

Shiatsu bei Long Covid

*Der folgende Beitrag zu diesem Thema ist bisher
im Schweizer Shiatsu Magazin erschienen.*





Die wenige Energie gerechter verteilt

Shiatsu mit einer an Long COVID erkrankten Klientin

An Long COVID Erkrankte kommen, so sie überhaupt genug Energie dazu haben, heutzutage öfters in unsere Praxen. Einer Schätzung der WHO vom September 2022 zufolge, gibt es 17 Millionen EuropäerInnen, die von Long COVID betroffen sind. Es gibt noch keine genaue Definition, ab wann jemand als längerfristig erkrankt betrachtet werden kann und die Diagnose Long COVID gerechtfertigt wäre. Shiatsu wäre aber ohne Frage ein sehr guter Beitrag zum Genesungsprozess von Betroffenen.

von Anne-Katrin Soehlke

Wobei – was heisst genesen? Long COVID zeichnet sich durch viele Symptome aus. Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme und Schmerzen sind nur einige davon. Shiatsu ist eine gute Begleitung durch diese Lebenskrise, die für viele eine umwälzende Lebensveränderung darstellt, von der nicht abzusehen ist, ob sie möglicherweise eine irreversible Lebensveränderung bedeutet. In diesem Prozess an der Seite unserer KlientInnen zu stehen ist dann die Aufgabe.

DIE SHIATSU-BEGEGNUNGEN: AUSZÜGE AUS MEINEN BEHANDLUNGS-PROTOKOLLEN

Um zu illustrieren, welche Symptome und Themen bei KlientInnen mit Long COVID eine Rolle spielen können, möchte ich hier über einige Behandlungen von meiner Klientin Maria A. Sinning schreiben, welche ich im letzten Jahr begleiten durfte.

Der erste Behandlungstermin

Beim ersten Termin erlebe ich eine eindrucksvolle Frau, die mit grossen Schritten in meinen Behandlungsraum



kommt, in drei Schichten übereinander und ganz in schwarz angezogen. Ich kann ahnen, dass sie vor ihrer Covid-Erkrankung eine vitale Person war, unerschrocken, lebenslustig, selbstbewusst und humorvoll. Fakt ist jedoch, dass sie aktuell – nach eigenem Empfinden – nur noch etwa 1 bis 2 Prozent ihrer potentiellen Energie zur Verfügung hat! Nach einem leichten Covidverlauf und Genesung leidet sie nun an Long COVID.

Kurz gefasst bedeutet dies, dass sie einfach «am Boden» ist. Das ist das, was auch ich wahrnehme. Deswegen versuche ich, unser Erstgespräch kurz zu halten. Ihr ist unbeschreiblich kalt «die Krankheit kennt nur zu heiss oder zu kalt», meistens aber kalt. Darum die vielen Kleider-Schichten, die sie für die Behandlung nun auch alle anlassen muss. Ich beginne mit einem kurzen «Clean Language»-Dialog und wir entdecken, dass es ein Zentrum von Kraft gibt, zwischen den Schulterblättern. Von diesem aus beginnen wir die erste Behandlung. Ich behandle den Herzmeridian und den Nierenmeridian, nach Harabefund. Ich spüre wenig Resonanz in den Beinen. «Sie fühlen sich an wie die einer Barbie-Puppe,» berichtet mir Frau Sinning im Anschluss. Damit meint sie weniger die Beweglichkeit einer Barbie als das Gefühl von Unbelebtheit. Unsere Zielvereinbarung lautet nach der ersten Behandlung: «Energie, die zurückkommt, kanalisieren und in Fluss bringen».

Der zweite Behandlungstermin

Bei der zweiten Sitzung 10 Tage später berichtet mir Maria Sinning, die Energie sei durch die Behandlung zwar nicht mehr geworden, aber deutlich «gerechter verteilt». Na, immerhin. Dass durch Shiatsu mehr Energie entstehen kann, entspricht ohnehin nicht meinem Verständnis. Aber: Wo ist das Ki hin? Wie kann es zurückkommen? Bei meiner Klientin begegnet mir das erste Mal eine fast vollständige Abwesenheit von Ki, was mir so bis dato noch nie begegnet ist.

Auf mich wirkt Frau Sinning in dieser zweiten Sitzung wie ein «schlapper Teddy». Sie hat schlimme, unaufhörliche Kopfschmerzen. Ich spüre eine Hitze in ihrer Perikard-Zone am Rücken. Dort ist also spürbar Energie. Nach Harabefund entscheide ich mich für Leber und Dünndarm. Ich behandle vorsichtig, immer wieder mit ihr auch verbal im Kontakt, da ich ihr System nicht überfordern will.

Der dritte Behandlungstermin

Sie berichtet bei unserem dritten Treffen «aus der Hölle» (unerträgliche Kopfschmerzen) sei nun «die Vorhölle» (starke Kopfschmerzen) geworden. Kopfschmerzen nebst Gehirnnebel sind jedoch immer noch ständig da.

Wieder finde ich Dünndarm- und Leberzone im Harabefund. Nach der Behandlung sagt Frau Sinning, Shiatsu helfe ihr, «Körper und Geist zu verbinden». Ich finde das im Zusammenhang mit dem Dünndarmmeridian bemerkenswert, da ich der Dünndarmenergie (zusammen mit der Herzenergie) die Verbindung von Geist und Körper zuschreibe.

Frau Sinning berichtet, dass jeder Ortswechsel für sie sehr anstrengend sei. Sie kann sich eigentlich nur wenige Kilometer von zu Hause entfernen und dann auch immer nur ein gleiches Ziel ansteuern. Autofahren als Beifahrerin ist über die Massen anstrengend, selbst Autofahren wegen der Verarbeitung von zu vielen Reizen unmöglich.

Es scheint, als könne das Gehirn von Frau Sinning nur noch sehr eingeschränkt Dinge aufnehmen und verarbeiten. Ist nicht genug Ki da? Oder: Verbraucht «Reizen ausgesetzt zu sein» das bisschen vorhandene Energie und es kommt dadurch immer wieder zum «Crash», von dem viele Long COVID-PatientInnen berichten? Ist wieder Energie da, um etwas zu tun und zu erleben, dann ist es eine Gratwanderung sondergleichen, nicht sofort wieder aus dem Vollen zu schöpfen, um kurz dar-

auf schwer dafür büssen zu müssen, nur weil man ein bisschen normal gelebt hat.

Genau das ist eine grosse Herausforderung für meine Klientin, denn es entspricht so gar nicht ihrem vormals eher feurigen Naturell.

Nach der fünften Behandlung

Nach fünf Behandlungen lautet eine neue Zielvereinbarung, die Energie in Balance zu bringen und nicht sofort zu «verballern», nicht zu viel zu wollen und die Energie langsam wachsen zu lassen.

Die Kopfschmerzen werden weniger, so auch der vormals ständige Gehirnebel. Es ist mehr Körper da, alle Teile harmonisieren mehr, heiss und kalt werden weniger extrem erlebt. Klingt gut, ist aber im Vergleich zur Belastbarkeit im Alltag vor der Ansteckung mit dem Corona-Virus noch nicht wirklich ausschlaggebend, und somit ist noch viel Frust da. Wir können nur ab dem ersten Zusammenbruch schauen, was sich seither quantitativ verbessert hat. Und ja, es gibt Besserungen. Knapp 10 Wochen nach dem absoluten Tiefpunkt scheinen 20 Prozent der Energie zurück zu sein. Und das obwohl, nein weil (!) sie begonnen hat zu fasten. Das hat viel gebracht, vor allem hat es den Gehirnebel gelichtet. In dieser Zeit taucht häufiger der Milzmeridian im Harabefund auf.

Die Möglichkeit, mit mehr Energie E-Bike zu fahren, zeigt ihr gleichzeitig neue Grenzen auf, die sie vorher mangels Kraft gar nicht erleben konnte: Atemnot bei körperlicher Belastung, «der Elefant, der auf der Brust steht», wie dies von vielen an Covid-19 erkrankten Menschen beschrieben wird.

Die Begegnung mit vielen Menschen kann schnell zu viel werden, sie muss sich oft schlagartig zurückziehen, einigeln, Stöpsel in die Ohren stecken, alles, nur keinen Umweltreizen mehr ausgesetzt sein. Ich sehe, dass sie eine emotional anstrengende Zeit durchläuft. Eine Phase,

in der sie immer wieder erlebt, dass Dinge wieder möglich sind, dass sie danach jedoch zusammenbricht. Es berührt sie immer wieder ganz tief und macht sie sehr traurig. Sowohl das Spüren von Besserungen lässt sie weinen wie auch die Erfahrung, immer wieder harte Grenzen aufgezeigt zu bekommen. Der Vergleich mit früher und die existentielle Frage, wie es um ihre berufliche Zukunft aussieht, nimmt einen grossen Raum ein.

In diesen Wochen behandle ich oft den Dreifachen-Erwärmer-, Perikard-, Dünndarm- und Lungenmeridian, die mir mit allen oben benannten Aspekten Sinn machen.

Trotz der schweren Zeit lachen wir bei unseren Begegnungen fast immer zusammen, so stark ist ihr Humor in ihr verankert, eine wunderbare Ressource. Mich fordert es manchmal heraus, sie in ihrem Allgemeinzustand dadurch nicht zu überschätzen. Interessant für uns beide ist in dieser Zeit, dass Maria Sinning festgestellt hat, dass ein Kribbeln auf der linken Körperseite (im Verlauf des Dreifachen-Erwärmer-Meridians) für sie ein Warnsignal ist, dass ihr (Nerven-)System Pause braucht. Für mich ist das ein weiterer deutlicher Hinweis, dass Long COVID vermutlich eine neurologische Dimension hat.

Inzwischen sieht sie in ihrem «neuen Leben» häufiger auch eine Chance für sich zu lernen, Prioritäten zu setzen, was sie früher wegen ihrer unbändigen Energie nicht brauchte. Sie schätzt, dass sie inzwischen 30 Prozent der Energie zurück hat, was bedeutet, dass sie 1,5 Stunden am Tag für ein normales Leben hat. Sie spürt jetzt eher normale Müdigkeit und nicht mehr nur Erschöpfung. Das sei ein Fortschritt.

In dieser Phase habe ich nach Harabefund einige Male neben Dünndarm- und Dreifachen-Erwärmer-Meridian auch den Blasenmeridian behandelt. Ich interpretiere dies als spürbar mehr Energie im System, welche nicht mehr völlig verbraucht wird. Also Müdigkeit statt

Erschöpfung. Eine normalere Blasenenergie: Antrieb haben, Müdigkeit spüren, ausruhen können.

Die Dünndarmenergie könnte stark gefordert sein im gesamten Prozess der Absorption und Assimilation nicht nur der Umweltreize, sondern auch der Verarbeitung der schlagartigen Veränderung in ihrem Leben und dem Prozess des Einfindens in die neue Lebenssituation und dem Lernen, neue Prioritäten zu setzen.

Der Dreifache Erwärmer begleitete uns sehr häufig, das Verteilen der Energie bis in die Peripherie, die Temperaturregulation, die Anpassung an die Umweltreize, die physische und emotionale Schutzfunktion. Ich sehe hier eine Schlüsselfunktion vom Dreifachen Erwärmer-Meridian.

Mitte Juli möchte meine Klientin mit ihrer Frau für viele Wochen in die Ferien an einen reizarmen Ort an der Ostsee. Sie fühlt sich bis dahin so weit im Gleichgewicht, dass sie sich traut, die Reise zu wagen. Ich bin gespannt, was sie berichten wird.

BEGLEITUNG BEI LONG COVID ALS NEUE AUFGABE FÜR SHIATSU-PRAKTIKERINNEN: EIN PAAR PRAKTISCHE GEDANKEN

Ich befürchte, dass Long COVID uns in unserer Gesellschaft noch lange begleiten wird, auch wenn vielleicht Covid kein so grosses Thema mehr ist. Für Shiatsu bedeutet es ein neues Betätigungsfeld.

Frau Sinning wurde anfänglich von ihrer Frau in meine Praxis gebracht. Solch ein Begleitservice ist nicht immer möglich. Long COVID trifft eher jüngere Menschen, die Familie haben und im Arbeitsprozess stehen.

Hausbesuche wären hier für ShiatsupraktikerInnen ein hilfreiches Angebot. Auch Videositzungen sind denkbar, um sanfte Übungen oder Selbstbehandlungen zu vermitteln.

Und es braucht natürlich wie immer auch die Öffentlichkeitsarbeit. Dieser Artikel und das Buch von Maria A. Sinning sind schriftliche Beiträge, von welchen ich mir eine breite Verteilung erhoffe!

Anne-Katrin Soehlke ist Shiatsu-Praktikerin bei Freiburg im Breisgau, Deutschland und Shiatsu-Lehrerin.



Dieser Artikel erschien in einer längeren Fassung in: Shiatsu Journal, Jg. 30, Ausgabe 110/2022

Literaturempfehlung der Autorin:

Maria A. Sinning: Wie Schneewittchen im Sarg, 2022
 Maria A. Sinning: Energiesparmodus, 2022
 Frommhold, Jödis: LongCovid – die neue Volkskrankheit. C.H. Beck 2022
 Andrews, Cliff und Meddings, Malika: Treating Long Covid with Shiatsu and TCM. 5-teiliges Online-Seminar auf newenergywork.com