

Im Energiesparmodus

Shiatsu bei LongCovid

Fortsetzung des Erfahrungsberichts über Klient:innen mit LongCovid und gleichzeitig ein Plädoyer für Shiatsu als prozessorientiertes Begleiten von Menschen komplementär zur medizinischen Behandlung.

von Anne-Katrin Soehlke

Meine Klientin Maria A. Sinning hat Ende 2022 ein zweites Buch *Energiesparmodus* veröffentlicht. Darin setzt sie ihren Bericht über ihr Leben mit LongCovid fort, welchen sie in ihrem ersten Buch *Wie Schneewittchen im Sarg* begonnen hatte. Im Shiatsu Journal Nr. 110/2022 wurde daraus das Kapitel, in dem sie über die Shiatsu Behandlungen berichtet hatte, abgedruckt. Ich habe als ihre Shiatsu-Praktikerin über die Behandlungen aus meiner Perspektive geschrieben.

In ihrem zweiten Buch widmet Maria Sinning nun ein Kapitel den Erfahrungen mit medizinischen Angeboten für LongCovid-Patient:innen und schreibt, warum sie gerne zum Shiatsu geht. Für sie ist es das, was »hilft«.

Ich habe aus dem Buchkapitel und aus den Notizen meiner Behandlungsprotokolle ein paar ihrer Äußerungen ausgewählt, um einerseits über das Potential von Shiatsu als komplementär-therapeutische Methode* zu reflektieren: Was bedeutet es konkret, dass Shiatsu Menschen in Lebens- und Veränderungsprozessen begleiten und die Genesungskompetenz stärken kann? Andererseits möchte

ich auf einen wichtigen Aspekt im Genesungsprozess von LongCovid im Zusammenhang mit der Wirkung von Shiatsu hinweisen.

»Shiatsu aber sieht das hilflose Kind«

Folgendes Bild, was Frau Sinning über Shiatsu zeichnet, hat mich sehr berührt:

»Shiatsu fällt nicht unter medizinische Behandlung. Es führt aber dazu, dass ich vom Tragen der Krankheitslast ausruhen kann, weil sie jemand anderes zumindest mitträgt. Auch das trägt zur Genesung bei und kommt in unserem medizinischen System oft zu kurz. Mir hilft dieses »sich kümmern«, in der Seele gesund zu bleiben. Wenn mein Körper ein fünfjähriges Kind wäre, und die Krankheit wäre ein Haufen Scherben, die plötzlich um das Kind herum liegen, würde ich am liebsten mit dem Kleinen motzen, was er denn um Himmels Willen mit dem kostbaren Goldrandgeschirr angestellt habe. Schulmediziner würden überlegen, wie sie die Scherben beseitigen können. Shiatsu aber sieht das hilflose Kind, das da inmitten dieser Scherben steht und einfach nur in den Arm genommen werden möchte. Das tut auch meiner Seele gut.«

Frau Sinning drückt hier in ihren Worten aus, was wir im Shiatsu mit ressourcenorientiertem Begleiten meinen. In der Seele gesund bleiben über eine körperzentrierte Behandlung, bei der es vor allem auf die innere Haltung der Shiatsu-Praktiker:innen ankommt: Einfach da sein, mit Empathie und Akzeptanz.

* In der Schweiz gibt es seit dem 9. September 2015 den anerkannten und geschützten Titel: KomplementärTherapeutin/ KomplementärTherapeut mit eidgenössischem Diplom. Es handelt sich um einen staatlich anerkannten Abschluss der Höheren Berufsbildung. Shiatsu ist eine der Methoden der KomplementärTherapie und somit im Gesundheitswesen der Schweiz neben anderen Methoden wie Feldenkrais, Eutonik, Craniosacrale etc. etabliert. Siehe Artikel 83/2015 im online Archiv des Shiatsu-Journals.

INFO-BOX

Fatigue und Verschlimmerung der Symptome nach Anstrengung (PEM)

Fatigue ist ein Gefühl extremer Erschöpfung. Fatigue kann auftreten als Nebenwirkung von Zytostatika Therapie bei Krebserkrankungen, ist das häufigste Symptom bei Multipler Sklerose und tritt nach Viruserkrankungen auf. So ist es das häufigste Symptom bei LongCovid. Fatigue lässt sich nicht einfach durch Schlafen oder Ausruhen lindern und schränkt die Lebensqualität erheblich ein.

PEM (Post-Exertional-Malaise) bedeutet die Verschlechterung der Symptome nach geringfügiger Anstrengung. Es kommt zu einer extremen Erschöpfung, die nicht im Verhältnis zur geleisteten Anstrengung steht. Manchmal wird sie als »Crash« bezeichnet. Sie kann sofort oder nach 12-48 Stunden auftreten. Jeder Crash birgt die Gefahr der Chronifizierung und sollte daher vermieden werden.

Auslöser können Alltagsaktivitäten sein, wie Duschen, Einkaufen, Lesen, Schreiben, ein emotionales Gespräch oder sensorische Eindrücke (Blitzlichter, laute Musik, Motorengeräusche).

Bisher wurde PEM als Leitsymptom der ME/CFS (myalgische Enzephalopathie/chronisches Fatiguesyndrom beschrieben) und die Vermutung, dass SARS-CoV-2 ME/CFS auslösen kann, liegt entsprechend der Datenlage in der Forschung nahe.

Pacing ist eine Selbstmanagementstrategie. Pacing hilft Menschen mit PEM zu lernen, die ihnen zur Verfügung stehende Energiemenge zu nutzen und gleichzeitig das Risiko von Post-Exertional Malaise oder eine Verschlimmerung der Symptome durch Überschreitung ihrer Grenzen zu verringern. Beim Pacing führen die Betroffenen weniger Aktivität aus, als ihnen Energie zu Verfügung steht, halten die Aktivitäten kurz und ruhen sich häufig aus.

Quellen:

www.world.physio/wptday Infosheet 3 und 4
www.mecfs.de

Der Wunsch nach mehr Energie

Nach neun Monaten regelmäßiger Shiatsu Behandlungen äußerte Frau Sinning mir gegenüber:

»Als ich im Januar zum Shiatsu kam, wollte ich schnell viel Energie bekommen. Wenn ich jetzt zum Shiatsu komme, dann heißt es: ich darf ausruhen, denn das ist das, was mein Gesundheitszustand von mir verlangt.«

Auch wenn sie bereits zu dem Zeitpunkt mehr Energie im Alltag hatte, so reichte diese noch lange nicht für die Aufnahme ihrer vollen Arbeitstätigkeit und ihres gewohnten sozialen Lebens aus. Es geht ihr darum, *das bisschen Leben zu genießen*. Im Prozess einer extrem langsamen Genesung konnte ihr also Shiatsu nicht Energie, sondern Ruhe geben.

In meinem ersten Bericht im Shiatsu Journal 110/2022, habe ich bereits betont, dass nach meinem Verständnis durch Shiatsu nicht einfach »mehr Energie« entstehen kann. Gleichzeitig kann ich sehr gut nachempfinden, dass meine Klient:innen sich genau das wünschen.

Inzwischen sind noch weitere Klient:innen mit einer LongCovid-Symptomatik in meine Praxis gekommen. Da ist zum Beispiel eine Frau, die schon seit längerem zu mir zum Shiatsu kommt, *um mehr zu sich zu finden*. Sie erkrankte im Herbst 2022 an COVID-19 und bei ihr zeigte sich eine schwere LongCovid Symptomatik. Ein weiterer Fall ist der einer jungen Frau und zweifachen Mutter, die bereits seit einigen Monaten LongCovid hatte, bevor sie zu mir in die Praxis kam. Sie hatte über Shiatsu gelesen und dachte: »Ah, da geht es um Energie, da wird mir geholfen.« Beide Frauen wünschen sich, wie Frau Sinning, *mehr Energie*. Am liebsten jetzt und sofort. Ich höre das, verstehe das, gleichzeitig weiß ich, dass ich diesen Wunsch so nicht erfüllen kann.

An dieser Stelle bin ich als Shiatsu-Praktikerin gefordert, bei mir zu bleiben, die Grenzen der Shiatsu-Behandlung anzuerkennen und an die unterstützende Kraft von Shiatsu zu glauben.

Hier wird eine Zielvereinbarung in der Shiatsu-Behandlung wichtig. Unter Zielvereinbarung zwischen mir und der Klientin verstehe ich den Abgleich ihrer Ziele mit den Möglichkeiten meines Shiatsu-Angebots. Diese Zielvereinbarung kann oft nicht am ersten Behandlungstermin stattfinden. Zunächst mal sollten die Klient:innen spüren können, was eine Shiatsu-Behandlung bei ihnen bewirkt. Wenn sie diese erfahren haben, dann frage ich nach ihrem längerfristigen Ziel. Bei Frau Sinning ergab sich nach der ersten Shiatsu-Behandlung: mehr Energie war

es nicht geworden, aber das »bisschen vorhandene war gerechter verteilt« und das machte bereits einen Unterschied. Also genug Motivation weiter zum Shiatsu zu kommen.

Eine Gratwanderung

Nach den Behandlungen ging es meinen Klient:innen oft subjektiv besser und sie fühlten sich gestärkt. Gleichzeitig ist es bei LongCovid ganz wichtig, dass die Klient:innen dann sehr achtsam mit sich umgehen und weiterhin den »Ball flach halten«. Denn im Genesungsprozess ist das »Pacing« und das ständige unter der gefühlten Leistungsgrenze bleiben ganz wichtig.

Das geduldige Pacing ist eine große Herausforderung!

Frau Sinning beschreibt in ihrem zweiten Buch, wie sie den Timer immer auf 1 Stunde 15 Minuten gestellt hat, wenn sie Besuch hatte und sich, egal wie schön es war und ob sie sich noch fit genug fühlte, beim Signal verabschiedete und zurückzog. Oder wie sie beim E-Bike-Fahren jeden Ausflug auf exakt 10 km bis zum Rückkehrpunkt plante. Pacing entspricht gar nicht ihrem Naturell und gar nicht ihrem Hunger nach Leben. Doch inzwischen weiß sie, wenn sie ganz nach ihrem Gefühl geht, dann besteht die Gefahr des »Crashs oder PEM«, was bedeutet: eine anhaltende Verschlimmerung ihrer Symptome.

Es ist darum wichtig, LongCovid Betroffenen einfühlsam mitzugeben, dass sie, wenn sie sich gestärkt fühlen, vorsichtig mit sich sein sollten. Es ist eine Gratwanderung im wahrsten Sinne.

Im Herbst, als Frau Sinning bereits 10 Monate krankgeschrieben ist, frage ich nochmal nach ihren Zielen:

»Im Gegensatz zum Anfang, wo es mehr um die Energieverteilung im Körper ging, gibt mir Shiatsu jetzt eher die Ruhe mit dem »mehr an Energie« umzugehen. Ich brauche dann weniger den Verstand, um mit der Energie sorgsam umzugehen.«

Dass Shiatsu nach ihrem Empfinden dazu beitrug, dass das innere und äußere Pacing friedlicher miteinander Hand in Hand gehen können, bestätigt genau das, was in der Schweiz zu den Behandlungszielen der KomplementärTherapie (unter anderem) formuliert wird.

Behandlungsziele der KomplementärTherapie

Die KomplementärTherapie

- unterstützt und stärkt Genesungsprozesse,
- stärkt die Selbstregulationskräfte des Organismus,
- initiiert ressourcenorientiert neue Sicht- und Handlungsweisen,
- stärkt die Genesungskompetenz,
- hilft, einen besseren Umgang mit Belastungen und Schmerzen zu entwickeln.

Und zu Haltung und Arbeitsweise wird unter anderem Folgendes definiert:

KomplementärTherapeut:innen

- gestalten eine wertschätzende und vertrauensvolle Beziehung und erfassen methodenbasiert das bisherige Beschwerdebild, bisherige Bewältigungswege und damit verbundene Ressourcen,
- setzen methodenspezifische Berührungs-, Bewegungs-, Atem- und Energiearbeit ein, um die Selbstregulierungskräfte der Klient*innen gezielt anzuregen,
- unterstützen die Umsetzung lösungs- und motivationsbasierter Neuorientierung im Alltag.**

In alledem sehe ich mich genauso mit meiner Haltung und meinen Zielen als Shiatsu-Praktikerin in Deutschland. In alledem sehe ich das Potential von Shiatsu. Ich erkenne darin ganz viel von dem, was Frau Sinning zu Shiatsu schreibt.

Ich lebe nur 60 km von der Schweizer Grenze entfernt und unterrichte in Zürich als Dozentin für Shiatsu. Die Möglichkeiten, die dort mit dem Berufsbild der KomplementärTherapie geschaffen wurden, um mit Shiatsu in der Gesellschaft und im Gesundheitswesen als vollwertige Akteure zu wirken, sind so weit entfernt zu den Möglichkeiten von Shiatsu in Deutschland! Es hat in der Schweiz 15 Jahre gedauert, dieses Berufsbild und die Voraussetzungen dafür in der Ausbildung umzusetzen! Was dort ganz klar definiert wurde: Es geht nicht um Heilen, es geht auch nicht um Wellness, es geht um prozessorientiertes Begleiten von Menschen, komplementär zu medizinischen Behandlungen. Ich würde mir

** Aus Komplementär Therapie auf einen Blick
OdAKT Dezember Auflage 2022

wünschen, wir würden in Deutschland mit dieser Grundeinstellung selbstbewusster mit Shiatsu wirken. Der Energiesparmodus, mit den wir mit Shiatsu in Deutschland unterwegs sind, wird seinem zutiefst genesungsunterstützenden Potential einfach nicht gerecht.

Es kann doch eigentlich nicht sein, dass nur 60 km von diesem Platz aus, an dem ich diese Zeilen schreibe, ein und die gleiche Methode so unterschiedlich in der Gesellschaft bewertet wird!?

Über die Autorin:

Anne-Katrin Soehlke

- 1962 in Bogotá/Kolumbien geboren,
- Shiatsu-Praktikerin (1991 GSD), Shiatsu-Lehrerin
- lebt in Gundelfingen bei Freiburg im Breisgau, verh., ein erwachsener Sohn
- staatl. anerkannte Lehrkraft für Physiotherapie
- ständige Lehrkraft für Physiotherapie an den Gesundheitsschulen Südwest
- Mitbegründerin der Berliner Schule für Zen Shiatsu 1997, Dozentin bis 2005
- Bis 2014 Dozententätigkeit an der Zen Shiatsu Schule Tao Chi in Zürich
- Seit 2015 an der Schule für Komplementärtherapie Phoenix in Zürich
- Shiatsu Praxis in Gundelfingen

RICHTIGSTELLUNG

zur Info Box »Shiatsu bei Long- und Post-Covid« im Shiatsu Journal Nr. 110/2022, Seite 10:

Im letzten Journal haben wir über Shiatsu bei Long-und Post-Covid informiert.

Wir berichteten, dass Menschen wieder zum Shiatsu kommen dürfen, wenn sie nicht mehr infektiös sind. Die Ansteckungsgefahr wird nach Ende der Quarantänezeit als beendet angesehen, was i.d.R. nach Landesrecht mit einem Antigen- oder PCR-Test nachgewiesen werden muss.

Wichtig ist hier die Unterscheidung, dass Shiatsu praktiker:innen, ohne Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde, keine Beschwerden im Zusammenhang mit Long-Covid behandeln dürfen. Juristisch zulässig ist selbstverständlich eine energetische Unterstützung der Klient:innen mit Shiatsu.

Christine Reinert-Bohne

