

Arbeiten mit chronischen Beschwerdebilder und der Latenzfähigkeit des Körpers

Wenn alles gut läuft, funktioniert das Abwehrsystem unseres Körpers autonom, leise und im Verborgenen. Doch ist es ein vielseitig verbundenes und vernetztes System. Kommt es aus dem Lot, kann dies sehr unangenehme Konsequenzen haben. Chronische Beschwerdebilder sind ein Ausdruck des Körpers, dass das Selbstregulationssystem in Bedrängnis gekommen ist. Anders als bei akuten Problematiken lassen sich hier nicht mehr genau Ursache und Wirkungsmechanismen eruieren. Das Beschwerdebild ist so komplex, dass wir einen anderen Blick brauchen, um diesen Dynamiken wirksam begegnen zu können.

Die Chinesische Medizin hat in diesem Bereich viel zu bieten, da sie durch ihre Herangehensweise einen breiten Blick auf komplexe Zusammenhänge richtet, in dem Versuch die dahinter liegenden Dynamiken zu verstehen. Ihr Zugang ist zumeist nicht in erster Linie eine Lösung für ein Problem zu finden, sondern dem Körper Strategien anzubieten, welche ihm bei der Lösung des Problems unterstützen können. So kann es sein, dass verschiedene Symptome mit den gleichen Strategien oder die gleichen Symptome mit unterschiedlichen Strategien begegnet werden, je nachdem welche generellen und individuellen Dynamiken hinter den Symptomen vermutet werden. Das Selbstregulationssystem des Körpers wird immer in seiner Kompetenz wahrgenommen, auch wenn es darum geht, zu erkennen, wo das Regulationssystem in die Irre geführt worden und/oder in einer Sackgasse gelandet ist.

Was es generell zu verstehen gilt, sind die Abfolgen und möglichen Strategien unseres Immunsystems auf pathogene Faktoren zu antworten. Hier zeigen sich verschiedene Pforten und Ebenen.

Abwehr – die erste Pforte

Haut, Lunge und Darm sind Orte, wo die Außenwelt am direktesten auf unsere Innenwelt trifft. In der westlichen Sprache hilft uns hier das Mikrobiom Gefahrenquellen nicht weiter ins System zu lassen. In der östlichen Sprache wird es als das Wei Qi bezeichnet. Haben wir ein gutes „Klima“, perlen viele externe pathogene Faktoren ab, ohne dass wir davon etwas bemerken. Unsere Schutzschicht lässt pathogene Faktoren erst gar nicht weiter in den Körper. Ist diese zu durchlässig oder der pathogene Faktor zu stark, kommt die nächste Bewältigungsstrategie in Aktion.

Primäre Entzündungsreaktion – Yang Strategie des Körpers

Schafft es ein pathogener Faktor, tiefer ins System einzudringen, reagiert der Körper mit einer Entzündungsreaktion. Diese primäre Entzündungsreaktion ist dazu da, den pathogenen Faktor unschädlich zu machen. Je nachdem wo diese Entzündungsreaktion stattfindet, gibt dies Hinweise darauf, welches System betroffen ist. Ursache-Wirkung stehen hier in einem sehr engen Zusammenhang. Die Symptomatik kann als „akut“ beschrieben werden und lässt sich zumeist hervorragend mit unserem westlich medizinischen Zugang begegnen und unterstützen.

Sekundäre Entzündungsreaktionen

Klingen Entzündungsreaktionen nicht mehr richtig ab oder flammen periodisch immer wieder auf, (oft in Mustern, die im Sinne einer Ursache/Wirkungsdynamik nicht mehr direkt erklärbar sind) spricht man von chronischen Beschwerdebildern. Diesen Dynamiken gilt es ganz anders zu begegnen. Die Hintergründe dafür sind sehr komplex und können nicht mehr auf einen Faktor zurückgeführt werden. Zumeist betreffen sie mehrere körperliche Systeme. Laut der Chinesischen Medizin sind sie ein Zeichen dafür, dass die Haltefähigkeit, die Yinenergie des Körpers, nachgelassen hat.

Latenzfähigkeit des Körpers – Yin Strategie des Körpers

Die Yinstrategie mit pathogenen Faktoren umzugehen wird auch als Latenzfähigkeit bezeichnet. Sie ist die Fähigkeit des Körpers, etwas zu halten und zu einem späteren Zeitpunkt zu verarbeiten. Diese Strategie brauchen wir dringend in der Bewältigung des Lebens. Sie verschafft uns Zeit. Nicht immer schafft es der Körper sich gleich mit Dingen auseinanderzusetzen, da wir anderwärtig beschäftigt sind oder zu viel auf einmal auf ein System trifft. Sie hält uns über längere Phasen der Anstrengung funktionsfähig und arbeitet zumeist still und unbemerkt. Nicht wenige Menschen kennen das Phänomen, dass sie in einer Phase der leichten Entlastung nach längeren Phasen der Anstrengung krank werden. Die Latenzfähigkeit hilft uns über Zeiten hinweg, in welchen wir glauben, nicht ausfallen zu dürfen. Doch diese Haltequalität ist nicht unerschöpflich. Halten wir zu viel und oder zulange, kommt dieses System in Bedrängnis und unsere Spielräume gehen verloren. Wenn sich chronische Entzündungen zeigen, ist dies ein Ausdruck, dass diese leise Strategie, aus welchen Gründen auch immer, in Bedrängnis gekommen ist und wir ihr dringend Aufmerksamkeit schenken müssen. Die Ursachen sind vielfältig. Die Frage zu diesem Zeitpunkt ist nicht mehr unbedingt die Ursache zu eruieren, sondern vielmehr wie wir dieses System so unterstützen können, dass es entlastet wird und es wieder größere Spielräume für die Verarbeitung des Lebens bekommt. Entlastung, Regeneration und unterstützende Methoden, welche das Yin des Körpers stärken können, sind bei chronischen Beschwerden unbedingt mitzudenken.

Shiatsu – eine gute Methode, das Yin zu stärken

Shiatsu ist von seinem Zugang her sehr auf das Yin konzentriert. Über haltende Berührung wird der Parasympathikus angesprochen. Ziel ist es, den Körper in einen Zustand der tiefen Entspannung zu begleiten, in welchem das Selbstregulationssystem einen sicheren Raum bekommt, sich zu reorganisieren und neue Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Diese braucht es, da die Haltestrategien, die angewendet wurden und lange Zeit einen guten Dienst getan haben, nicht mehr wirksam sind und das System sogar zusätzlich weiter schwächen.

Auch wenn Shiatsu vorwiegend mit dem Parasympathikus und der Entspannung arbeitet, bedeutet dies jedoch nicht, dass diese Arbeit nicht auch herausfordernd und anstrengend sein kann. Entgegen der gängigen Meinung ist Loslassen nicht selten ein schwieriger und energieintensiver Prozess. Alte Muster zu verändern, bedeutet vorerst einmal eine Destabilisation. Das richtige Maß an öffnenden Räumen ist dringend mitzudenken. Es ist oft eine Gratwanderung zwischen Stabilisation und Bewegung, speziell wenn dem Körper der Spielraum, zwischen inneren und äußeren Einflüssen auszugleichen, verloren gegangen ist.

Zwischen Loslassen und Auswerfen

Wenn ich weiß, was es loszulassen gilt und ist dies ausreichend verdaut, geht dieser Prozess zumeist ohne großes Aufsehen vonstatten. Funktioniert dies nicht autonom, werden die Komplexität und die Schwierigkeit des Loslassens bald ersichtlich. Ein bewusster Prozess des Loslassens verlangt nicht selten viel Energie und Aufmerksamkeit. Noch schwieriger wird es, wenn man Aspekte loslassen muss, die man lieb gewonnen hat oder welche ein Teil der Identität geworden sind. Auch positiv bewertete Anteile können dem Körper im Halten viel Kraft kosten. Manchmal ist es lediglich ersichtlich, dass das System überfordert ist, ohne wirklich zu wissen warum. Steht mir die Energie und der Raum für Verarbeitung, Verdauung, Ausscheidung und Neuorientierung nicht zur Verfügung entwickelt sich die Dynamik bald zu einer existentiellen Frage. Bin ich zu erschöpft, ist es mir manchmal selbst nicht mehr möglich in die notwendige Regeneration eines erholsamen Schlafs zu finden. Wenn ich sehr lange eine Faust mache, um etwas fest zu halten, ist das Öffnen der Hand

zumeist sehr schmerzhaft. Emotional gehaltene Aspekte, sogar wenn sie offensichtlich negative Auswirkungen haben, gilt es mühsam aus dem System zu lösen. Wie bei einem gordischen Knoten, scheint das Lösen eines Stranges nicht selten zum Verdichten eines anderen zu führen. Hier gilt es langsam Schritt für Schritt zu gehen und auf unterschiedlichen Ebenen zu arbeiten.

In der TCM¹ werden die verschiedenen Ebenen als Meridiane, Kanäle und Gefäße bezeichnet.

Meridiane, Divergente Kanäle und Außerordentliche Gefäße

Ohne zu sehr auf die theoretische Ebene einzugehen, bietet sich für ein allgemein zugängliches Verständnis das Bild der Wasserwege an. In der Natur haben wir haltende Becken (Meere und Seen) und dynamische Adern (Flüsse und Bäche). Die Flüsse und Bäche sind permanent in Bewegung, versorgen die nähere Umgebung, leiten weiter und leiten ab. Sie sind für die Versorgung im Hier und Jetzt zuständig. Seen und Meere sind Reservoirs, die zeitweise aufnehmen und halten können, schlussendlich aber auch im Kreislauf des Wassers stehen und wieder abgeben, jedoch in einem anderen Zyklus. Meridiane symbolisieren in diesem Bild die Flüsse, welche in einem 24 Stundenrhythmus arbeiten. Die Außerordentlichen Gefäße werden als Reservoirs beschrieben. Sie arbeiten viel langsamer. Ihnen wird ein 7/8 Jahresrhythmus zugeschrieben². Die Reservoirs verwalten unsere Essenz, unsere Lebensenergie, welche es generell zu schützen gilt. Flüsse/Meridiane haben keinen direkten Zugriff darauf. Es braucht ein System, welches das unkontrollierte Konsumieren der Lebensenergie abfedern kann und als Puffer fungiert. Unter anderem wird diese Aufgabe den Divergenten Kanälen zugeschrieben.³

Die Arbeit mit den Divergenten Kanälen ist in unseren Breiten noch nicht sehr bekannt. In der Literatur werden sie jedoch speziell in der Begleitung von chronischen Beschwerdebildern als medizinisch sehr wirksam beschrieben. Bei diesem System geht es nicht um „Indikationspunkte“, sondern um Kreuzungspunkte oder Zusammenflüsse. Es sind die Verbindungen der Wasserwege, die es in der Dynamik zu verstehen gilt. Kanäle fungieren als zusätzliches Unterstützungssystem für diesen Kreislauf.

Zeigen sich chronische Entzündungen im Körper ist dies ein Zeichen, dass der Körper mit seinen Regulationsmechanismen in Bedrängnis kommt, es aber noch schafft die lebenswichtigen Organe (Niere, Herz, Lunge, Milz und Leber) zu schützen. Gerade für diese Beschwerdebilder ist die Arbeit mit den Divergenten Kanälen eine wirkungsvolle Unterstützung in Richtung Wiederherstellung der eigenen Regulationsmechanismen. Wir können nicht den Wind verändern, aber wir können unsere Segeln anders setzen. Es gibt Zeiten, in welchen wir kreuzen müssen, um wieder auf Kurs zu kommen. Genau in diesem Prozess soll die Arbeit von Shiatsu unterstützen.

Allgemeine Behandlungsstrategien:

Die allgemeinen Behandlungsstrategien der Divergenten Gefäße sind: die Lebensenergie festigen, Muskel und Sehnen entspannen, „Portale“, welche den Körper im Halten oder der Reinigung unterstützen, zu öffnen, die körpereigene Regulation anzuregen (Durchblutung, Lymphfluss), und Hitze und Schleim zu beseitigen.

¹ Die TCM ist ein wichtiger theoretischer Hintergrund für Shiatsu, der uns dabei hilft Verbindungen im Körper besser zu verstehen. Es ist ein ganz anderes theoretisches Gerüst, der uns eine andere Perspektive auf das große Ganze anbietet.

² In einem westlichen Sprachgebrauch können sie eventuell mit dem Hormonsystem verglichen werden.

³ Ansatzweise kann man den divergenten Kanälen das lymphatische System zuordnen, doch dürfen sie nicht als deckungsgleich verstanden werden. Auch das Meridiansystem ist nicht deckungsgleich mit den Funktionen der Organe.

Mit der zumeist ruhigen und flächigen Berührungsqualität von Shiatsu wird der Körper wirkungsvoll in einen Zustand der Entspannung begleitet, in welchem der Körper einen sehr effektiven Regenerationsprozess starten kann. Muskuläre Spannungen dürfen loslassen, wodurch die Durchblutung und die Kommunikation der Systeme verbessert wird und Selbstregulationsprozesse wieder besser greifen können. Über Spannungsmuster können sehr komplexe Thematiken eine Klarheit bekommen, womit sich breit gut arbeiten lässt.

Shiatsu arbeitet stark mit der Co-Regulation⁴. Sie ermöglicht es, dass sich ein angespanntes Nervensystem an einem entspannten System orientieren und anlehnen kann. Es werden sowohl innere wie äußere Kommunikationsräume geöffnet. Veränderte Spannungsverhältnisse unterstützen nicht nur auf einer körperlichen Ebene, sondern verändern das Körpererleben auch auf einer emotionalen Ebene.

Über den fortwährenden Kontakt der Hände wird die Antwort des autonomen Systems ständig evaluiert und der Verlauf der Behandlung kann so gut auf den Prozess angepasst werden. Wenn das körpereigene System wenig Spielraum hat, ist es unablässig, gut darauf zu achten, dass es nicht überfordert wird. Zusätzlich kann das Loslassen von toxisch gewordenen Verhaltensmustern⁵ das System vorerst aus einem intrinsischen Gleichgewicht bringen, bevor das System in ein neu etabliertes Gleichgewicht finden kann. Der Balanceakt zwischen Bewegung und Beruhigung des Systems kann besser begleitet werden, wenn mit dem Pendeln des Selbstregulationssystems „mitgegangen“ wird und die Interventionen Schritt für Schritt gesetzt werden.

Durch den direkten Spürkontakt unserer Hände können wir mit dem „spirit of the point“ gut kommunizieren. Nicht immer ist das Loslassen in der Dynamik angesagt. Gleichgütig kann sich ein System vielleicht erst dann entspannen, wenn es im Halten unterstützt wird. Wir können einem Gelenk über breites Halten ein Gefühl von Stabilität geben oder über Mobilisation die Information für eine Öffnung.

Mit den Händen laden wir die Aufmerksamkeit des Körpers ein, in die Tiefe zu gehen und zu lauschen. Die Energie folgt der Wahrnehmung und mit der tiefen Entspannung kann der Körper wichtige Regulationsarbeit leisten. Für Menschen, die aus nachvollziehbaren Gründen das Vertrauen in die Kompetenz des Körpers verloren haben, kann das Erleben der Kraft eigener Regenerationsmomenten sehr heilsam sein. Shiatsu kann zusätzlich mit seiner anderen Interpretation von körperlichen Zusammenhängen dabei helfen, einen schmerzenden Körper anders verstehen zu lernen. Es ist nicht verwunderlich, dass man möglichst viel Distanz zu einem schmerzenden oder nicht „funktionierenden“ Körper aufbauen will. Schmerzen zu ignorieren oder abzuspalten hilft jedoch sehr selten dabei, aus der Schmerzdynamik auszusteigen. Den Körper mit seinen Strategien besser verstehen zu lernen, kann eine wesentliche Grundlage dafür bilden, neue Handlungsstrategien zu entwickeln, welche aus einem toxischen Kreislauf herausführen können. *The body has its reason which reason can not reason.* (Blair Pascal 1623-1662)

Die Kompetenz des eigenen Regulationssystems wird nicht generell in Frage gestellt, sondern man macht sich auf die Suche nach Bereichen, in welchen die Lebensenergie in ihrer Bewegung behindert wird.

⁴ Berührung ist für die Ausbildung der eigenen Regulationsmechanismen unabdingbar. Über die Berührung und in der Co-Regulation bildet sich unser Autonomes Nervensystem aus, welches uns kompetent durch die Turbulenzen unseres Lebens begleiten kann. Ohne Berührung ist ein Ausreifen des Autonomen Nervensystems nicht gegeben und der Organismus nicht überlebensfähig.

⁵ Diese Verhaltensmuster haben sich zumeist über einen langen Zeitraum entwickelt. Auch wenn sie einstmals als Überlebensstrategie fungiert haben, können sie jetzt gerade der hemmende Faktor sein, zurück zur Lebensenergie zu finden.