die betreffende Person den Grund für ihr Leid oft zwar ahnen mag, aber nicht eindeutig auf eine Ursache zurückführen kann.

DAS SCHMERZERLEBEN IST HOCHGRADIG SUBJEKTIV

Schaut man genauer hin, so stellt man fest, dass die Schmerzerfahrung, auch des körperlichen Schmerzes, keineswegs ein primär körperliches Phänomen ist, sondern immer ein überaus subjektives seelisches Erleben. 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 vernichtenden Schmerz erlebt werden, während sie von einer anderen mit einem Achselzucken abgetan, vielleicht sogar lustvoll erlebt werden.

SCHMERZ FÜHRT OFT ZU VERMEIDUNG

Was aber ist Schmerz eigentlich? Aus Sicht der Erfahrungen, die ich während der langen Jahre in der Arbeit mit energetischen Mustern machen durfte, möchte ich diese Frage in folgender Weise beantworten: Es gibt sehr viele verschiedene Ursachen, aber nur zwei Arten von Schmerz. Die eine Art von Schmerz wird verursacht durch akute Schädigung oder übermäßige Reizung von Körperzellen und -gewebe. Die andere Art von Schmerz ist Ausdruck stagnierender Lebensenergie.

Die allgemein übliche Einteilung in akuten und chronischen Schmerz ist in diesem Zusammenhang nicht sinnvoll. Zwar ist der Schmerz, der durch Schädigung oder übermäßige Reizung von Körperzellen verursacht ist, überwiegend – wenn auch keineswegs immer – ein akuter Schmerz. Schmerzen auf Grund einer Ki-Stagnation aber können sich sowohl als akuter wie als chronischer Schmerz manifestieren.

Die Beschwerdebilder der Energie-Stagnation reichen von akuten Ischiasschmerzen oder Migräne bis zu chronischen Rücken- oder Gelenkschmerzen, vom seelischen Schmerz einer akuten, tiefen Verletzung bis zu solchen im Rahmen einer lange andauernden Lebenskrise.

EINSCHRÄNKUNGEN SIND SOWOHL NOTWENDIG WIE AUCH BELASTEND

Ki-Stagnation als Ursache der weitaus meisten Schmerzzustände kann im menschlichen Leben einerseits eine notwendige und andererseits eine belastende und krankmachende Erscheinung sein. Auf der einen Seite benötigt der Mensch die Fähigkeit, sein Energiefeld entsprechend den Erfordernissen des täglichen Lebens auszurichten. Wenn ich mich auf eine Sache konzentrieren will, muss ich die Fähigkeit haben, andere auszublenden. Durch unsere Persönlichkeit, die sich durch unsere Lebenserfahrungen fortwährend entwickelt, entfalten wir zudem bestimmte Seiten unserer, mit der Geburt mitgebrachten Möglichkeiten, während andere ungenutzt verdämmern oder aktiv ausgegrenzt werden. Die Bahnen, die wir nutzen, graben sich immer tiefer, während die ungenutzten Möglichkeiten zusehends verblassen.

Diese Einschränkung der Möglichkeiten des Energiefeldes ist ein notwendiger Prozess auf dem Weg des Lebens. Allerdings vermischen sie sich mit den Einschränkungen, die sich aus Vermeidung ergeben. Die grundlegende Angst des Menschen führt diesen dazu, bestimmte Möglichkeiten, Gefühle, Sichtweisen und Erfahrungen zu vermeiden. Dies geschieht dadurch, dass er in seinem energetischen Feld solche Bereiche quasi mit kaum zu überwindenden «Mauern» umgibt, die ihm helfen, diese Bereiche auszublenden.

Eine Strukturierung des Feldes durch beide Arten der Einschränkung gibt Sicherheit. Für eine Weile hat der Mensch das Gefühl, sein Leben in geordnete und überschaubare Strukturen gebracht und damit gemeistert zu haben. Alles hat seinen Platz, destruktive oder Angst einflössende Erfahrungen scheinen ein für alle Mal aus-

gegrenzt. Jedoch entwickelt der Mensch sich weiter, ehemals schützende, Halt und Orientierung gebende Einschränkungen werden häufig zu ernsthaften Hindernissen, die sich in körperlichem und seelischem Unwohlsein, Schmerzen und Leiden äussern können.

Es ist mein Eindruck, dass der Schmerz und das Leiden umso stärker werden, je mehr der Mensch an seinen alten Einschränkungen festhält. Es ist die Angst, die ihn den Kontakt mit alten Erfahrungen und neuen Möglichkeiten vermeiden lässt. Aus dieser Sicht kann man mit einer gewissen Berechtigung sagen, Schmerz ist Vermeidung.

«Es ist mein Eindruck, dass der Schmerz und das Leiden umso stärker werden, je mehr der Mensch an seinen alten Einschränkungen festhält.»

Auch bei Schmerzzuständen bei degenerativ veränderten, arthrotischen Gelenken oder im Bereich vor längerer Zeit stattgefundener Operationen respektive Verletzungen spielt diese Vermeidung eine grosse Rolle. Arthrotische Gelenke müssen grundsätzlich keine starken Schmerzen bereiten. Es ist die chronische Schutz- und Vermeidungsspannung des umgebenden Gewebes und die oft unbewusste Ablehnung des kranken Körpers, die den typischen Arthrose-Schmerz verursacht. Im Bereich alter Verletzungen oder Operationen mag es sein, dass die betroffene Person unbewusst den Kontakt mit dem alten Trauma vermeidet. Shiatsu kann in solchen Fällen unter Umständen Wunder wirken.

Im Fall von chronischen Kopfschmerzen ist es nicht selten die Vermeidung der Erfahrung einer tiefen Verletzlichkeit oder auch konkreter seelischer Verletzungen, die zur energetischen Anspannung und zum Schmerz führt. Bei

akuter Ischiassymptomatik mag es neben einer energetischen Leere im Lendenbereich, die ebenfalls durch Ausblendung und Vermeidung bestimmter Lebenserfahrungen gefördert wurde, ein nicht zugelassener Impuls der Holz-Energie sein, der das akute Geschehen auslöst.

SCHMERZ IST UND MACHT ANGST

Eines ist solchen unterschiedlichen Schmerzzuständen gemeinsam: In aller Regel führt die Angst vor dem Schmerz erleben zu dem verständlichen Versuch, den Schmerz vermeiden und kontrollieren zu wollen. Gerade dadurch aber kann er und der damit verbundene Leidensdruck erheblich verstärkt werden.

In solcher Weise spielt die Angst vor dem Schmerz bei allen chronischen Schmerzzuständen eine zentrale Rolle. Es ist nicht selten, dass ein Schmerzzustand sich auf diese Weise immer weiter verstärkt, bis er kaum mehr zu ertragen ist. Gerade in solchen Fällen tritt die Anspannung der PatientInnen sehr deutlich zutage und die Unfähigkeit, sich zu öffnen, zu entspannen und den Schmerz zuzulassen. Wenn letzteres aber gelingt, ist der Schmerz meist besiegt.

Die Aussage «Schmerz ist Angst» ist jedoch nicht nur aus diesem Grunde zutreffend, sondern auch deshalb, weil Schmerz Angst macht. Schmerz führt uns unsere Verletzlichkeit und Sterblichkeit vor Augen. Es macht Angst zu erfahren, dass mein Körper mich nicht mehr in der Weise unterstützt wie er es sonst immer tat. Der Mensch hat Angst davor, dass der Schmerz Ausdruck einer Erkrankung sein könnte, die immer schlimmer wird und schliesslich in einem – in der Vorstellung typischerweise unklar bleibenden – schrecklichen Leiden enden könnte. Und selbst diese Erfahrung bleibt für die meisten betroffenen Menschen unbewusst: Sie wird vermieden. Für Shiatsu-TherapeutInnen jedoch ist sie oft deutlich im Raum fühlbar.

Wenn die zurzeit vorherrschende Lehrmeinung in der Medizin fordert, die Chronifizierung des Schmerzes sei zu vermeiden, um dem Körper nicht die Gelegenheit zu geben, den Schmerz zu «lernen», so beleuchtet sie diese komplexe Verschachtelung verschiedener Vermeidungsebenen. Paradoxerweise fordert sie damit aber selber, zu vermeiden, dass ein Mensch seinen Schmerz erfahren kann. Letzteres jedoch kann für viele Zustände des Schmerzes eine Lösung darstellen.

«In aller Regel führt die Angst vor dem Schmerzerleben zu dem verständlichen Versuch, den Schmerz vermeiden und kontrollieren zu wollen.»

Diese Lehrmeinung, so berechtigt sie in gewissen Zusammenhängen ist, ist Ausdruck der gesellschaftlichen Ideologie, dass Schmerz etwas Schlechtes ist, das nicht sein darf und das rigoros bekämpft werden muss. Schmerz ist eine Krankheit, die grundsätzlich beseitigt werden sollte. Die Shiatsu Praxis zeigt mir das Gegenteil: Der Schmerz, von dem hier die Rede ist, ist keineswegs in erster Linie die Folge von von aussen einwirkender schmerzauslösender Faktoren, sondern vielmehr das Ergebnis der aktiven Lebendigkeit des Menschen. Wenn der Mensch seinen Schmerz zulassen kann, dann öffnet er sich; die energetische Enge, die den Schmerz verursacht, wird abgemindert.

RAUM UND WEITE LINDERN DEN SCHMERZ

Wenn nun ein Mensch mit Schmerzen in die Shiatsu-Praxis kommt, so führt schon die Entspannung, die meist im Laufe einer Behandlung eintritt, zu einer Minderung des Schmerzerlebens. Die Shiatsu-spezifische entspannte und offene Berührung bietet den berührten Stellen Weite an. Direkte Arbeit mit dem schmerzenden Bereich ebenso wie die Arbeit in weit entfernten Resonanzonen des

Körpers lassen Verbindungen und Raum entstehen, so dass sich die Enge der Vermeidung auflösen kann.

Mindestens ebenso wichtig ist Vertrauen in die Situation und in die behandelnde Person, so dass sich in der Entspannung idealerweise eine nahezu kindliche Öffnung einstellt, ein tiefes, als Befreiung erlebtes Loslassen. Wichtig kann zudem der Umstand werden, dass die Atmung einen wertvollen Beitrag bei der Auflösung chronischer Schmerz bedeutender Stagnationsmuster leisten kann. Alles was atmet, öffnet sich und verbindet sich mit der Umwelt. Diese Tatsache kann genutzt werden, indem man die KlientInnen bittet, mit einem schmerzhaften Bereich in Kontakt zu treten und durch ihn hindurch zu atmen. Je entspannter und ruhiger die Atmung umso grösser die Wirkung.

In meinem eigenen Leben wie in der Praxis habe ich Erfahrungen gemacht, die zwingend fordern, Schmerz nicht als etwas Feindseliges und Bedrohliches anzusehen. Vielmehr spiegelt mein Schmerz mich und meine Lebensweise getreu wider. Ich bin mein Schmerz. Indem ich in Kontakt mit dem Schmerz gehe, ihn zulasse, erfahre ich meine Realität und gleichzeitig die Möglichkeit, meinen Schmerz loszulassen. Es gehört zu den beglückenden Momenten in einer Shiatsu-Praxis, wenn KlientInnen den Mut haben, diesen Weg mitzugehen.

Die Kunst besteht darin, fein auszuloten, bis zu welchem Punkt ein Mensch sich mit Gewinn auf diesen Prozess einlassen kann und wo eine schulmedizinische Schmerztherapie unerlässlich ist, um das Leiden zu lindern.

Schmerz ist Leben und bietet Möglichkeiten, zu erfahren und zu lernen. Man kann den Schmerz aus dem Leben der Menschen nicht grundsätzlich beseitigen, es sei denn man beseitigt den Menschen.