

Shiatsu bei Krebs im Praxis-Alltag

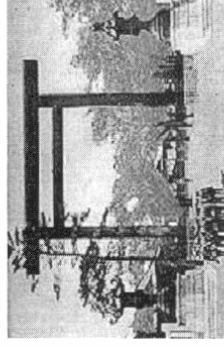
Oskar Peter

Pamela Ellen Ferguson ist als Krebsüberlebende, Shiatsu-Lehrende und -Praktizierende wohl die Autorität für „Shiatsu bei Krebs“. Ich möchte ihren Beitrag „Tabus über Brustkrebs brechen“ gerne mit meinen persönlichen Erfahrungen ergänzen.

Nur die wenigsten Shiatsu-Praktiker haben wie der von Pamela erwähnte Wayne Mylin die Möglichkeit, im Klinikalltag mit Chemotherapie-Patienten zu arbeiten. Mein Bericht ist der eines Praktikers, der ohne jahrzehntelange Erfahrung und im Praxis-Alltag auf sich alleine gestellt begonnen hat, Krebspatienten zu behandeln. Das heißt nicht, dass meine Erfahrungen denen von Pamela oder Wayne widersprechen. Im Gegenteil: Vieles kommt mir bekannt vor.

Die Vorgeschichte

2002 lernte ich im E.S.I. Wien, Pamela Ellen Ferguson persönlich kennen. Pamela motivierte mich, mit Krebspatienten zu arbeiten. Der Artikel „Sich wieder ganz fühlen (Shiatsu und Krebs – Berührungen von Körper und Gefühlen)“ von Anja Forbriger in „Signal – Leben mit Krebs“ (Heft 1/2003, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart) bestärkte mich in diesem Entschluss. Bevor ich tatsächlich begann Krebspatienten Shiatsu zu geben, wandte ich mich noch an Clifford Andrews. Cliff leitet das Shiatsu-Zentrum in Norwich, England, und ist einer der führenden Shiatsu-Experten weltweit: „Einige meinen, Shiatsu ist im Fall von Krebs kontraindiziert. Was ist Deine Meinung?“



Die Antwort von Cliff ließ mich lange auf sich warten: „Aus meiner Erfahrung ist Shiatsu zur Behandlung von Krebspatienten sehr effektiv. Vielleicht möchtest Du Unterricht bei einem Experten nehmen. Ich denke, ein Großteil dieser Idee über Kontraindikation basiert auf Angst: Angst, dass sich der Zustand des Patienten verschlechtern und einer von euch Shiatsu die Schuld dafür geben könnte. Einige sagen, man soll kein

Shiatsu geben um nicht den Lymphfluss zu stimulieren – aber einfach Steigen hinauf steigen stimuliert den Lymphfluss, was sollen die Leute machen? Sich für den Rest ihres Lebens nicht mehr bewegen? Ich würde nicht befürworten, dass man irgendjemanden behandelt, wenn man sich dabei nicht wohl fühlt. – Aber Krebspatienten schlagen sich mit Schock und dazu oft mit Isolation und Angst herum. Wie sinnvoll ist es, wenn wir sagen, dass wir sie nicht berühren wollen? Und wenn Du wirklich nervös bist – wie wäre es mit ätherischer Arbeit? Ich würde empfehlen, sich mit der Krankheit Krebs auseinander zu setzen und Hilfe bei einem erfahrenen Lehrer zu suchen. Es ist einleuchtend, dass man keine Technik ähnlich einer Lymphdrainage anwenden sollte. Aber vieles in Shiatsu ist lokaler, senkrechter Druck und darin kann ich kein Problem sehen.“

Hilfe bei einem erfahrenen Lehrer hatte ich durch Pamela. Mit der Krankheit Krebs habe ich mich durch einen Brustkrebsfall in meiner engsten familiären Umgebung intensiv auseinander gesetzt. Zusätzliches Wissen verdanke ich dem Kontakt mit Dr. Christian Plaue, Praktischer Arzt und Komplementärmediziner in Wien.

Das Setting

Ein professionelles Umfeld (Lift, Warteraum, hoher Hygienestandard) ist mir für mein Shiatsu generell sehr wichtig. Für die Behandlung von Krebs-Patienten ist es ein Muss. Großen Wert lege ich auch auf die Qualität meines Informationsmaterials und meiner Arbeitsunterlagen. Auf keinen Fall möchte ich falsche Erwartungen oder Hoffnungen wecken.

Shiatsu kann Krebs nicht heilen. Doch es eignet sich hervorragend als Begleitung für ein Leben mit oder nach Krebs

In der Onkologie sind Diagnose und Therapie mit körperlichen und seelischen Schmerzen verbunden. Krebspatienten erleben eine starke Konzentration auf ihre Krankheit. Bei Shiatsu steht der ganze Mensch im Zentrum – nicht die Krankheit. Im Shiatsu geht es nicht um Heilung nach westlichem Medizinverständnis, sondern um die Harmonisierung des Energieflusses. Gelingt dies, verbessert sich das Allgemeinbefinden und die Fähigkeit zur Selbstregulation nimmt zu. Dadurch kann Shiatsu helfen, häufige Symptome von Krebs besser zu bewältigen.

Angst: Die Angst kann im Nacken, im Brustkorb, im Bauchraum, in den Gelenken oder im Kehlkopf sitzen. Sie zeigt sich in Form von Verspannungen, Schmerzen, Atmungs- oder Verdauungsbeschwerden und Schonhaltungen. Shiatsu begegnet dieser Angst friedlich und liebevoll.

Erschöpfung (Fatigue) und Immunschwäche: Körper, Geist und Seele sind ausgelaut. Shiatsu regt die Selbstheilungskräfte an.

Schmerzen: Schmerzende Stellen müssen nicht direkt bearbeitet werden, sondern sie können über Energieleitbahnen (Meridiane) angesprochen werden. So kann z.B. durch eine gezielte Hand- oder Fußbehandlung der ganze Körper erreicht werden. Shiatsu wirkt wohltuend.

Depressionen: Mit einer guten Selbstregulation kann man in sich selbst ein „gutes Gefühl“ schaffen und innere Ausgeglichenheit finden. Shiatsu unterstützt diesen Prozess.

Wichtiger Hinweis

für eine ärztliche Diagnose und Therapie ist.

Das Einsatzgebiet von Shiatsu bei Krebs reicht von prä- und postoperativen Behandlungen über die Begleitung während einer Chemo-, Hormon- oder Strahlentherapie und der Unterstützung von Angehörigen bis zur Nachsorge bei ehemaligen Krebspatienten. Zu den schwierigsten Phasen im Leben eines Krebspatienten zählt die Zeit während einer Chemotherapie. Anfangs wollte ich meinen Klienten zu dieser anstrengenden schulmedizinischen Behandlung keinen zusätzlichen Termin zumuten: Fühlte sich ein Klient zu schlecht oder zu erschöpft vereinbarten wir unser Shiatsu nach dem Ende der Chemotherapie fortzusetzen. Heute weiß ich, dass mir Vertrauen in Shiatsu bzw. in meine Arbeit fehlte: Diejenigen, die es schafften, trotzdem zu mir zu kommen, zeigten oft erstaunliche Behandlungserfolge. Auch Pamela Ellen Ferguson erwähnte in unserem letzten Gespräch die besondere Eignung von Shiatsu zur Linderung der Nebenwirkungen einer Chemotherapie.

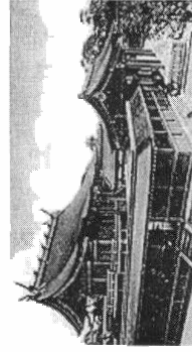
Aus der Praxis

Behandlungsbeispiel 1

Petra²⁾, geb. 1968, Brustkrebs rechts (Diagnose 2003), keine Metastasen. 1. Operation (2003): brusterhaltend + Lymphknoten (0/10) 2. Operation (2003): Amputation + Wiederaufbau (Latissimus Dorsi), Hormontherapie.

Petra klagt über Schulter- und Nackenverspannungen. Außerdem ist sie depressiv und findet nichts, was ihr Freude macht.

Ich beginne in Rückenlage. Der Blasen-Meridian am Bein ist durchgehend kyo; fast ohne Spannung. Während ich langsam und tief einsinke habe ich das Gefühl, mit einer großen Angst in Kontakt zu kommen. Ich versuche, Petra in dieser Angst anzunehmen und ihr Raum zu geben.



Am Rumpf behandle ich entlang des Nieren-Meridians. Wie schon in der 1. Behandlung richte ich meinen Fokus auf den Raum hinter dem „harten Panzer“. Ein paar Punkte sind schmerzempfindlich. Meine Empfindung von Angst wiederholt sich. Plötzlich beginnt Petra zu schluchzen. Ich unterbreche die Behandlung und wir unterhalten uns über ihre Angst, wieder Brustkrebs zu bekommen und über ihre Schmerzen im Brustkorb, der sich ganz eng anfühlt.

Später arbeite ich am Nacken. Ich nehme den Kopf in die Hände und hebe ihn ganz langsam. Plötzlich scheint sich der Brustbeinbereich zu lösen. Petra beginnt nochmals zu weinen. Es ist ein befreites Weinen, bei dem sich der Brustkorb so richtig hebt und senkt.

Wir sprechen darüber, dass Petra sich gar nicht mehr daran erinnern kann, einmal im Brustraum richtig durchgeatmet zu haben. Und dass sie am Vortag das Jogging abbrechen musste, weil sie keine Luft mehr bekam.

Als Abschluss lege ich ihr nochmals meine Hände auf Hara und Brustkorb. Ich habe das Gefühl, dass noch etwas steckt, aber der Unterschied zu vorher ist deutlich spürbar: Die „Panzerschale“ ist beweglich und lebendig geworden. Petra macht einen friedvollen Eindruck und freut sich, ihre „neue“ Atmung zu spüren.

Feedback von Petra: „Danke.“

Behandlungsbeispiel 2

Frau Schmid²⁾, geb. 1960, Brustkrebs links (Diagnose 2002), Lebermetastasen (diagnostiziert 2002), Operation (2002): Amputation + Lymphknoten (3/10). Chemo- und Hormontherapie. Port-Katheter.

Frau Schmid hat infolge der Chemotherapie ihr Kopfhair verloren und trägt eine Perücke. Heute hätte sie gerne eine intensive Nackenbehandlung. Meine Bitte die Perücke abzunehmen lehnt sie jedoch ab.

Plötzlich halte ich den Kopf von Frau Schmid in der linken und die Perücke in der rechten Hand. Ich versuche, das Beste aus der Situation zu machen und beginne mit einer langen Kopfbehandlung. Am Anfang hält Frau Schmid den Hals steif, lässt aber immer mehr los bis sie schlussendlich einen entspannten Eindruck macht. Ja, sie scheint die Behandlung tatsächlich zu genießen!

Feedback von Frau Schmid: „Ich fühle mich, wie wenn ein paar Schleusen in meinem Körper aufgegangen wären. Es fließt so richtig von oben bis unten. So richtig durchlässig. Unglaublich.“

So schön kann Shiatsu sein.

Behandlungsbeispiel 3

http://www.shiatsu-austria.at/magazin/magazin_75.htm

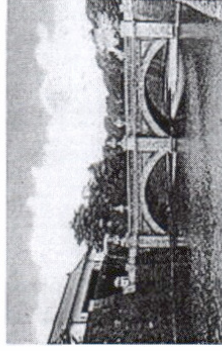
Renate²⁾, geb. 1967. Thymus-Karzinom (Diagnose 2001). Metastasen in beiden Nebennierenrinden und im Bauchraum. Chemo- und Strahlentherapie.

Obwohl ich schon mit einigen Krebspatienten zu tun hatte, schreckt mich der erste Anblick von Renate: Sie ist abgemagert, hat einen graugrünen Teint und ihre Haut ist mit kleinen Pusteln übersät, die zum Teil aufgeplatzt sind und bluten.

Das Schmerzzentrum ist im linken Unterbauch. Auch die Lendenwirbelsäule schmerzt stark. Eigentlich „schmerzt alles zwischen Hals und Füßen“.

Renate kann weder am Bauch noch am Rücken liegen sondern nur mehr mit angezogenen Beinen auf der Seite.

Ich fühle mich überfordert und überlege mir, ihr zu sagen, dass ich leider nichts für sie tun kann. Dieses Gefühl hatte ich bereits mit zwei anderen Klienten und beide Mal wurden dann wunderbare Behandlungen daraus. Diese positiven Erfahrungen verleihen mir Mut und Kraft. Ich weiß, dass mich meine Angst hindert, Renate in ihrem Leid anzunehmen und ihr in unserem Shiatsu zu begegnen. Entscheidend ist, ob es mir vor der ersten Berührung gelingt, diese Angst hinter mir zu lassen.



Ich habe Renate gebeten, es sich mit Hilfe von verschiedenen Polstern so bequem wie möglich zu machen. Nun liegt sie in „Embryonalstellung“ auf ihrer linken Seite.

Ich merke, wie ich ganz ruhig werde. Mit meiner Ausatmung lege ich ganz langsam meine rechte Hand auf ihr Kreuzbein und meine linke in die Gegend des Prominens. Dort bleibe ich, bis wir einander „synchronisiert“ haben und ich das Gefühl von Resonanz habe. Ich merke, wie es unter meinen Händen heiß und feucht (von Renates Schweiß) wird. In der Folge spüre ich Mikrobewegungen („etwas löst sich, gerät in Bewegung“) und etwas, das ich als „spiralförmigen Fluss der Rückenmarksennergie“ beschreiben möchte. Ich versuche, in Kontakt mit dieser Energie zu bleiben während ich meine Hände abwechselnd löse, meine Position verändere und entlang der Wirbelsäule arbeite.

Bei der Arbeit am unteren Rücken biete ich Renate mit einer Hand (jetzt im Lendenbereich) Halt an und merke, dass sie das Angebot annimmt. Langsam lässt sie sich in meine Hände fallen, ich spüre ihre Entspannung, ihre Atmung ändert sich: Ab und zu atmet Renate tief durch, und jedesmal ist ihre Atmung dabei wieder insgesamt eine Spur tiefer.

Ich lege eine Hand ganz leicht auf ihr Hara und bilde mit der anderen einen „Sandwich“. Mit diesem Haltegriff finde ich Kontakt in der Tiefe. Der Bauchraum von Renate wird größer; ihre Knie sind nun etwas weniger angezogen.

Das T-Shirt von Renate hat Schweißflecken, an denen man den Weg unserer Rückenbehandlung sehen kann.

Feedback von Renate: „Ich habe die Wärme unter Deinen Händen sehr genossen. Das Verblüffendste ist für mich, dass du immer nur eine Stelle berührst und ich das aber im ganzen Körper spüre. Und irgendwie habe ich das Gefühl, dass Du meinen Bauch behandelt hast, obwohl Du ja dort gar nichts gemacht hast. Jedenfalls sind die Schmerzen weniger geworden.“

Akinobu Kishi Sensei

Der für mich und mein Shiatsu wichtigste Einfluss war der Kontakt mit Akinobu Kishi Sensei und der von ihm entwickelten Behandlungsmethode Seiki. In fortgeschrittenem Krankheitsstadium und bei starken Schmerzen meiner Klienten lasse ich „klassisches“ Shiatsu immer mehr hinter mir und greife auf die mir in einigen Workshops bei Kishi angeeignete Arbeitsweise zurück.

Aus einem bestimmten Blickwinkel betrachtet ist Kishis Seiki pures Shiatsu: „Es beginnt mit dem Druck der Finger, aber es ist schwer zu erklären, weshalb das Drücken bestimmter Punkte Leiden behebt. Sowohl bei Zen als auch bei Shiatsu haben wir es mit etwas zu tun, das wir nicht verstandesmäßig erklären können, sondern das wir mit unserem ganzen Wesen erfahren müssen. Das Grundprinzip des Shiatsu ist – genau wie bei Zen – einen psychischen Kommunikationsstrom, ein ‚Lebensecho‘ mit dem Empfänger von Shiatsu zu erreichen.“ (Aus: „Das große Buch der Heilung durch Shiatsu“, Masunaga und Onashi, München 1985, Seite 12. Titel des Originals: „Zen-Shiatsu“).

Klienten berichten

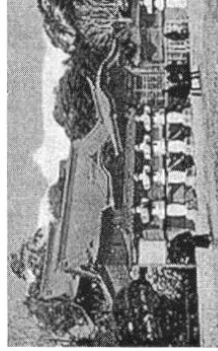
Interview 1

„Shiatsu hat mir vom ersten Mal an sehr gut getan. Ich habe nach jeder Behandlung das Gefühl, mit mehr Leben als ich vorher in mir hatte wegzugehen. Ein wohliges Gefühl der Wärme im Körper begleitet mich nach Hause. Shiatsu lässt mich während der Behandlung wunderbare Phantasieereien und Meditationen unternehmen. Loslassen – etwas das mir immer sehr schwer gefallen ist – fällt mir jetzt leichter. Mit meiner Verdauung habe ich keine Probleme mehr. Ich fühle mich nach Shiatsu in mir wohler, sodass ich alles in und an mir, so wie es ist, gut finden kann. Shiatsu ist für mich ein wunderbares Geschenk an mich.“

Doris K.²⁾, geb. 1963, Brustkrebs rechts (Diagnose 2004), keine Metastasen. Operation (2004): brusterhaltend + Lymphknoten (0/20). Chemo- und Strahlentherapie, Hormontherapie geplant.

Interview 2

„Im Oktober 2002 krachte mein Immunsystem durch eine Lungenentzündung und infolge von Tumoren im Knochenmark völlig zusammen. Zwölf Bluttransfusionen brachten keinen Erfolg. Es folgten die zwei schlimmsten Monate meines Lebens. Ich kroch jedoch weiter zu meinen komplementärmedizinischen Behandlungen, zu einem ‚Wunderheiler‘ und schlussendlich in Shiatsu. Schulmedizinisch hatte man mich zu diesem Zeitpunkt bereits aufgegeben.“



Auf wundersame Weise erholte ich mich. Im Krankenhaus fragte die Onkologin, was ich getan hatte. Was mir letztendlich geholfen hat, kann ich nicht sagen. Die Metastasen sind noch da, aber sie sind stabil und ich habe im Moment keine Schmerzen.

Mein wöchentliches Shiatsu ist mir wichtig, weil ich spüre, dass es mir guttut. Mein Lebenswille wird durch die Behandlungen gestärkt.“

Eva W., geb. 1961, Brustkrebs links (Diagnose 1991), Leber- und Knochenmetastasen (Diagnose 2001). 1. Operation (1991): brusterhaltend + Lymphknoten (?), Hormontherapie. Rezidiv (Diagnose 1998), 2. Operation (1998): Amputation + Wiederaufbau (Fettdgewebe aus Bauch). Chemo-, Strahlen- und Hormontherapie. Seit 2001 Bisphosphonate und Antidepressiva.

Interview 3

„Nach der Operation und sechs Zyklen Chemotherapie war ich am tiefsten Punkt meines bisherigen Lebens angelangt – auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.“

Durch andere Patientinnen erfuhr ich von zusätzlichen Möglichkeiten mit meiner Krankheit umzugehen: Nach einigen Sitzungen mit einer kompetenten Psychotherapeutin begann ich, wieder Boden unter meinen Füßen zu spüren. Meine körperliche Verfassung verbesserte sich durch komplementärmedizinische Behandlungen.

Zu diesem Zeitpunkt wurde ich auch auf Shiatsu aufmerksam. Die Art und Weise, wie ich praktisch mit Shiatsu bekannt wurde, basierte auf Respekt und Vertrauen und ließ mich rasch zum Fan dieser Methode werden.

Nach einer Shiatsu-Behandlung verlasse ich die Praxis angenehm entspannt, keinesfalls jedoch schläfrig oder müde. Diese Entspannung bleibt spürbar, wenngleich mehr Energie vorhanden ist. Es scheint mir, als ob ich den Dingen und auch meinen Mitmenschen mit mehr Gelassenheit, aber bestimmter gegenübertrete. Ich möchte von ‚aktiver Entspannung‘ sprechen, wenn so etwas überhaupt möglich ist. Es ist schwer, die Wirkung von Shiatsu zu beschreiben: Sie ist nicht in Einheiten messbar oder in Tabellen vergleichbar, aber jedenfalls an Körper, Geist und Seele spürbar.

Nach nunmehr eineinhalb Jahren wird die schulmedizinische Behandlung meiner Krebserkrankung abgeschlossen. Ich hoffe mich bald wieder in der ‚Normalität‘ sicher zu fühlen. Shiatsu wird die Belohnung sein, die ich mir weiterhin gönne.“

Andrea H.^{*)}, geboren 1952, Brustkrebs rechts (Diagnose 2003), keine Metastasen. Operation (2003): brusterhaltend + Lymphknoten (14/23). Chemo- und Strahlentherapie.

Last but not least

Bisher konnte ich circa 20 Krebspatienten in den verschiedensten Krankheitsstadien insgesamt ein paarhundert Mal mit Shiatsu behandeln. Ich möchte auch nicht verschweigen, dass drei meiner Klienten in der Zwischenzeit verstorben sind.

Immer wieder werde ich gefragt, wie der ständige Kontakt mit Krebskranken für mich sei. Die Antwort ist einfach: Ich habe Kontakt mit Menschen und nicht mit Kranken. Und schon gar nicht mit Krebs.

Meine Erfahrung bestätigt die Meinung von Clifford Andrews: Shiatsu ist zur Behandlung von Krebspatienten sehr effektiv.

Wir sollten ihnen Shiatsu nicht vorenthalten.

*) Klientenname geändert und Behandlungsprotokoll gekürzt

