

# You have to change your perception of the world, to change your blood chemistry<sup>1</sup>

## Über die Latenzfähigkeit des Körpers

Da ich in meiner Praxis immer öfter mit Autoimmunsymptomkomplexen oder chronisch auftretenden Entzündungserscheinungen konfrontiert wurde und es mich beschäftigte, dass diese Diagnose immer mehr sehr junge Menschen und vor allem Frauen betrifft, habe ich mich auf die Suche gemacht, wie ich diesem Komplex besser begegnen kann.

Im MSD Manual<sup>2</sup> für Patientinnen ist zu lesen: Bei einer Autoimmunerkrankung handelt es sich um eine Fehlfunktion des Immunsystems, bei der der Körper eigenes Gewebe angreift.

Genauere Ursachen sind unbekannt, welches Gewebe betroffen ist, variiert je nach Ausprägung. Zur Überprüfung werden verschiedene Bluttests durchgeführt. Zur Behandlung werden zumeist Medikamente verabreicht, welche die Aktivität des Immunsystems unterdrücken (Immunsuppressiva).

Die Diagnosemöglichkeiten werden immer genauer. Dennoch haben viele Betroffene einen langen und oftmals sehr frustrierenden Leidensweg hinter sich. Ein genaueres Verständnis für Ursachen, Dynamik und wie wir diesem Symptomkomplex begegnen können, fehlt uns weitgehend. Mit den genauen Blutanalysen unserer Zeit werden mitunter auch Menschen in latenten, stillen oder asymptomatischen Zeiten diagnostiziert. Was an und für sich eine gute Sache sein könnte, denn durch eine frühe Diagnostik würden sich Strategien entwickeln lassen, die einer weiteren Fortschreitung der Symptomatik entgegenwirken und sich auf den Verlauf der Syndrome auswirken könnten. Doch lösen diese ‚Zufallsbefundungen‘ im Falle von Autoimmunerkrankungen viel Unsicherheit und Stress aus. Zusätzlich werden die Personen mit der Diagnose zumeist alleine gelassen. Es gibt wenig oder gar keine konkreten Handlungsanweisungen oder Interventionsmöglichkeiten von Seiten der Medizin, die prophylaktisches Potential haben. Die Diagnose ohne brauchbare Lösungsansätze kann dazu führen, dass man sich immer latent krank und ohnmächtig fühlt, auch wenn man gerade in seiner Kraft steht.

Das gängige Verständnis von Autoimmunerkrankungen, dass das Immunsystem, welches dazu da ist zu schützen, den Körper angreift, empfinde ich als äußerst problematisch und wenig zielführend. Deshalb frage ich mich, ob es andere Perspektiven und Interpretationsmöglichkeiten der Symptomatik gibt, die es mir ermöglichen, meine Handlungsspielräume zu erweitern und (präventiv) positiv auf den Verlauf einzuwirken?

Symptomatisch für den Autoimmunkomplex sind hohe Entzündungswerte, welche immer wieder aufflammen. Periodisch aufflammende Schmerzen und Entzündungen waren der chin. Medizin auch schon vor vielen Jahrhunderten bekannt. Damals waren die Diagnosemöglichkeiten technisch bei weiten noch nicht so ausgereift. Behandelnde mussten sich auf Beobachtungen genereller Lebensprinzipien, auf die Empfindungen des Gegenübers und auf die sensorische Kanäle wie Schauen, Riechen und Tasten verlassen. Wie können wir heute von diesem alten Wissen profitieren?

---

<sup>1</sup> Jeffrey Yuen – Divergent channels ACCM Workshop Ireland

<sup>2</sup> Msdmanuals.com

Durch präzise und übergreifende Beobachtung von Naturphänomenen und ein sehr differenziertes Wissen über Abwehr- und Bewältigungsstrategien des Körpers wurde ein Erklärungsmodell entwickelt, das als ‚divergente Kanäle‘<sup>3</sup> bezeichnet wird.

Regnet es zu stark, ist der Boden zu trocken oder gibt es andere Bedingungen, die die Regulierung oder Aufnahme des Wassers unmöglich machen, wird das Wasser in Hohlräumen gelenkt und gehalten, um der Natur Zeit zu geben, mit dem ‚Zuviel‘ umzugehen. Der pathogene Faktor, zu viel Wasser, wird in Latenz gehalten. Übersetze ich es auf die Körperebene, dann geht es um Situationen, in welchem ein pathogener Faktor zu stark oder das Schutzsystem des Körpers zu durchlässig ist. Dies führt dazu, dass pathogene Faktoren tiefer in den Körper eindringen und andere Strategien gesucht werden müssen, unsere lebenswichtigen Organe zu schützen. Divergent bedeutet auseinanderstrebend, ablenkend. Die Theorie der divergenten Kanäle ist, dass pathogenen Faktoren, welche den Körper in einer gewissen Situation überschwemmen oder überfordern, weg von den lebenswichtigen Organen geführt werden. Sie werden in Körperregionen transportiert, die mehr Haltequalitäten aufweisen, wie zum Beispiel unsere Gelenke.<sup>4</sup> Die divergenten Kanäle fungieren in dieser Sichtweise als Puffer für den Körper. Sie federn ab und halten etwas in Latenz, mit dem der Körper zu einem bestimmten Zeitpunkt, aus unterschiedlichen Gründen, (noch) nicht arbeiten kann. Essenziell bei dieser Betrachtungsweise scheint mir der Aspekt zu sein, dass sich mein Körper nicht gegen mich richtet, sondern ganz im Gegenteil versucht lebenswichtige Organe zu schützen und Spielräume zu schaffen. Es ist eine weitere Handlungsebene unseres Körpers in der komplexen Aufgabe der Lebensbewältigung. Aus Perspektive der chin. Medizin ergeben sich chron. aufflammende Entzündungsprozesse in den Gelenken aus der notwendigen Maßnahme des Körpers, lebenswichtige Systeme zu schützen. Es ist ein zusätzliches Sicherheitssystem des Körpers, mit pathogenen Faktoren umzugehen. Nichtsdestotrotz nimmt die chin. Medizin diesen Symptomkomplex sehr ernst. Er bedeutet, dass die ersten Sicherheitsschilder nicht gegriffen haben und der Körper auf tieferliegende Kraftressourcen zurückgreifen muss, um die wichtigsten Organe (Niere, Leber, Lunge und Herz) zu schützen.

Generell ist ein pathogener Faktor ein Faktor, der im Körper eine Schutzreaktion auslöst. Es gibt verschiedene Ursprünge: externe, interne und konstitutionelle. Externe Faktoren sind zum Beispiel Bakterien, Viren, Wind, Kälte, Umweltgifte. Zu den internen Faktoren werden gehaltene Emotionen und verfestigte Verhaltensmuster<sup>5</sup> gezählt. Konstitutionelle Faktoren sind Faktoren, die wir in unserem Leben am schwierigsten beeinflussen können, da sie uns zumeist schon in die Wiege gelegt wurden. Unabhängig welchen Ursprungs ein pathogener Faktor ist, er ist eine Belastung für das ganze System. Je länger wir leben, desto komplexer werden die Ursachen der pathogenen Faktoren. Es ist sehr hilfreich zu eruieren, woher pathogene Faktoren kommen, vor allem bei akuten Symptomen (Ursache – Wirkung). Bei chron. Symptomen bestehen zumeist schon so komplexe Wirkmechanismen, dass wir unseren Fokus mehr auf allgemeine Dynamiken lenken müssen. Hier gilt

---

<sup>3</sup> Vereinfacht kann man vielleicht sagen, dass sich das System der ‚divergenten Kanäle‘ am lymphatischen System orientiert, also an jenem System unseres Körpers, welches sowohl essentiell für Abtransport und Reinigung als auch für die Immunabwehr in unserem Körper zuständig ist. Doch ist es zugleich auch viel komplexer als das Lymphsystem. Das alte Wissen der chin. Medizin erzählt uns viel über allgemeine Wirkmechanismen des Lebens. Aus diesem Wissen ergeben sich vielfältige Ideen und Handlungsperspektiven, wie wir dieses System positiv beeinflussen können. Dem körpereigenen Immunsystem wird nicht seine Kompetenz abgesprochen. Ziel der Behandlungsstrategien ist vielmehr, das Immunsystem des Körpers zu entlasten, zu stärken, wieder auf Fahrt zu bringen (to course the wind).

<sup>4</sup> Rheumatische Beschwerden gehören zumeist mit zum Krankheitsbild einer Autoimmunerkrankung

<sup>5</sup> Bei verfestigten Verhaltensmustern geht es um Überlebensstrategien, die sich oft in der frühen Kindheit entwickelt haben und lange gehalten werden, da sie sich stark in das System eingeschrieben haben. Im Verlauf des Lebens können sich dieses Muster jedoch als dysfunktional erweisen. Diese Verhaltensmuster wahrzunehmen und auf ihre Funktionalität hin zu überprüfen, müssen wir immer wieder im Leben vornehmen.

es allgemein zu verstehen, wie sich gewisse Systeme unterstützen und kontrollieren. Damit ein in Ungleichgewicht geratenes System wieder zu einer inneren Balance zurückfinden kann, braucht es einen breiten und wohlwollenden Blick darauf. Wichtig ist vor allem, die Antworten des Körpers in die Strategien mit einzubeziehen. Das Selbstregulationssystem gilt es nicht zu unterdrücken, sondern bestmöglich so zu unterstützen, dass es wieder zur Ruhe kommen kann.

Das erste Abwehrsystem des Körpers ist das Wei Qi. Es soll pathogene Faktoren gar nicht erst in den Körper eindringen lassen. Die Atmung, das Mikrobiom der Haut und des Darmes sind hier sehr wichtige Komponenten. Hat es ein pathogener Faktor geschafft tiefer einzudringen, produziert der Körper Hitze, um den pathogenen Faktor unschädlich zu machen. Entzündungserscheinungen sind hier vorerst eine natürliche und „gesunde“ Reaktion des Körpers. Entzündungserscheinungen sind Hitzezustände und werden dem Yang zugeordnet. Bleiben ‚Hitzezustände‘ im Körper jedoch über längere Zeit bestehen, entwickeln sich diese zu prinzipiellen Ursachen vielfältiger Pathologien. Warum diese Hitzezustände bestehen bleiben, hat unterschiedlichste Ursachen. Eine andere wichtige Strategie des Körpers ist es, pathogene Faktoren zu halten, um sich zu einem anderen Zeitpunkt damit zu beschäftigen. Diese Haltequalität wird dem Yin zugeordnet. Um ein Gleichgewicht im Leben halten zu können, braucht es beide Qualitäten.

Solange dem Körper genügend Yin Kraft zur Verfügung steht, können so Zustände asymptomatisch gehalten werden. Muss der Körper jedoch zu lange und zu viel Halten, wird sein Yin geschwächt. Auch zu viel Yang schädigt das Yin. Historisch und gesellschaftlich gesehen, können wir davon ausgehen, dass wir in unserer Lebensbewältigung zu einem Yang Überschuss tendieren, das zu einem Yin-Defizit in unserem Energiehaushalt führt. Auch viele Schulen der chinesischen Medizin gehen schon lange von einem allgemeinen Yang Überschuss aus. So gesehen richtet sich der Fokus der Behandlung vielfach auf eine Stärkung des Yin. Dies trifft im Besonderen bei allen chronischen und immer wieder aufflammenden Entzündungserscheinungen zu. Nicht selten besteht hier eine Geschichte des ‚Nicht-Ausheilen-Lassens‘. Genügend Raum und Zeit für Regeneration zu geben, ist ein Thema, welches nicht nur individuell, sondern auch gesellschaftlich betrachtet gehört.<sup>6</sup>

Wie oben schon erwähnt bezeichnet die TCM jenes System des Körpers, welches ihn befähigt, etwas in Latenz zu halten als divergente Kanäle. Ist ein pathogener Faktor zu stark, die Kraft des Körpers zu gering oder wird die zur Verfügung stehende Energie gerade für etwas anderes benötigt, muss der Körper fähig sein zu halten. Wir stecken etwas in eine Schublade, um uns später darum zu kümmern. Vergessen wir jedoch darauf hin und wieder einmal auszumisten und hinauszuerwerfen, dann wird die Haltekapazität des Körpers irgendwann einmal ausgelastet sein. Es kommt zu einer Autotoxikation die sich in verschiedenen Entzündungsherden äußern kann. Körperliche Hohlräume (Knochen, Gelenke und Eingeweide), welche uns Raum und Zeit verschaffen, gewisse Dinge zu einem anderen Zeitpunkt anzuschauen, sind oft Orte dieser Entzündungserscheinungen. Zeigen sich intermittierende Entzündungsphänomene in diesen Orten, ist es wichtig, genauer zu der Haltedynamik des Körpers hinzuschauen und zu versuchen, diese zu verstehen. Die Schwierigkeit in der Arbeit mit entzündlichen Prozessen ist es herauszufinden, ob es gerade darum geht, ein Zuviel zu halten, damit wichtigere Systeme geschützt werden, oder ein Zuviel loszulassen, damit wieder Raum für zukünftige Bewältigungsstrategien des Körpers geschaffen werden. Es braucht die richtige Intervention zum

---

<sup>6</sup> Ein anderer Aspekt ist eine allgemein wahrnehmbare Sensibilisierung der Gesellschaft, die einerseits ein großer Motor für Entwicklung ist, aber auch Seiten mit sich bringt, die kritisch zu betrachten sind. Der Begriff „Resilienz“ in der Bedeutung „psychische Widerstandskraft“, „Fähigkeit schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen“ leitet sich vom lateinischen Verb *resilire* ab, das so viel wie „zurückspringen“ oder „abprallen“ bedeutet. Können wir es uns in unserer Gesellschaft noch erlauben, etwas an uns abprallen zu lassen?

richtigen Zeitpunkt. Eine essentielle Frage für die Behandlungsstrategie ist, wie viel Grundenergie zur Verfügung steht.

Musste ein pathogener Faktor vom Körper gehalten werden, bedeutet dies, dass er tiefer in das System eingedrungen ist und es mehr Energie braucht, ihn wieder frei zu geben. Nicht selten kommt es hier zu existentiellen Krisen. In existentiellen Krisen geht es um tiefgreifende Verhaltensänderungen, für die es genügend eigene Energiereserven und Sicherheit im Umfeld braucht, um bewerkstelligt werden zu können. Normalerweise sind es die ruhigeren Phasen in unserem Leben, die uns ausreichend Energien bereitstellen, unsere Grundmuster neu zu kalibrieren. Doch haben wir in diesen ruhigeren Phasen genügend Motivation und Fokus uns schwierigen Themen zu widmen? Wenn uns Gesundheit nur während der Behandlung von akuten Symptomen beschäftigt, gehen uns wertvolle Zeiten der Ausweitung von Handlungsspielräumen verloren. Leider hat sich unser Gesundheitssystem noch immer nicht auf eine vermehrte Fokussierung dieser wichtigen reorganisierenden Zeiten ausgerichtet.<sup>7</sup>

Speziell in der Begleitung einer chronischen, intermittierenden Entzündungssymptomatik kommen wir nicht darum herum, einen anderen Zugang zu Gesundheit zu finden. Zeiten relativer Ruhe sind essentielle Zeiten, den Körper darin zu unterstützen, Gehaltenes nach außen zu befördern, um wieder zurück zu einem besseren Gleichgewicht zu finden. Dies sind leider oft keine angenehmen Vorgänge, doch führen sie langfristig dazu, ein überfordertes System wesentlich zu entlasten.

Die Behandlungsprinzipien der divergenten Kanäle sind: Sehnen und Muskel zu entspannen, Portale zu öffnen, unsere Energie, unsere Kraft und unser Blut zu regulieren und feuchte Hitze zu lösen.

Die Verläufe und Meridianpunkte der divergenten Kanäle sind relativ leicht zu erlernen. Doch ist die Arbeit mit diesem System in der Praxis hoch komplex und verlangt viel Erfahrung.

Es stellen sich folgende wichtige Fragen: Wie viel Grundenergie steht der Person zur Verfügung? Wie kann ein Loslassen so dosiert werden, dass es das System nicht zu sehr schwächt? Gibt es genügend Kraft und Rückhalt für wichtige Transformationsprozesse, die immer auch eine Erschütterung für das System bedeuten? Gibt es bestehende pathogene Faktoren, die es dringend auszuschalten gibt?

Generell geht es darum, den Körper darin zu unterstützen wieder mehr Spielraum in der Auseinandersetzung mit pathogenen Faktoren zu finden. Um dieses Ziel zu erreichen, braucht es ein breites Unterstützungsnetzwerk, welches jedoch gemeinsam daraufhin arbeiten sollte, die Kompetenz dem Selbstregulationssystem wieder zurückzugeben. Ich bin der Meinung, dass durch eine gute Zusammenarbeit von DiätologInnen, KörpertherapeutInnen, MedizinerInnen und PsychotherapeutInnen in der Begleitung von Menschen mit Autoimmunerkrankungen gute Erfolge erzielt werden können. Eine ganzheitliche Auseinandersetzung mit der Latenzfähigkeit des Körpers und dem Konzept der divergenten Kanäle wäre hierfür, meiner Meinung nach, ein guter Boden.

In meiner Shiatsu-Praxis haben ich und meine KlientInnen die Arbeit mit den verschiedenen Systemen der TCM (Meridiane, Kanäle und Gefäße) schon mehrfach als sehr potent erleben dürfen. Nicht immer ist die Reaktion des Körpers darauf eine angenehme. Gerade wenn ich mit den divergenten Kanälen arbeite, kommt es immer wieder zu schmerzhaften Reaktionen, die sich jedoch innerhalb weniger Tage legen und im Nachhinein oftmals als für den Prozess unterstützend erlebt werden. Auch hier ist die Theorie der divergenten Kanäle hilfreich, um zu verstehen, dass tiefe Heilung

---

<sup>7</sup> Ein Bereich, in welchem mittlerweile jedoch stark auf dieses Wissen zurückgegriffen wird, ist die Begleitung von Traumen. Hier geht es in erster Linie um Stabilisierung und Stärkung in labilen Phasen und erst in Zeiten relativer Stabilisierung in die Aufarbeitung. Erst wenn das System im Alltag wieder gefestigt ist, haben wir genug Ressourcen uns mit den Traumen auseinanderzusetzen, diese zu verdauen und Teile davon loszulassen.

oftmals von schmerzvollen Loslassprozessen begleitet wird, diese aber schlussendlich mehr in die eigene Kraft zurückführen, als sie zu schwächen. Kann man den Schmerzen eine Bedeutung und eine Richtung geben, sind sie besser aushaltbar und unterstützen den Prozess der Verarbeitung. Die Kunst ist es, die Segel richtig zu setzen, um das eigene Selbstregulationssystem darin zu unterstützen, auf seinen Kurs zurückzufinden.

Shiatsu ist eine Methode, die nicht invasiv arbeitet, jedoch klar konfrontieren kann. Viele Spannungsverhältnisse, die sich im Leben etabliert haben, nehmen wir gar nicht mehr bewusst wahr. Lenken wir die Aufmerksamkeit dorthin, ist es im ersten Moment nicht angenehm, für den Prozess jedoch essenziell. Es sind nicht selten Bereiche, die sich im Hintergrund halten und sich tendenziell sogar etwas verstecken, die im Rückblick gesehen für den Verlauf der Genesung wesentlich waren.

Gerade wenn kein akutes Problem vorherrschend ist, kann sich der Körper um eine grundlegende Orchestrierung kümmern, die uns für kommende herausfordernde Situationen des Lebens wieder handlungsfähig macht.