

Ausgabe 10/2015

SHIATSU



SHIATSU 

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

Schwerpunktt Themen in diesem Heft
Shiatsu bei Krebs und Burn-out

Shiatsu hilft Krebskranken sich wieder als Ganzes zu fühlen

Die Diagnose Krebs bedeutet eine enorme emotionale Belastung für die Betroffenen. Sie hat zuerst meist einen Schockzustand zur Folge. Ich fühle mich gelähmt, eingefroren. Warum gerade ich? Ich war doch gerade noch gesund. Was kann ich machen? Werde ich wieder gesund? Wie kann ich mit dieser Situation umgehen? Wie weiter mit Familie, Partnerschaft und Arbeitsplatz? Dies sind nur einige der Gedanken, welche Betroffene beschäftigen. Shiatsu kann im Umgang mit der Erkrankung Krebs und den damit verbundenen Fragen wertvolle Unterstützung bieten.

MICHELINE PFISTER

Sind wir gesund, ist unser Ätherkörper ausgedehnt und schützt uns vor Krankheiten. Gesunde Zellen haben eine hohe Schwingung. Krebszellen dagegen sind entartete Zellen, die nicht dem normalen Regulativ unterliegen. Sie haben eine niedrigere Schwingung. Sie können in Organen und Geweben entstehen. Beginnen sie zu wuchern, bilden sie Tumore. Menschen, welche die Gesundheitsaura sehen können, beschreiben die betroffenen Körperzonen als schwarze Löcher, die Gesundheitsaura zieht sich dort sozusagen zusammen.

Die am häufigsten auftretenden Nebenwirkungen schulmedizinischer Therapien wie chirurgischen Eingriffen, Chemotherapie, Strahlentherapie, Anti-hormontherapie und Immuntherapie sind Übelkeit, Erbrechen, Haarausfall, Schleimhautentzündungen, Infektionen, Erschöpfung, Hautrötungen, Durchfall, depressive Verstimmungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Wassereinlagerungen. Um mit diesen

Symptomen umzugehen, werden Medikamente gegen Übelkeit, Schmerzmittel, Kortison, Antidepressiva, Schlafmittel und andere eingesetzt.

In dieser schwierigen Zeit durchlaufen Betroffene verschiedene emotionale Stadien. Nicht-Wahrhabenwollen, Angst, Wut, Überforderung, Verdrängung, Verzweiflung, Hilflosigkeit und Resignation oder Akzeptanz lösen sich ab. Nahestehende eingeweihte Personen sind ebenso gefordert, meist überfordert und hilflos. Auf diesem Hintergrund bildet das therapeutische Gespräch einen wichtigen Bestandteil in der Begleitung mit Shiatsu. Auch ohne gesprächstherapeutische Ausbildung kann ich mit unserer Shiatsu-Art die Patientinnen und Patienten wunderbar mittragen. Ich bin in meiner Achtsamkeit, Wahrnehmung und Empathie gefordert. Ich schaffe ein Umfeld, in dem nichts gefordert wird, in dem ich nur da bin, zuhöre, mitfühle, wir zusammen in der stillen Begegnung sind. Ich bin mit dem erkrankten Menschen gemeinsam bei dem, was ist. Entsprechend meiner Erfahrung ist diese Präsenz etwas, was krebserkrankte Menschen sehr schätzen. Sie fühlen sich aufgehoben



und verstanden. Als Therapeutin und Mensch erlebe auch ich Ängste und andere Gefühle. Dank regelmäßigen Supervisionen kann ich diese Emotionen verarbeiten und in produktive Bahnen lenken.

INDIVIDUELL ANGEPASSTES ARBEITEN

Mit gezielten Fragen nach Wünschen, Befinden, Schmerzen und Gefühlen erfahre ich, welches die individuellen Anliegen meines Gegenübers sind. Meine weiteren Instrumente sind Bo-Shin, Hara-Begrüssung und Hara-Befund, Scannen der Chakren in Bezug auf die Zonen und die Vibrationsebenen. Je nach Situation und Phase der Krebserkrankung ist eine dynamische Shiatsubehandlung nicht möglich. Die im Folgenden erwähnten Punkte und Tsubo-Verbindungen ermöglichen uns eine umfassende Behandlung, ohne dass wir den ganzen Meridian oder das Gefäss behandeln. Auch das Arbeiten «off body», also im Energiefeld oder gezielte Faszienarbeit wende ich nach Operationen bei entzündeten Stellen, offenen Wunden oder Metastasen an.

DIE CHEMOTHERAPIE BEGLEITEN

Die Chemotherapie erzeugt im Körper vor allem Hitze und beeinträchtigt insbesondere die Organe Leber und Magen sowie das Blut. Die Erfahrung hat gezeigt, dass das Behandeln direkt nach der Chemotherapie oder wenige Stunden danach sinnvoll ist. Nebenwirkungen wie Übelkeit, Zittern, physische und psychische Müdig-

keit, Orientierungslosigkeit, Schlafstörungen können gemindert werden. Ich habe auch am Nachmittag oder Abend vor der Chemotherapie sowie nach der Chemotherapie behandelt und sehr gute Rückmeldungen erhalten. Die Studie von Dominique Chevalier am Krankenhaus von Saintes «Nebenwirkungen nach der Chemotherapie – kann Shiatsu helfen?» beschreibt ähnliche Resultate. Auch in dieser Studie zeigten sich meist die beiden Meridiane Magen und Leber als auffällig. Magen in Bezug auf die Symptome Übelkeit und Erbrechen, Leber in Bezug auf ihre Funktion von Speicherung, Verteilung und Ausscheidung von Toxinen. Nebst diesen beiden Meridianen zeigten sich auch die Meridiane Dreifacher Erwärmer, Niere und Lunge.

Bei der Behandlung des Magenmeridians arbeite ich mit dem Fokus, die Energie nach unten zu bringen und zu erden. Ich beziehe auch MA45 mit ein. Das Behandeln von MA45 hilft bei Übelkeit und Erbrechen, indem die Peristaltik des Magens beruhigt wird. Bei der Behandlung

des Lebermeridians hilft LE3 Stagnation aufzulösen und den Fluss von Ki und Blut wiederherzustellen.

DAS IMMUNSYSTEM UNTERSTÜTZEN

Zusätzlich zur Meridianarbeit vom Hara-Befund wirkt das Miteinbeziehen der drei ausserordentlichen Gefässe Ren Mai, Du Mai und Chong Mai unterstützend. Durch das Verbinden deren Regulationspunkte oder auch, wenn angebracht, das Behandeln dieser Gefässe, aktivieren wir den kleinen Energiekreislauf und somit das Immunsystem, stärken das Yin- und das Yang-Ki und verteilen Jing, Blut und Ki. Über den Chong Mai erreichen wir die sieben Haupt-Chakren. Der Regulationspunkt für den Chong Mai ist M14, für den Ren Mai LU7 und für den Du Mai DÜ3. Sie werden genau wie die anderen Punkte und Tsubos solange berührt, bis sich ein ruhiger, gleichwertiger, präsenster Rhythmus einstellt.

UMGANG MIT SCHMERZEN

Bei Brustkrebs-Patientinnen erlebe ich immer wieder, dass unabhängig davon auf welcher Seite der Portkatheter – ein subkutaner, dauerhafter Zugang zum venösen oder arteriellen Blutkreislauf – sich befindet vor allem der rechte Arm stark schmerzt. Andere Krebserkrankte klagten über ähnliche Schmerzen an anderen Körperstellen. Gute Erfahrung habe ich mit der Verbindung DI4 mit LE3 gemacht. Diese beiden Tsubos werden zuerst auf der einen Körperseite verbunden bis sich die Energie ausgleicht und dann auf der andern Körperseite. Zusätzlich unterstütze ich

die Patientinnen und Patienten mit der Herzatmung, Meditationen und Visualisierungs-Übungen.

Aus meinen 13 Jahren Behandlungserfahrung stelle ich eindeutig fest, dass Shiatsu eine hilfreiche Unterstützung während einer Krebserkrankung ist, wobei sich alle meine Klientinnen und Klienten primär für den schulmedizinischen Weg entschieden hatten. Shiatsu wählten sie als Ergänzung und Begleitung. Wenige meldeten sich direkt nach der Diagnose. Die meisten nahmen erst nach der zweiten Chemotherapie oder während der Strahlentherapie mit mir Kontakt auf. Die Shiatsu-Begleitung in der Stille unterstützt in dieser schwierigen Zeit, sei es während den schulmedizinischen Behandlungen, in Pausen, nach Abschluss der Behandlungen oder auch bei unheilbarem Verlauf. Mit Shiatsu können wir den Krebs nicht heilen. Wir können aber den Menschen gezielt mittragen, seinen Gesamtzustand auf allen Ebenen positiv beeinflussen und ihn sich wieder als Ganzes fühlen lassen.

WEITERE TSUBOS, DEREN BEHANDLUNG ZU EMPFEHLEN SIND:

- NI3 füllt Ki- und Yin-Wasserreserven wieder auf, stärkt die Immunfunktion, lindert Erschöpfungszustände
- LU9 Quellpunkt des Lungenmeridians, unterstützt die Lunge bei der Erfüllung ihrer Aufgabe das WeiQi zu produzieren und durch Körper, Geist und Seele zirkulieren zu lassen. Zudem ist dies auch ein wichtiger Tsubo zur Unterstützung der Blutgefässe, da er den Blutkreislauf verbessert, was für die Krebsbehandlung von grosser Bedeutung ist.

- Ren Mai 17 liegt zwischen den Brustwarzen in der Mitte des Brustbeins, direkt über der Thymusdrüse, wo die T-Zellen produziert werden. Diese zur Anregung der Immunabwehr wichtige Zone unterstützt wirkungsvoll die Lungenenergie, welche das WeiQi produziert. Zudem nährt sie das Herz, in dem das Shen seinen Sitz hat. Dies wirkt lindernd auf Angst und Depression.
- Du Mai 4 Meimon grosser Energiepunkt, Verbindung zur Ki-Kai-Zone. Dieser Punkt energetisiert die Nieren, deren Funktion den Hormonhaushalt und die Blutreinigung einschliesst.