

Shiatsu bei Tinnitus

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



Tinnitus – Ursachen und Behandlungsansätze

Die westliche Medizin behandelt Tinnitus entweder mit durchblutungsfördernden Massnahmen oder über die Regulation des vegetativen Nervensystems, respektive die Erkrankung in deren Zusammenhang der Tinnitus auftritt. Im Shiatsu kann man die Behandlung von Ki-Stagnationen oder Blockaden durch dynamische Techniken, sowie die Verbindung von energetischen Fülle- und Leerezuständen als durchblutungsfördernde Massnahmen bezeichnen. Die Wirkung der Behandlung zielt auf eine freier schwingende Energie hin, die einen Körperbereich stärker belebt und somit besser durchblutet.

MEIKE KOCKRICK

Noch vor rund 40 Jahren war Tinnitus ein extrem seltenes Krankheitsbild. Heute sind gegen drei Millionen Menschen allein in Deutschland betroffen. Die von Betroffenen wahrgenommen Symptome sind vielfältig. Sie leiden häufig unter einem Sausen, Klingeln, Summen, Zischen oder Brummen im Ohr. Diese Geräusche können in Frequenz und Lautstärke variieren und entstehen unabhängig von einer äusseren Schallquelle. Sie können nur in einem, in beiden Ohren oder im Zentrum des Kopfes wahrgenommen werden. Meist kann niemand ausser den Betroffenen die Geräusche hören. Nur in seltenen Fällen tritt ein sogenannter objektiver Tinnitus auf, der auch vom Arzt gehört wird.

Tinnitus-Ursachen können sehr unterschiedlich sein. Stress ist häufig die Hauptursache. In Stresssituationen wird das Hormon Cortisol ausgeschüttet, als Folge wird das Innenohr schlechter durchblutet. Eine gute Durchblutung des Innenohrs ist allerdings Voraussetzung für ein intaktes Hörvermögen. Aber auch andere Faktoren, wie psychische Probleme oder bestimmte körperliche Erkrankungen, wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen können Tinnitus auslösen.

Die östliche Medizin basiert auf dem energetischen Verständnis einer lebensspendenden Energie, Ki genannt. Ki ist die Quelle hinter Bewegung, Veränderung und physischer Manifestation, und Shiatsu hat eigene Wege der energetischen Einschätzung und der Umsetzung in eine Behandlung. Trotzdem können die Sichtweise und Behandlungsansätze der westlichen Medizin eine Orientierung und Unterstützung bieten. Beide Ansätze ergänzen sich.

Meine Erfahrung zeigt, dass energetische Zustände mit dem vegetativen Nervensystem verbunden sind. Die Berührung von Bereichen oder Meridianabschnitten, welche durch ihre energetische Fülle oder Leere die Aufmerksamkeit der Shiatsu-TherapeutInnen anziehen, führen zu einer Reaktion des parasympathischen Nervensystems. Anzeichen dafür sind eine freier werdende Atmung, eine Beruhigung des Herzschlags, eine tiefergehende Entspannung oder eine Anregung der Darmperistaltik.

Folgende Grafik unterscheidet in Erkrankungen bei denen Tinnitus auftreten kann, Beschwerden und Körperbereiche, deren Behandlung hilfreich sein könnte, sowie Symptome, die eine Beteiligung des Nervensystems vermuten lassen.



Ähnlich wie bei einem Hologramm verändert sich das Gesamtbild, je nach Betrachtung der Person und ihrer Beschwerden.

So kann zum Beispiel bei einer Person die Arbeit mit dem vegetativen Nervensystem im Vordergrund stehen, weil die Tinnitus-Beschwerden von einer starken inneren Unruhe, Schlafstörungen, Angstzuständen oder einer Depression begleitet werden. Die lokale Arbeit mit der Anspannung im Nacken- und Kopfbereich wäre dann zweitrangig, während es bei einer anderen Person gerade in erster Linie um die Behandlung dieser Spannungszustände geht.

Tinnitus wird in der westlichen Medizin nicht als eine Erkrankung, sondern als ein Symptom angesehen, als ein Hinweis darauf, nach einer tieferliegenden Ursache zu forschen und diese zu behandeln. Im Shiatsu können wir in ähnlicher Weise den Tinnitus als Ausdruck oder Hinweis auf den Zustand eines energetischen Organs oder Funktionskreises verstehen.

DIE WANDLUNGSPHASEN UND IHRE DYNAMIKEN BEI TINNITUS

Die Traditionelle Chinesische Medizin sieht eine Dynamik zwischen einer nachlassenden Nierenenergie und einer dadurch unkontrolliert nach oben steigenden Leberenergie. Die Gründe für eine nachlassende Nierenenergie liegen in einer hohen Stressbelastung, Überarbeitung, sowie einer energetisch kalten Ernährungsweise. Aus östlicher Sicht lässt die Nierenenergie im Prozess des Älter-Werdens physiologischerweise nach, und der Organismus muss daher in den verschiedenen Lebensabschnitten

neue Balancen finden, die ebenfalls akute Symptome erzeugen können.

Durch die Dynamik der Wandlungsphasen untereinander kann jedes energetische Organ oder jeder Funktionskreis an der Entstehung eines Tinnitus beteiligt sein. Kurzgefasst kann man sagen, dass die Erdenergie über die Ernährung für die Blutqualität verantwortlich ist und auf diese Weise die Nieren- und Leberenergie beeinflusst. Emotionale Krisen und Stress können die Feuerenergie und somit den Schlaf unruhig werden lassen, wodurch sich die Wasserenergie über Nacht weniger gut erholt und die Holzenergie eine höhere Muskelspannung aufbaut. Hier könnte man noch viel ausführlicher schreiben, aber es geht in erster Linie darum, den Blick offen zu halten und sich in der energetischen Einschätzung nicht nur auf die Nieren- und Leberenergie zu beschränken.

Ausschlaggebend für eine tiefgehende Behandlung ist der Mut, die vorliegenden Spannungsmuster von Fülle und Leere in einer jeweils angemessenen physischen Tiefe zu berühren, so dass die oben benannten Reaktionen des parasympathischen Nervensystems sichtbar werden. Besonders im Nacken- und Kopfbereich können weiche und sanfte Bewegungen, die der Eigenbewegung des Gewebes folgen, sogenannte Unwinding-Techniken, die kraftvolle Berührung wirkungsvoll ergänzen.

Neben der Arbeit mit Meridianen gibt es im Shiatsu die Möglichkeit der meridianfreien Behandlung eines Körperbereichs. Anatomische Strukturen, die im Zusammenhang mit Tinnitus bedeutend sein können, sind in der mittleren Spalte der Grafik aufgelistet.

Beim weiten Öffnen der Augen sowie beim Anspannen der Kaumuskelatur wird das Trommelfell unwillkürlich angespannt. Funktionell gehört der erste Teil der Schallleitungskette zum Kauorgan. Hier ist der Nervus trigeminus von Bedeutung, der die Kaumuskelatur und einige Halsmuskeln innerviert. Der Unterkiefer ist über die Kaumuskelatur mit dem Schläfenbein verbunden. Eine unphysiologische Belastung oder Anspannung kann eine mechanische Belastung im gesamten Hörorgan erzeugen. Im Shiatsu können diese Bereiche sowohl über Meridiane als auch meridianfrei berührt und behandelt werden.

DIE BEDEUTUNG DES NERVENSYSTEMS

Beim Hörvorgang sind die Weiterleitung der Erregung und damit die Verstärkung des Hörimpulses im Innenohr fast ausschliesslich von den Vorgängen im Hirnstamm abhängig. Das Hören dient der räumlichen und emotionalen Orientierung. Was wir hören vermittelt ein Empfinden von Sicherheit oder Bedrohung. Auch wenn Tinnitus viele Ursachen haben kann, weisen die Ohrgeräusche auf einen inneren Alarm- oder Stresszustand hin. Die betroffene Person hört zu viel.

Um die Anspannungen im Kopf- und Nackenbereich wirkungsvoll berühren zu können, ist es hilfreich die Beteiligung dieser Muskeln an der zwischenmenschlichen Interaktion zu verstehen. Die Gesichtsmuskulatur erlaubt Emotionen sichtbar auszudrücken oder diesen Ausdruck zu verhindern. Die Nackenmuskulatur wird für die Orientierung gebraucht und ist an Kampf, Flucht- und Erstarrungsreaktionen beteiligt.

Dieses Verständnis ist besonders wichtig, wenn die betroffene Person von lang anhaltenden Beziehungsproblemen, Überlastung durch die Betreuung von Angehörigen oder einer hohen Belastung im Beruf spricht. Übermässiger Stress löst Kampf- oder Fluchtimpulse aus, die aber unterdrückt werden, um der zwischenmenschlichen Beziehung nicht zu schaden. Auf diesen inneren Konflikt wird der Organismus mit Muskelanspannung von Gesicht, Kopf, Nacken und Oberkörper reagieren. Je länger der Konflikt anhält, desto starrer wird die Anspannung werden und weitere

Körperbereiche, wie der Rücken oder der Verdauungstrakt werden folgen.

HINTER OHRGERÄUSCHEN KÖNNEN TRAUMEN STEHEN

Auditive Störungen können auf diese Weise einen Bezug zu frühen Traumata haben, da der Vagus das Ohr und die Gesichtsmuskulatur versorgt. Wenn der sympathische Teil des Nervensystems dominant ist, verändert sich die Art zu hören. Tiefere Stimmen werden eher gehört als hohe Stimmen. Auch bei frühen Traumata können die Betroffenen hohe Stimmlagen schlechter hören und die Informationen werden schlechter verarbeitet. Tinnitus entwickelt sich meistens auf einer bereits bestehenden auditiven Störung.

Hat eine Person zusätzlich zu den Ohrgeräuschen eine Neigung zur Depression oder leidet unter chronischen Schmerzen, lässt sich eine traumatische Belastung vermuten, die während Schwangerschaft, Geburt oder in den ersten 16 Lebensmonaten aufgetreten sein könnte. In diesem frühen Stadium unserer Entwicklung ist die Muskulatur noch nicht weit genug entwickelt, um überwältigende Erfahrungen abfedern zu können. Die Energie dringt ungehindert in die Bereiche des Nerven-, Verdauungs- und Immunsystems vor, was in späteren Jahren zu chronischen Schmerzen und auch zu chronischen Gelenkbeschwerden führen kann.

Eine lokale Arbeit mit Kopf, Hals und Nacken, Kiefer- und Kaumuskelatur, Schläfenbein, Augenbereich und den Ohren behandelt energetische und physische Blockaden und Fehlstellungen, eventuell im Zusammenhang mit den biologischen Abwehrreaktionen von Kampf, Flucht und Erstarrung.

Für die Integration der lokalen Arbeit in den gesamten Körper gibt es die Möglichkeit entweder mit Meridianen zu arbeiten oder meridianfrei die Verbindung zwischen Kopf und Rumpf zu unterstützen, wobei das Brustbein eine direkte Beziehung zum ventralen Vagus besitzt. Die Behandlung des unteren Rückens und des Haras, respektive der Eingeweide, stellt den Bezug zum dorsalen Vagus her.

Insgesamt kann die Behandlung die Innenwahrnehmung der KlientInnen unterstützen und ihnen neue Möglichkeiten der Selbstregulation eröffnen.