Shiatsu als Therapie bei Tinnitusbeschwerden
Diplomarbeit von Pia Baselgia

Chur, Juni 2015	Es gibt keine Stille mehr!

Phoenix – Schule für Komplementärtherapie, Zürich
Fachberaterin: Barbara Ettler

1. Zusammenfassung

Mit der Frage „was Tinnitus ist“ wurde mir schnell klar, was für ein empfindliches und komplexes System das Innenohr in Verbindung mit dem Hirn darstellt. Tinnitus sind Geräusche, Töne welche nur der Leidtragende ununterbrochen hört. Der Grund warum plötzlich eine Person einen solchen Ton hört, kann unterschiedlicher Herkunft sein. In vielen Fällen steht Tinnitus im Zusammenhang mit Stress und das ist in unserer hektischen Arbeitswelt eine traurige Tatsache. Eindrücklich ist, wie weit diese Krankheit in der Bevölkerung verbreitet ist. In der Schweiz sollen es bereits eine Million Menschen sein, die an Tinnitus leiden und in Deutschland sind bereits 19 Mio. Personen davon betroffen. Die Ursachen, die zum Ton im Ohr führen sind mannigfaltig. Oft ist eine passende und erfolgreiche Therapie schwer zu finden.

Eine vielseitige Fragestellung über die Linderung des Tinnitus mit Shiatsu, die begünstigenden Faktoren sowie sekundäre Beschwerden bzw. Begleiterscheinungen geben mir die Möglichkeit, mich tief und umfassend mit der Krankheit zu befassen. Anhand eines Fragebogens mit Skalierung von Null bis minus Zehn (0 bis -10) konnte die subjektive Wahrnehmung konkretisiert und im Behandlungsverlauf eingebunden werden. Die Auswertungen wurden grafisch dargestellt. Die Kurven dieser Grafiken verlaufen sehr unterschiedlich und sind äusserst aufschlussreich.

Nebst der Veränderung der Beschwerden durch Shiatsu war es meine Absicht, dass die Probanden ihre Körpersignale beachten und ihre Lebensgewohnheiten sowie ihre Werte hinterfragen. Sie sollten sich bewusst werden und lernen, was ihnen gut tut und was die Beschwerden verstärkt. Sämtliche Probanden erlebten eine Verbesserung und der Tinnitus konnte gelindert werden. Interessant war, dass alle drei erst eine Besserung erfuhren und bei der zweiten Behandlung eher eine Verschlechterung. Ab der dritten Behandlung besserte sich der Zustand kontinuierlich. Diese Erkenntnis macht mir grosse Freude, da für diese Menschen Shiatsu ein Weg aus der Misere ist.

2. Inhaltsverzeichnis

1. Zusammenfassung 1
2. Inhaltsverzeichnis 2
3. Einleitung 3
3.1 Motivation zur Themenwahl 3
3.2 Zielsetzung und Absicht 4
3.3 Fragestellungen 4
3.4 Eingrenzung /Abgrenzung 4
3.5 Themenrelevanz und mögliche AdressatInnen 5
3.6 Vorgehensweise 5
4. Theoretischer Rahmen 5
4.1 Das Ohr 5
4.1.1 Aufbau des Ohrs 5
4.1.2 Der Hörvorgang 7
4.1.3 Vom Ohr zum Gehirn 8
4.2 Was ist Tinnitus? 9
4.3 Ursachen des Tinnitus 11
5. Vorgehen 12
5.1 Welche Möglichkeiten bietet Shiatsu, um Tinnitus zu lindern bzw. positiv zu beeinflussen? 13
5.2 Kann mit Shiatsu eine Linderung oder Verbesserung des Tinnitus erzeugt werden? 13
5.3 Wie wird Tinnitus wahrgenommen? 14
5.4 Was sind begünstigende Faktoren für den Tinnitus (Faktoren, die den Tinnitus schwächen) 14
5.5 Gibt es sekundäre Beschwerden – Begleiterscheinungen? 15
6. Ergebnisse 16
6.1 Erläuterung zu den Fragebogen und der Empfindungsskala 16
6.2 Fallbeispiel NH 17
6.2.1 Ausgangslage und Fallerklärung 17
6.2.2 Befindlichkeit der Klientin nach der Behandlung 17
6.2.3 Verlauf der Shiatsu-Behandlungen 18
6.3 Fallbeispiel BM 20
6.3.1 Ausgangslage und Fallerklärung 20
6.3.2 Befindlichkeit der Klientin nach der Behandlung 21
6.3.3 Verlauf der Shiatsu-Behandlungen 22
6.4 Fallbeispiel EH 24
6.4.1 Ausgangslage und Fallerklärung 24
6.4.2 Befindlichkeit des Klienten nach der Behandlung 25
6.4.3 Verlauf der Shiatsu-Behandlungen 26
7. Persönliche Erfahrungen 28
8. Literaturverzeichnis 30
9. Anhang 31
Anhang A) Fragebogen „Klientenfragen Tinnitus“ 31
Anhang B) Mögliche Ursachen des Tinnitus 32
Anhang C) Vorgehen der Shiatsu-Behandlungen NH 34
Anhang D) Vorgehen der Shiatsu-Behandlungen BM 35
Anhang E) Vorgehen der Shiatsu-Behandlungen EH 36

3. Einleitung

Wenn man sich mit Tinnitus befasst, wird einem schnell klar, dass diese Krankheit geschichtlich weit zurückliegt und der Hergang dieses lästigen Tones vielfach nicht feststellbar ist. Bemerkenswert ist, dass das Wissen über den Ton im Ohr sehr gross ist und darüber schon viel geschrieben wurde. Deshalb ist es erstaunlich, dass in verschiedenen Kreisen der Tinnitus immer noch als unheilbar gilt. Betroffene seien zunehmend immer jüngere Menschen. Aus verschiedenen Quellen und Medien werden viele unterschiedliche Zahlen publiziert. Bedeutsam ist grundsätzlich, dass das Leiden mit Tinnitus offensichtlich weit verbreitet ist. Die Lebensqualität der Betroffenen ist erheblich eingeschränkt. Diese Menschen versuchen alle erdenklichen Heilungsmethoden, um sich von diesem lästigen Symptom zu befreien. Oft erfolgslos!

In der Zeit meiner Shiatsu-Ausbildung kam ich mit vielen Personen in Kontakt, die über Tinnitus berichteten. Das hat mein Interesse und meine Neugier geweckt. Vor allem war ich skeptisch über Aussagen, die eine Heilung ausschlossen. In meiner Arbeit befasse ich mich mit den verschiedenen Formen des Tinnitus, aus Sicht der westlichen Medizin (Schulmedizin) und im Zusammenhang mit Shiatsu und dessen Wirkung. Das Wort Tinnitus stammt vom lateinischen Wort „tinnire“ ab. Dieser Ausdruck bezeichnet alle Arten von Ohr- und Kopfgeräuschen (Quelle: Artikel, www.schapowal.ch). Das Phänomen Tinnitus ist so alt wie die Menschheit. Schriften die um 1500 v. Chr. verfasst wurden, berichten von unangenehmen Geräuschen im Ohr (Hamann Brigitte (2011) *Tinnitus natürlich heilen*. Rottenburg: Kopp Verlag).

3.1 Motivation zur Themenwahl

Aus mehreren möglichen Themen für meine Diplomarbeit habe ich mich für die Arbeit mit Tinnitus-, bzw. Ohrgeräusch-Betroffene entschieden. Wie bereits erwähnt, leiden interessanterweise in meinem Bekanntenkreis viele Personen an diesem Symptom. Laut schulmedizinischem Wissen gibt es bis heute keine (oder beinahe keine) Heilmethode dafür. Selten kann es zu einer Spontanheilung

kommen. Meine Motivation ist es, diese Menschen ein Stück weit zu begleiten und eine Verbesserung ihrer Lebensqualität zu bieten.

3.2 Zielsetzung und Absicht

Das Ziel dieser Arbeit ist, mögliche Veränderung der Beschwerden durch Shiatsu zu beschreiben. Überdies beabsichtige ich, dass sich die KlientInnen mit sich auseinandersetzen und ihre Körpersignale beachten. Mit anderen Worten: ihre Lebensgewohnheiten und ihre Werte zu hinterfragen. Meines Erachtens ist es wichtig, dass sich die KlientInnen bewusst werden und lernen, was ihnen gut tut und was die Beschwerden verstärkt.

3.3 Fragestellungen

Für meine Arbeit habe ich mich für folgende Fragestellungen entschieden:

- Welche Möglichkeit bietet Shiatsu, um Tinnitus zu lindern bzw. positiv zu beeinflussen?
- Kann mit Shiatsu eine Linderung oder Verbesserung des Tinnitus erzeugt werden?
- Wie wird Tinnitus wahrgenommen?
- Was sind begünstigende Faktoren für den Tinnitus?
- Gibt es sekundäre Beschwerden – Begleiterscheinungen?

Die Antworten dieser Fragen erlauben mir, die Aspekte rund um Tinnitus umfassend darzulegen. In den folgenden Kapiteln gehe ich näher auf diese Fragen ein.

3.4 Eingrenzung /Abgrenzung

Meine Arbeit hat nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Vielmehr soll es eine einfache und verständliche Zusammenfassung aus meinen eigenen bisherigen Praxis- und Lebenserfahrungen darstellen. Die bisherige Dauer der Erkrankung ist unwesentlich. Ob die Beschwerde akut oder chronisch auftritt, ist unbedeutend. Meine Arbeit bezieht sich ausschliesslich auf das Tinnitus-Symptom. Die

Schwerhörigkeit und der Schwindel sind nicht Bestandteil meiner Tinnitus-Behandlungen.

3.5 Themenrelevanz und mögliche AdressatInnen

Wie die Sendung „input“ im Schweizer Fernsehen berichtet, leben in der Schweiz rund eine Million Menschen (oder 15% der Bevölkerung) mit dem Tinnitus-Symptom (www.srf.ch.-sendung/input/tinnitus). Zu den AdressatInnen dieser Arbeit zählen Personen, die unter Tinnitus leiden sowie Shiatsu Praktizierende und KörpertherapeutInnen, welche sich mit diesem Thema beschäftigen. Tinnitus wird bereits zu einer Volkskrankheit gezählt. In der gegenwärtigen beruflichen Stresssituation, ist Tinnitus ein aktuelles Thema.

3.6 Vorgehensweise

In den nächsten Kapiteln beschreibe ich den Aufbau des Ohrs. Anknüpfend ist der Hörvorgang erläutert. Dabei erkläre ich den Übergang des Schalls vom Ohr zum Gehirn. Im darauffolgenden Teil widme ich mich der Frage „Was ist Tinnitus?“, dem Verlauf der Symptome sowie Ursachen der Ohrgeräusche. Im folgenden Abschnitt befasse ich mich mit den unter Ziffer 3.3 erwähnten fünf Fragestellungen. Anschliessend berichte ich über drei Fallbeispiele, gehe auf die Behandlungen ein und erläutere die Ergebnisse. Im Schlussteil widme ich mich meinen persönlichen Erfahrungen und meinen Reflexionen.

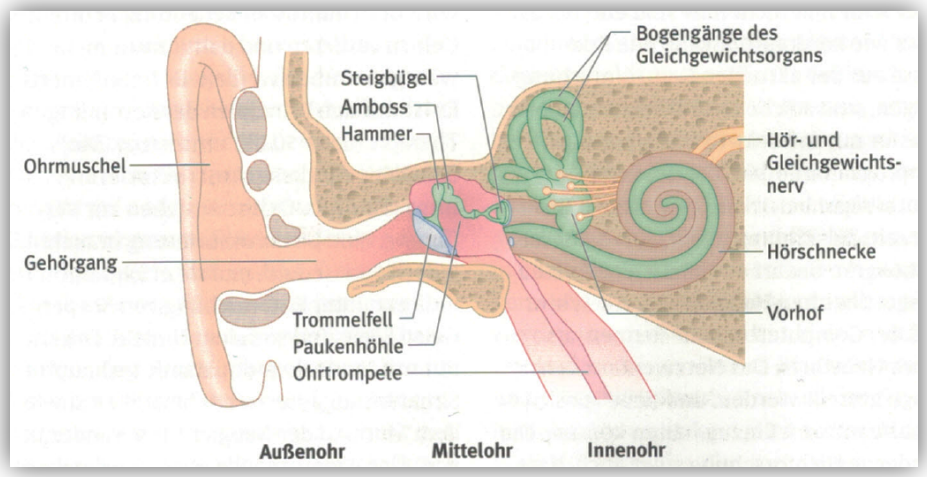
4. Theoretischer Rahmen

4.1 Das Ohr

4.1.1 Aufbau des Ohrs

Das äussere Ohr besteht aus der Ohrmuschel, dem äusseren Gehörgang und dem Trommelfell. Die Ohrmuschel dient als Schalltrichter. Der Gehörgang enthält Drüsen, die Ohrschmalz (Zerumen) produzieren. Einzelne Haare schützen vor eindringenden Fremdkörpern. Der Gehörgang verbindet die Ohrmuschel mit

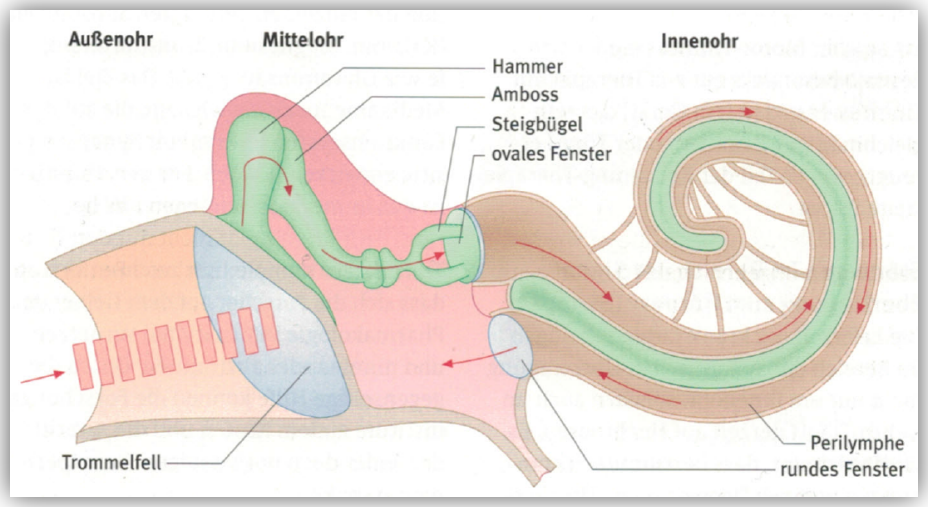
dem Trommelfell. Im Knorpelteil des äusseren Gehörgangs sind zahlreiche Duft-, Schweiss- und Talgdrüsen eingebettet. Am Eingang stellen kräftige Haare eine Schutzvorrichtung dar.



Quelle: Buch: Biesinger Dr. med. Eberhard (2013): *Tinnitus, Endlich Ruhe im Ohr*. Stuttgart: Trias Verlag

Das Trommelfell bildet die Grenze zwischen dem äusseren Ohr und dem Mittelohr. Es besteht aus einer feinen Membran. Durch Schallwellen wird das Trommelfell in Schwingungen versetzt, die über die Gehörknöchelchen an das Innenohr weitervermittelt werden.

Das Mittelohr besteht aus einer lufthaltigen Paukenhöhle, welche mit einer Schleimhaut ausgestattet ist. Das erste Gehörknöchelchen, der Hammer ist an deren Innenseite befestigt. Das Mittelohr ist ein Raum indem sich die schallleitenden Gehörknöchelchen (Hammer, Ambos, Steigbügel) und Muskeln befinden. Im Mittelohr befinden sich zwei Muskeln die an Hammer, Trommelfell und Steigbügel befestigt sind. Bei plötzlichem Lärm verhindern sie, dass der Schalldruck mit voller Wucht auf das Innenohr übertragen wird.



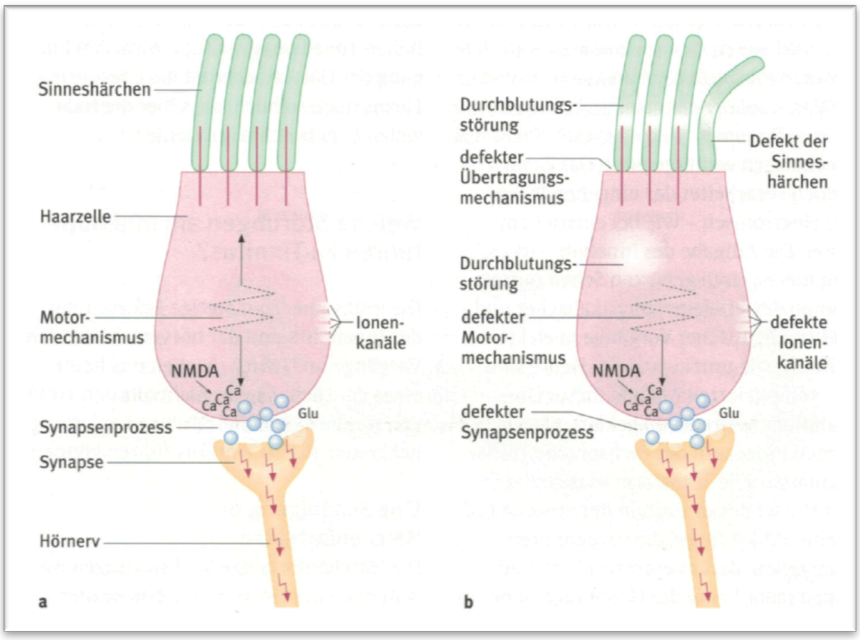
Quelle: Buch: Biesinger Dr. med. Eberhard (2013): *Tinnitus, Endlich Ruhe im Ohr*. Stuttgart: Trias Verlag

Das Innenohr ist ein luftgefüllter Raum und es muss ein Druckausgleich stattfinden. Das geschieht über die Ohrtrompete, welche über eine Öffnung zum Rachenraum verfügt. Dadurch ist die Trommelfellbeweglichkeit gewährleistet und eine Verletzung des Trommelfells durch Druckschwankungen gesichert. Das Innenohr besteht aus einem Labyrinth, Bogengängen, Schnecke und innerem Gehörgang. Es enthält Sinnesrezeptoren für den Gehör- und Gleichgewichtssinn. Diese liegen in einem komplizierten Hohlraum, dem knöchernen Labyrinth des Felsenbeins. Die Schnecke (Cochlea), ein spiralig gewundener Knochenraum ist mit einer liquorähnlichen Flüssigkeit gefüllt. Die Aufgabe des Innenohrs ist es, den mechanisch gehörten Schall mittels elektrophysikalischer und elektrochemischer Vorgänge in elektrische Signale umzuwandeln. Diese Umwandlung nennt man Transformation. Diese findet in der Hörschnecke mit Hilfe von Haarzellen statt.

4.1.2 Der Hörvorgang

Die Ohrmuschel bündelt den Schall und leitet ihn weiter zum Trommelfell. Von dort wird der Schall auf die Gehörknöchelchen im Mittelohr übertragen und gelangt an das Innenohr. Der Schall berührt die haarförmigen Ausläufe an den Sinneszellen. An den Sinneszellen öffnen sich Kanälchen um Ionen z.B. Kalium

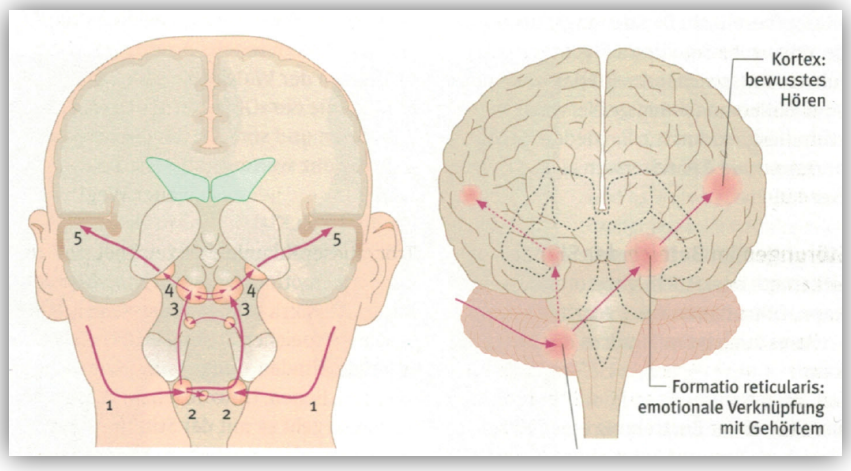
und Natrium hindurchfliessen zu lassen. Durch das Aufladen der Haarsinneszelle entsteht eine elektrische Erregung. Unter Motormechanismus versteht man das ruckartige Zusammenziehen der Zelle nach einer solchen Erregung. Dies geschieht, damit wir präzise hören können. Am Ende der Haarzelle werden mit Hilfe von Kalzium, Trägerstoffe (Transmitter) produziert. Diese stellen eine Verbindung zwischen Sinneszelle und Hörnerv her. Diesen chemischen Prozess nennt man Synapse. Am Hörnerv entsteht eine elektrische Reaktion welche zum Gehirn weitergeleitet wird.



Quelle: Buch: Biesinger Dr. med. Eberhard (2013): *Tinnitus, Endlich Ruhe im Ohr*. Stuttgart, Trias Verlag

4.1.3 Vom Ohr zum Gehirn

In unserem Gehirn verknüpft sich das Ohrgeräusch mit dem vegetativen (autonomen) Nervensystem und mit dem limbischen System (Gefühlswelt). „Gefährliche Signale“ werden innerhalb von Millisekunden im Hirnstamm erkannt und lösen Flucht- und Angstreflexe aus. Im Mittelhirn wird das Gehörte mit emotionalem Inhalt versehen. Alle emotionalen Beimengungen und Reaktionen erfolgen unbewusst auf dem Weg zur Grosshirnrinde.



Quelle: Buch: Biesinger Dr. med. Eberhard (2013): *Tinnitus, Endlich Ruhe im Ohr*. Stuttgart, Trias Verlag

Um den Höreindruck zu verstehen, sind physikalische Begriffe wie Tonhöhe und Frequenz von Nutzen. Unter Frequenz verstehen wir die Anzahl der Schwingungen oder Schallwellen in einem bestimmten Zeitraum. Die Tonhöhe wird anhand der Klangfrequenz ermittelt. Der Gesamtbereich der hörbaren Frequenzen beim Menschen liegt zwischen 15 und 20’000 Hertz. Bei Tönen zwischen 1’000 und 4’000 Hertz reagiert der Mensch am empfindlichsten (Dr. med. Biesinger Eberhard, 2013: *Tinnitus, Endlich Ruhe im Ohr*. Stuttgart: Trias Verlag, S. 39).

4.2 Was ist Tinnitus?

Viele Geräusche aus unserem Körper oder Umgebung werden im hörverarbeitenden Zentrum unbewusst gefiltert. Kann ein neuer Ton nicht einem akustischen Muster zugeordnet werden, so wird er von Neuron zu Neuron weitergeleitet. Wird im Gehirn keine Erklärung des Tons gefunden, kann es die Wahrnehmung nicht abschalten. Es werden immer neue Verschaltungen gebildet und aus Pfaden werden Autobahnen, die nur noch der Wahrnehmung des Tinnitus dienen. Es wird in den Emotionszentren nach Erklärungen gesucht und alle bekannten Gefühle werden aktiviert. Es wird ein neuronales Netzwerk gebildet. Dieser Zustand kann zu Angst, Erschöpfung und Depression führen. Laut

Hirnforschung können solche Neuralnetzwerke nur indirekt verändert werden. Bekanntlich ist unser Gehirn bis ins hohe Alter programmierbar. Eine geistige Umstrukturierung funktioniert nur unter Einbezug von Körper, Geist, Seele und sozialem Umfeld. Deshalb haben Entspannungsübungen, wie Qi Gong, Tai Chi, Yoga und ähnliche Arten eine positive Wirkung auf den Tinnitus.

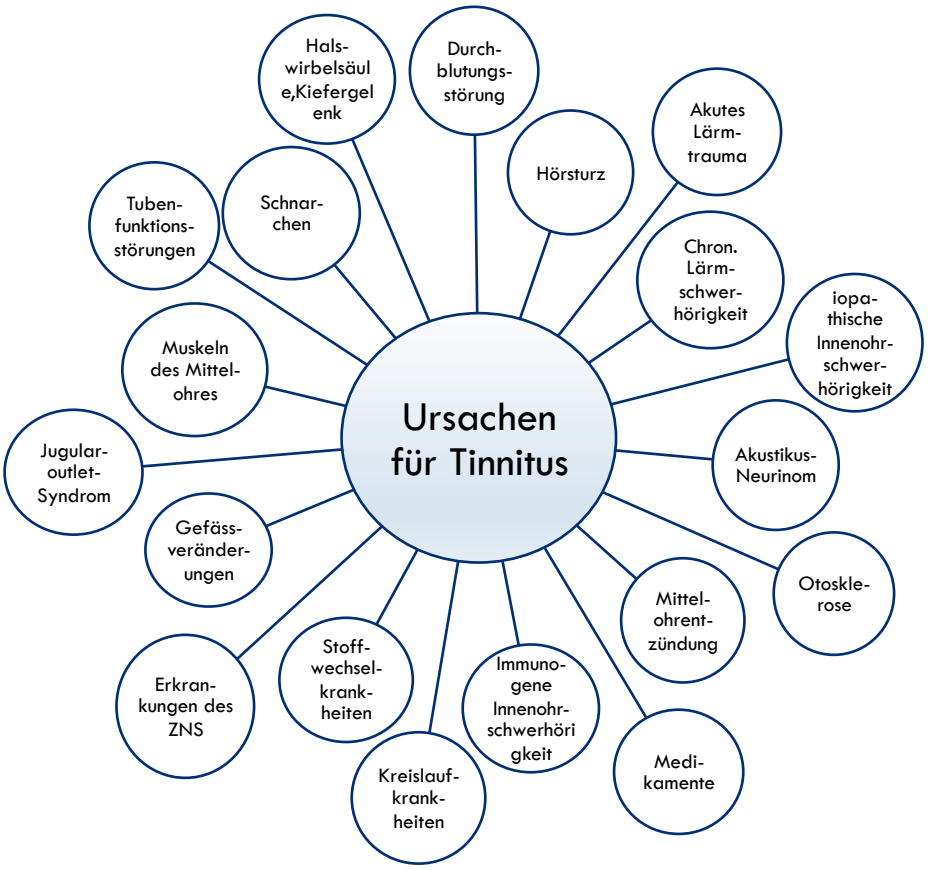
Bei der Aktivierung des Angst- und Stresszentrums im Hirnstamm entsteht eine dauerhafte Wahrnehmung eines Geräusches – eine Anlegung eines Tinnitus-Gedächtnisses im limbischen System.

Es gibt viele Fehlermöglichkeiten, welche zu Tinnitus führen können. Eine Schädigung des Härchenapparates im Innenohr wird meistens durch Lärm erzeugt. Eine Möglichkeit ist eine Störung im Bereich der Ionenkanäle. So kann ein falscher Einstrom von Natrium oder Kalium zu einer Überreaktion führen. Eine Ursache dafür könnten beispielsweise Medikamente mit Acetylsalicylsäure sowie einige Antibiotika in hohen Dosen sein. Die kleinen Pumpen an den Haarzellen können ebenfalls empfindlich auf bestimmte Medikamente oder Nikotin reagieren. Ein weiterer Grund kann sein, wenn der Motormechanismus der Haarzelle fehlerhafte Kontraktionen ausführt. Ein besonderes Merkmal am Motor-Tinnitus ist, dass er bei äusserer Schalleinwirkung verschwinden kann. Eine Störung an der synaptischen Übertragung am Innenohr sowie auch im Gehirn kann der Grund für Depression, Hirnleistungsstörung, chronischen Schmerz oder Tinnitus sein. In diesem Bereich wird derzeit geforscht.

Die Informationen aus dem Innenohr gelangen an der Grosshirnrinde ins Gehirn. Auf diesem Weg durchströmen sie den Hirnstamm, den Thalamus und das limbische System. Das akustische Geräusch aus dem Innenohr wird innerhalb von Millisekunden analysiert, ob es ein gefährliches, unbedeutendes oder unbekanntes Signal ist. Bei einem unbekannten Signal entsteht eine Alarmreaktion. Atmung und Herzschlag beschleunigen sich. Das autonome Nervensystem wird stimuliert und Adrenalin ausgeschüttet. Im Mittelhirn werden die Geräusche mit emotionalem Inhalt (positiv oder negativ) gespeichert. Unser ganzes Nervensystem ist in der Lage mit beispielsweise den akustischen Neuronen oder dem vegetativen Nervensystem zu kommunizieren. Auf dem Weg zur Grosshirnrinde erfolgen alle Reaktionen unbewusst.

4.3 Ursachen des Tinnitus

Es besteht eine Fülle von Ursachen und Aspekten, die den Tinnitus hervorrufen bzw. die zu Tinnitus führen. Wie gross die Vielfalt der Erkrankungsmöglichkeiten ist, zeigt folgende Grafik:



Grafik selbst erstellt / Quelle: Buch: Biesinger Dr. med. Eberhard (2013): *Tinnitus, Endlich Ruhe im Ohr*. Stuttgart, Trias Verlag

Fachleute sagen, dass die Behandlung von Tinnitus überaus komplex sei und die Ursachen genau abgeklärt werden müssen. Oft bleibt jedoch eine Ursachenabklärung erfolglos, ungenau oder basiert auf Vermutungen.

Eine häufige Ursache für den Tinnitus ist Stress. Unter Stress verstehen wir seelisches oder körperliches Ungleichgewicht durch innere oder äussere Faktoren. Symptome können sich auf körperlicher, geistiger oder emotionaler Ebene zeigen.

5. Vorgehen

Anhand von Fachbüchern habe ich mich über Tinnitus schlau gemacht. Gleichzeitig recherchierte ich im Internet. Ebenso verfolgte ich diesbezügliche TV-Sendungen und besuchte einen Vortrag mit Fachkräften mit anschliessender Diskussion zu diesem Thema.

Mit meiner Ausbildung bzw. meinen Kenntnissen über Shiatsu und verschiedenen Shiatsu-Fachbüchern habe ich eine Strategie entwickelt, welche ich dann in der Praxis mit den ProbandInnen anwendete.

Shiatsu ist eine aus Japan stammende Gesundheitslehre. Sie basiert auf der Philosophie, dass der Mensch eine Einheit von Körper, Geist und Seele ist. Aus Störungen können Energiestauungen entstehen, welche Beschwerden, Krankheiten, Leid und Lebenskrisen zur Folge haben können. Eine Shiatsu-Behandlung hat das Ziel, den natürlichen, harmonischen Energiefluss anzuregen und die Selbstregulierungskräfte zu fördern. Eine Behandlung erwirkt Veränderungsprozesse auf körperlicher und seelischer Ebene (Brodmann Martin und Ettler Barbara. *Shiatsu Grundkurs.* Zürich: TAO CHI, Schulungszentrum, S. 2).

Die fünf Wandlungsphasen sind das Kernstück der chinesischen Medizin. Unter ihnen versteht man die Ganzheit von Körper, Geist und Seele wie auch den zyklischen Ablauf aller Lebensprozesse. Am Anfang steht das Dao, der Ursprung aus dem alles hervorgeht. Aus dem Dao entsteht das Yin und Yang, sie stehen für die Gegensätzlichkeit. Yin entspricht dem Dunkeln, der Kälte, der Ruhe und der Weiblichkeit. Yang zeigt das Helle, die Wärme, die Aktivität und das Männliche. Im Yin ist stets schon das Samenkorn des Yang enthalten und umgekehrt. Zwischen Yin und Yang entsteht eine Spannung. Es entsteht ein Fliessen von Energie. Diese nennen die Chinesen Qi. (Camenisch Carla, (2013): *Die Fünf Wandlungsphasen*. Zürich: TAO CHI, Schulungszentrum)

Die fünf Wandlungsphasen sind ein Model. Sie beschreiben den Wandel der Natur oder auch die Lebensphasen eines Menschen. Sie werden in die fünf Elemente eingeteilt: Holz (Wachstum), Feuer (Vollendung), Erde (Reife), Metall (Zusammenzug) und Wasser (Vergehen). Das sind die „Fünf Elemente“ aus der

chinesischen Philosophie. Das Wissen über die fünf Wandlungsphasen hilft uns zu verstehen, wie wir Teil des Ganzen sind und was wir zu beachten haben, um Unwohlsein und Krankheit vorzubeugen.

5.1 Welche Möglichkeiten bietet Shiatsu, um Tinnitus zu lindern bzw. positiv zu beeinflussen?

In der Philosophie der fünf Wandlungsphasen sagt man „Die Niere öffnet sich zu den Ohren“. Es besteht jedoch keine direkte Leitbahnverbindung. Das Ohr, das Gehör und das Labyrinth werden von Qi, Blut und Essenz genährt. Die am Ohr am nächsten liegenden Meridiane sind der Dreifacherwärmer, der Dünndarm und die Gallenblase. Ein gutes Gehör ist abhängig von einer gesunden Nierenenergie und genügend Essenz. Überlastung, Überforderung und Überarbeitung kann zu einem Hörsturz führen und aus einem Hörsturz kann sich ein Tinnitus entwickeln. Bei einem Mangel an Nieren Yang entwickeln sich Kälte-Symptome wie beispielsweise kalte Füsse, blasses Gesicht und langsamer Puls. Bei einer Yin-Leere kann es zu einer akustischen Überempfindlichkeit (Hyperakusis) kommen. Eine ständige Yang Erregung ergibt einen beständigen hochfrequenten Ton. Klienten fühlen sich erschöpft und überarbeitet, es können heisse Füsse, rote Wangen und ein beschleunigter Puls daraus entstehen. Eine weitere Störung kann mit dem Leberfeuer zusammenhängen. Dies äussert sich in Stress, innerer und äusserer Druck und Anspannung. In diesem Fall ist körperliche Bewegung und eine Stressminderung hilfreich. Als Emotion gehört die „Angst“ zu den Nieren (Platsch Klaus-Dieter (2009): *Die fünf Wandlungsphasen*. München: Elsevier GmBH, Urban & Fischer Verlag).

5.2 Kann mit Shiatsu eine Linderung oder Verbesserung des Tinnitus erzeugt werden?

Das Leiden unter Ohrgeräuschen macht Betroffene sehr hilflos. Der Gedanke, dass es nie mehr still werden wird, macht auch Angst. Dadurch wird das Symp-

tom eher noch verstärkt. Anhand von drei ProbandInnen habe ich folgende Erfahrungen gemacht: Alle drei sind sehr gestresst und wissen nicht wie sie damit umgehen sollen, ausser zu versuchen es auszublenden, wie es der Ohrenarzt in der Regel empfiehlt. Durch meine Gespräche und Behandlungen haben sie gelernt, darauf zu achten, wann der Tinnitus stärker ist und wann weniger oder gar nicht hörbar. Sie haben gelernt vermehrt solche Situationen und Tätigkeiten, die ihnen gut tun zu praktizieren und solche die ihre Symptome verschlechtern, zu mindern oder gar zu meiden. Bei zwei ProbandInnen ist es während der Shiatsu-Behandlung still geworden, bei der dritten Person nicht. Alle ProbandInnen haben erkannt, dass ihnen Entspannung, Bewegung, Sport und genügend Flüssigkeit gut tun. Dadurch verbessere sich ihr „Allgemeinzustand“, versorge sie mit mehr Energie und sie seien dadurch emotional ausgeglichener. Das wiederum trägt zu mehr Lebensfreude bei.

5.3 Wie wird Tinnitus wahrgenommen?

Bei der Probandin NH ist es ein Rauschen und Pfeifen, rechts lauter hörbar. Die Probandin BM hört ein hohes Pfeifen, Surren und Summen, beide Ohren, jedoch vor allem links. Der Proband EH gibt an, auf dem rechten Ohr einen konstanten Ton zu hören wie ein „hohes Pi“. Das gleiche Ohr hat manchmal zwei Töne. Beim linken Ohr ist es schwächer, das Geräusch kommt und geht.

5.4 Was sind begünstigende Faktoren für den Tinnitus (Faktoren, die den Tinnitus schwächen)

Bei den drei ProbandInnen habe ich deutlich erkannt, dass ihnen Entspannung, Bewegung und Sport gut tun. Dabei verbessert oder verschwindet der Tinnitus sogar eine Zeit lang. Bei Aktivitäten, die sie gerne tun, haben sie ebenfalls positiv reagiert. Günstig reagieren sie auf immer gleiche Abläufe, bzw. weniger Veränderungen. Eine Klientin hört zur Entspannung gerne leise Musik. Yoga, in der Natur spazieren oder Sport treiben, wie Langlaufen oder Joggen, wirken positiv. Viel Ruhe und genügend Schlaf sind hilfreich. In den Ferien schwächt sich das

Geräusch. Shiatsu hat ebenfalls eine positive Wirkung und das freut mich natürlich sehr.

Arbeits-Stress, Schul-Stress, Streit, Ärger, Wut – Belastung (unter Druck sein) und Verantwortung vertragen sie nicht so gut. Bei einer Klientin wirken die bevorstehenden Ferien bereits negativ. Intensives Nachdenken wirkt sich ebenfalls negativ aus. Geräusche aus Radio oder Fernseher sind belastend. Wie eine Klientin erklärt, kann das Duschen ebenfalls das Symptom verstärken. Beim Probanden EH verstärkt sich das Geräusch beim Joggen oder Velofahren (Kreislauf). Laute Töne und knallende Geräusche wirken ungünstig.

5.5 Gibt es sekundäre Beschwerden – Begleiterscheinungen?

Die nachstehende Tabelle zeigt wie sich sekundäre Beschwerden bzw. Begleiterscheinungen verhalten:

Verhalten sekundärer Beschwerden bzw. Begleiterscheinungen bei den Klienten			
Person / Aspekte	NH	BM	EH
Einschlafen	Klientin erzählt, dass sie zuerst nicht gut einschlafen konnte. Nach ein paar Behandlungen verbesserte es sich, jedoch mit kurzen Rückfällen.	Klientin kann gut einschlafen. Anfangs war sie erschöpft (schlechtes Durchschlafen). Mit den Shiatsubehandlungen besserte sich die Situation.	EH hingegen kann immer gut einschlafen.
Nachts aufwachen	Wacht ein bis zwei Mal auf.	Wacht anfangs auf. In der Zwischenzeit ist es besser geworden.	Wacht in der Nacht kaum auf.
Lange Zeit wach bleiben	Schläft rasch wieder ein.	Ist nachts lange Zeit wach und erwacht morgens früh. Nach ein paar Shiatsubehandlungen war sie weniger lang wach.	Schläft durch.
Kopfschmerzen Schwindel	Kam zwei Mal in die Behandlung mit Kopfschmerzen	Keine	Keine
Energielos	Fühlt sich oft müde.	War anfangs erschöpft. Nach wenigen Shiatsu-Behandlungen ist die Müdigkeit gewichen.	Klagt nicht über Müdigkeit. „Er muss funktionieren“.

Wie diese Tabelle zeigt, werden verschiedene Begleiterscheinungen unterschiedlich erlebt. BM beispielsweis war anfangs erschöpft. Am Ende der Behandlungen fühlte sie sich trotz Wachphasen ausgeruht. Das Einschlafen und in der Nacht erwachen sind die Hauptaspekte der begleitenden Beschwerden.

6. Ergebnisse

6.1 Erläuterung zu den Fragebogen und der Empfindungsskala

Für jede Behandlung und KlientIn sind auf einer Skala von 0 bis -10 folgende Fragen gestellt worden:

- Wie beeinträchtigt das Symptom dein Leben?
- Wie ist die körperliche Verfassung auf der Skala?
- Wie ist die seelische Verfassung auf der Skala?
- Wie laut empfindest du die Geräusche auf der Skala?

Durch die Skalierung (Wertangabe) mit den Fragen kann der Verlauf und die Entwicklung der Behandlungen gemessen und visualisiert werden.

Die Struktur der folgenden Fallbeschreibungen beinhaltet:

- die Ausgangslage und Fallerklärung,
- die Befindlichkeit der KlientIn nach der Behandlung,
- den Verlauf der Shiatsu-Behandlungen anhand eines Diagrammes

Das Vorgehen der Shiatsu-Behandlungen in tabellarischer Form ist im Anhang aufgeführt (siehe Anhang C bis Anhang E).

6.2 Fallbeispiel NH

6.2.1 Ausgangslage und Fallerklärung

NH ist 18 Jahre jung, Schülerin in der letzten Gymnasialklasse. Sie lebt zu Hause mit den Eltern und ihrem 4 Jahre jüngeren Bruder. Sie hat einen Freund und unternimmt gerne Etwas mit ihren Kolleginnen und Kollegen. Sie ist eine hübsche grosse junge Frau. Seit 3 ½ Monaten hört sie Geräusche auf beiden Ohren. Sie leidet unter Rückenbeschwerden und Schulterverspannungen. In ihrem Gesicht ist unübersehbar viel Akne vorhanden. Sie leidet unter grosser Müdigkeit. NH berichtet, oft unter Stress zu sein. Von ihrem Hals-Nasen-Ohren Arzt hat sie Medikamente gegen Stress (Relaxan) und gegen Tinnitus (Tebacon) erhalten.

NH‘s Nacken- und Schulterbereich macht mir einen verspannten Eindruck. Auf die Frage, ob etwas Besonderes vorgefallen sei, als der Tinnitus angefangen hat, kann sie keinen Grund nennen. Sie sieht jedoch einen Zusammenhang mit dem Druck in der Schule und den vielen Freizeitaktivitäten, die sie alle „unter einen Hut bringen möchte“.

6.2.2 Befindlichkeit der Klientin nach der Behandlung

Bereits während der **ersten Behandlung** stellt die Klientin fest, dass der Tinnitus leiser wird. Bei den weiteren Behandlungen ist er jeweils für ein paar Stunden gar nicht mehr hörbar. Die Klientin berichtet, ihre Schultern seien entspannt und sie fühle sich ruhiger. Die Meridianpunkte[1] am Ohr haben den Tinnitus beruhigt.

Zweite, dritte und vierte Behandlung: Bereits ab der zweiten Behandlung berichtet die Klientin, dass das Ohrgeräusch während und für den Rest des Tages verschwunden ist. Sie empfindet vor allem die Behandlung am Rücken, Schultern und Kopf als sehr beruhigend.

[1] Meridiane = In der traditionellen chinesischen Medizin und im Shiatsu wird mit den Energieleitbahnen und deren Akupunkturpunkten gearbeitet.

Fünfte und sechste Behandlung: Bei der sechsten Behandlung beklagt sich die Klientin über Schmerzen zwischen Schulterblatt und Wirbelsäule. Nach intensiver Behandlung an Rücken und Schulterblättern berichtet sie, dass die Schmerzen vollständig verschwunden sind.

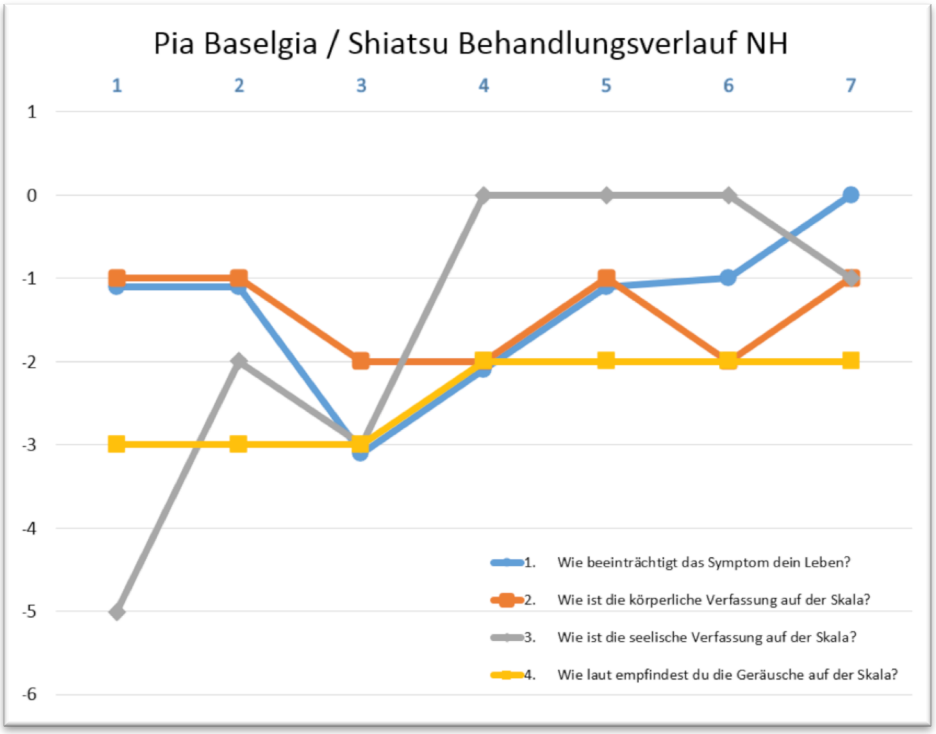
Siebte Behandlung: Nach der zweiten bis zur siebten Behandlung berichtet die Klientin jeweils, dass der Ton während der Behandlungen und für ein paar Stunden danach verschwunden ist. Neuerdings erklärt sie sogar, dass sie das Symptom tagsüber manchmal vergisst. Sie kann abends wieder besser einschlafen. Wir stellen zusammen fest, dass die Akne sich stark gebessert hat.

Meine Wahrnehmung: NH hat in den Shiatsu-Behandlungen rasch Vertrauen gefunden. Obschon anfängliche Schwierigkeiten vorhanden waren, kann ich ihr gut in den Zustand des Parasympathikus[2] verhelfen. Ihre grosse Verspannung über den ganzen Rücken, über die Schultern mit Nacken und Kopf haben sich gebessert. Mit der Zeit wirkt sie weicher und gelassener. Im Laufe der Behandlungen fliesst ihre Energie immer besser, besonders im Rücken- und Nackenbereich. Beim Bearbeiten der Lendenwirbel kommt grosse Wärme auf und bei der Behandlung der Schulterblätter entsteht Bewegung. Ihre psychische Befindlichkeit hat sich positiv verändert. Das erkenne ich durch ihre Heiterkeit und ihr fröhliches Lächeln. Ihre aufrechte Körperhaltung zeigt mir, dass ihr Selbstvertrauen gestiegen ist.

6.2.3 Verlauf der Shiatsu-Behandlungen

Die nachstehende Grafik zeigt die Erhebung der subjektiven Wahrnehmung der Befindlichkeit im Verlauf der Shiatsu-Behandlungen.

[2] Ist ein Teil des vegetativen Nervensystems, welchen den Ruhepart übernimmt.



Das seelische Befinden von NH macht auf der Skala den tiefsten Punkt aus, d.h. das grösste Problem. NH hört die Geräusche den ganzen Tag, morgens und abends beim Liegen stärker. Auf beiden Ohren hört sie ein Rauschen und ein Pfeifen. Stress, Ärger, Wut, Nachdenken und Duschen verstärken das Symptom. Wer langfristig nicht gut schläft, leidet tagsüber unter grosser Müdigkeit und das war bei NH genauso. Anfangs der Behandlungen störte das ständige Geräusch beim Einschlafen. Später kann sie gut einschlafen. Bei der ersten Behandlung berichtet sie, nachts nicht aufzuwachen und bei den weiteren wacht sie zwar ein bis zwei Mal auf, kann aber rasch wieder einschlafen. Positiv auf das Symptom wirkt Ausruhen, gemütliches Liegen, Sachen machen die sie gerne macht, leise Musik hören, mit dem Freund Zeit verbringen und Sport.

Dem Diagramm kann man entnehmen, dass der tiefste Punkt die seelische Befindlichkeit ist. Die körperliche Verfassung und die Beeinträchtigung auf ihr Leben, sind im neutralen Bereich (d.h. bei Null). Das Wahrnehmen der Lautstärke der Geräusche bewegt sich in der Mitte der Skala. Bereits nach der ersten Behandlung verbessert sich das seelische Befinden. Bei der dritten Behandlung sinken interessanterweise alle Werte, bis auf die Lautstärke der Geräusche, welche konstant bleibt. Sie klagt über viel Stress und die Prüfungen in der

Schule. Danach verbessern sich alle Werte. Auffällig ist die seelische Befindlichkeit, welches sogar auf die Zahl Null steigt, jedoch am Schluss um eine Stufe wieder sinkt. Die Kurve, welche die Beeinträchtigung des Lebens darstellt, steigt nach der dritten Behandlung kontinuierlich. Das körperliche Befinden zeigt sich durch ein Auf und Ab. Die Lautstärke der Geräusche steigt um eine Einheit und bleibt so. Das bedeutet eine leichte Verbesserung.

Im Verlauf der Behandlungen stelle ich eine starke Verbesserung der Akne fest. Die grosse Müdigkeit, welche sie anfangs erwähnte, ist verflogen.

Auffallend in meiner Reflexion ist, dass ich fünf Mal das Wasserelement im Kyo[3] und vier Mal das Feuer-Element im Jitsu[4] behandelt habe. Der von mir behandelte Nierenmeridian hat eine starke Verbindung zu den Ohren, zu den Lendenwirbeln sowie einen Zusammenhang mit der Müdigkeit. Die Hautqualität steht in Bezug zu den Hormonen, welche ebenso in eine besondere Verbindung mit dem Wasser-Element stehen (Das könnte den Rückgang der Akne erklären).

Nach Abschluss der Behandlungen berichtet mir NH folgendes: Sie hat gelernt darauf zu achten, was ihr gut tut und was nicht. Sie findet bewusst einen Ausgleich zum Alltag mit den Dingen die sie gerne macht. Im Umgang mit Stress hat sie gelernt, zwischen Wichtigem und Unwichtigem zu unterscheiden. Ihre Wut will sie nicht mehr schlucken, sondern situationsbedingt freilassen. Neuerdings möchte sie mit Joggen beginnen. Ihre Lebensqualität hat nach ihrer Aussage zugenommen.

6.3 Fallbeispiel BM

6.3.1 Ausgangslage und Fallerklärung

BM ist eine Frau mit 53 Jahren und zum zweiten Mal verheiratet. Sie hat eine erwachsene Tochter, lebt mit ihrem Mann zusammen und arbeitet 90% im kaufmännischen Bereich. Die Beschwerden des Tinnitus sind erstmals Anfang

[3] Energie-Leere
[4] Energie-Fülle

2014 im Zusammenhang mit schlechtem Schlaf aufgetreten. Ebenfalls zu diesem Zeitpunkt begannen die Wechseljahres-Beschwerden. Nachts erwacht sie oft und kann nicht mehr gut einschlafen. Zudem wird sie morgens immer sehr früh wach. Sie fühlt sich immer sehr müde. Sie hat sich nicht ärztlich untersuchen lassen und nimmt auch keine Medikamente. Ein einschneidendes Erlebnis war ihre Scheidung vor ein paar Jahren.

BM macht mir einen selbstlosen Eindruck. Mir fällt zu Beginn auf, dass sie einen steifen Nacken und verspannte Schultern hat. Beim Liegen neigt sich ihr Kopf leicht nach rechts. Beim ersten Hinlegen empfindet sie anfänglich starke Ohrgeräusche. Zu Beginn konnte sie mir nicht sagen welches Ohr es sei, oder ob beide Ohren vom Tinnitus betroffen sind. Unmittelbar nach der ersten Behandlung berichtet sie, dass es das linke Ohr sei und der Ton unterdessen jedoch schwächer geworden sei. Bei unserem zweiten Treffen berichtet BM, dass nach der letzten Behandlung das Geräusch anfangs schwächer gewesen, inzwischen aber wieder gleich wie einst sei. Sie berichtet mir von Schmerzen an den Nieren. Dabei fällt mir auf, dass ihre rechte Körperseite steifer als die linke ist. Sie klagt über ein schmerzendes Steissbein. Sie erwähnt, dass die Technik „Zug an Arm nach unten“ ihr Raum in Schultern und Nacken gäbe. Das „Hüfte Schaukeln“ bringt ihr ebenfalls Erleichterung. Während der Weihnachtsferien wird der Tinnitus stärker. Zum üblichen Pfeifton kommt in dieser Zeit ein Surren dazu. Während der Kopfbehandlung verschwindet das Geräusch jeweils, macht sich aber später wieder bemerkbar.

6.3.2 Befindlichkeit der Klientin nach der Behandlung

Anfangs der **ersten Behandlung** habe sie einen starken Tinnitus, berichtet die Klientin. Unmittelbar nach der Behandlung hatte die Klientin zwei bis drei Minuten Kopfschmerzen. Dafür ist das Geräusch wieder schwächer geworden. Sie fühlt sich leicht und müde. Die Dehnungen empfindet sie als sehr angenehm. Die Kopfbehandlung inklusive Druck hatte ihr wohlgetan. Zum Schluss fühlt sie sich „länger und breiter“, erwähnt sie.

Die **zweite, dritte und vierte Behandlung**: Die Klientin fühlt sich anlässlich dieser drei Behandlungen müde und sehr entspannt. Den „Zug am Arm“ spürt die Klientin bis ins gegenüberliegende Ohr. Sie erlebt das als angenehm. Die Aufmerksamkeit an den Füssen wirkt positiv. Die Hara[5]-Rücken-Verbindung verspürt sie als eine Wohltat. Das Schaukeln der Hüften empfindet die Klientin ebenfalls als Öffnung.

Die **fünfte und sechste Behandlung**: Die Klientin klagt über Hitzewallungen der Wechseljahre, den Schlafunterbruch in der Nacht und das Gedankenkarussell. Im Geschäft spürt sie grossen Druck. Ich erkenne eine Starre an den Schulterblättern und mir fallen glasige Augen auf. Mit meinen Berührungen kann ich das Gewebe beleben, es entsteht eine grosse Hitze. Während der Kopfbehandlung verschwindet der Tinnitus, danach kommt er wieder.

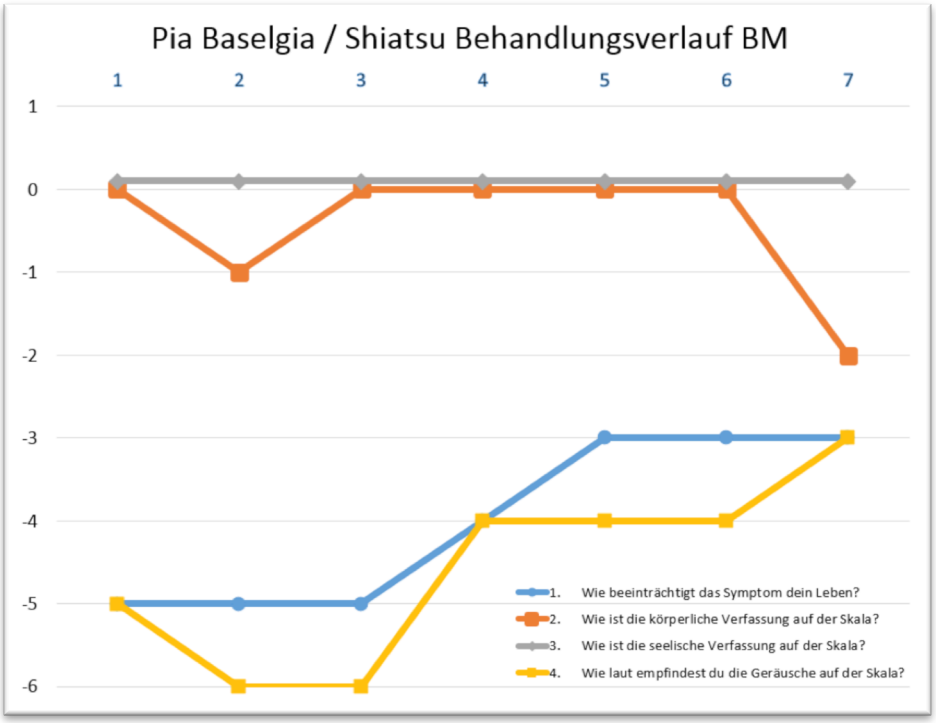
Siebte Behandlung: Die Themen sind immer noch der Tinnitus und die enormen Hitzewallungen. Körperlich und seelisch geht es ihr gut. Ich erkenne immer noch eine Steifheit an Nacken und Hals. Es scheint mir jedoch weniger stark zu sein als anfangs der Behandlungen. Die Entspannung bei der Shiatsu-Behandlung nimmt die Klientin als sehr wohltuend wahr.

Meine Wahrnehmung: BM hat durch die Shiatsu-Behandlungen Vertrauen zu sich selbst gefunden. Sie hat rasch gelernt loszulassen, um in den Parasympathikus zu gelangen. Im Verlauf der Behandlungen beabsichtige ich, ihre gestaute Energie in Bewegung zu bringen. Das gelingt mir gut. Der Tinnitus ist zeitweise nicht mehr hörbar. Behandlungsmethoden wie Dehnen kommen bei ihr gut an. Es gibt ihr Raum und Weite. Durch die Shiatsu-Behandlungen kommen ihr Körper und Geist immer mehr zur Ruhe. Das erkenne ich an ihrer Lebensfreude und durch ihre sportlichen Aktivitäten, die sie wieder gerne ausübt.

6.3.3 Verlauf der Shiatsu-Behandlungen

Das folgende Bild zeigt, dass die Geräuschempfindlichkeit und die Beeinträchtigung des Symptoms im Leben als sehr belastend empfunden werden. Die körperliche und seelische Verfassung eher im neutralen Bereich liegt.

[5] Hara: Energiezonen des Bauchs



Auf dem Diagramm ist ersichtlich, dass die seelische Verfassung immer konstant auf Null steht. Der körperliche Zustand zeigt in der zweiten Sitzung eine leichte Verschlechterung. Bei der siebten Behandlung, erklärt BM, dass sie mehr arbeitet und auch zu viel Freizeitaktivitäten geplant hatte. Die Kurve, welche zeigt, wie das Symptom das Leben beeinträchtigt, bewegt sich von minus fünf aufwärts auf minus drei. Bei der Frage über die Empfindung der Geräusche, sieht man anfangs eine leichte Verschlechterung und danach stets eine Verbesserung von minus sechs bis minus drei. Die beiden zuletzt erwähnten Diagramm-Kurven zeigen eine stete Verbesserung des Zustandes.

Auf die Frage, wann sie die Geräusche hört, antwortet sie anfangs der Behandlung den ganzen Tag. Später erklärt sie, dass sie den Tinnitus tagsüber gar nicht wahrnimmt oder vergisst. Am Abend nimmt sie den Ton am stärksten wahr. Sie hört auf dem linken Ohr ein Pfeifen, manchmal kommt noch ein hohes Surren dazu. Durch das stete Wahrnehmen des Geräusches leidet das Schlafen darunter. Am Abend ist sie sehr müde und kann rasch einschlafen, obwohl der Ton stört. Während der Nacht wacht sie einmal auf und kann lange Zeit nicht mehr einschlafen. Nach mehreren Behandlungen berichtet sie, in der Nacht immer noch aufzuwachen, morgens jedoch ausgeruht sei. Die Hitzewal-

lungen der Wechseljahresbeschwerden haben ebenfalls nachgelassen. Diese treten weniger oft auf und dauern weniger lang. Stress, Druck und Veränderung verstärken das Symptom.

An die frische Luft zu gehen, erlebt sie sehr positiv. Auch mit Yoga, Langlaufen und Joggen macht sie positive Erfahrungen. Gerne würde sie „Stille“ in Ruhe geniessen.

In Bezug auf die Wandlungsphasen habe ich vier Mal das Wasserelement im Kyo und drei Mal das Feuerelement im Jitsu behandelt. Das Wasserelement und die Ohren stehen in starker Beziehung. Die grosse Müdigkeit und die Schlafstörungen können ebenfalls mit dem Element Wasser einen Zusammenhang haben. Die grosse Hitze und die Schlafstörungen können auch ein Ungleichgewicht des Feuers aufweisen.

Auch BM hat gelernt, darauf zu achten, was eine Verbesserung bzw. eine Verschlechterung des Tinnitus bewirkt. Sie hat selbst herausgefunden, dass Yoga, Langlauf und Bewegung in der Natur ihr gut tun.

6.4 Fallbeispiel EH

6.4.1 Ausgangslage und Fallerklärung

EH ist ein 49-jähriger Ehemann und Familienvater. Die Tochter ist 18 Jahre und der Sohn ist 14 Jahre alt. Er arbeitet als technischer Kaufmann. Seitdem er einen neuen Vorgesetzten hat, werden ihm immer neue Aufgaben zugeteilt. EH leidet seit 3 ½ Jahre am rechten Ohr an Tinnitus. Der Ton im linken Ohr ist seit Anfang 2014 dazugekommen. Zusätzlich ist er sehr geräuschempfindlich. Er besuchte drei Hals-Nasen-Ohren Ärzte. Drei Mal erhielt er Cortison, was jedoch nur kurze Zeit wirkte. Einmal erlitt er sogar einen Hörsturz. Er denkt, diese Beschwerden seien stressbedingt und glaubt nicht an eine Verbesserung. Seine Selbsthilfe lautet: „Ignorieren“. Er erlitt bereits sieben Mal einen Lumbago („Hexenschuss“). Vor sieben Wochen liess er sich am linken Knie den Meniskus operieren.

EH macht mir einen sehr „metallischen“ Eindruck. Er scheint sehr ordentlich zu sein. Für seine Körpergrösse hat er ein bescheidenes Gewicht. Er erinnert sich an das genaue Datum als der Tinnitus begann, sagt jedoch, es habe sich nichts Besonderes ereignet zu diesem Zeitpunkt. Während der ersten Behandlung ist er sehr wach, er kann sich nicht entspannen. Der Nacken ist sehr verspannt und die Hüfte ist äusserst weit offen. Die Hara-Zone ist auffällig, er reagiert sehr kitzelig. EH berichtet, nach der ersten Behandlung zwei Tage verstärkt den Tinnitus gehört zu haben, danach wieder gleich wie vorher. Bei den weiteren Treffen bessert sich die Angelegenheit mit der Entspannung. Er erklärt mir, er habe einen grossen Leistungsdruck im Geschäft und das Seelische komme zu kurz bei ihm.

EH hört die Ohrgeräusche den ganzen Tag, am stärksten am Abend beim Einschlafen. Er höre auf beiden Ohren ein „hohes Pi“. Am rechten Ohr bleibt der Ton konstant. Hingegen auf dem linken Ohr kommt und geht der Ton wieder. Verstärkt wird das Symptom durch Stress, Aufregung, laute Geräusche oder einen kurzen Knall. Eine Besserung erfährt er beim Ausruhen, in den Ferien und wenn er viel Wasser trinkt. Körperliche Bewegung, wie Laufen oder auf dem Home-Trainer treten verschlechtern das Symptom zuerst, danach lindert es den Tinnitus. Demnach hat Bewegung eine positive Wirkung. Mit dem Einschlafen und Durchschlafen hat EH keine Mühe.

6.4.2 Befindlichkeit des Klienten nach der Behandlung

Bei der **ersten Behandlung** konnte der Klient sich überhaupt nicht entspannen. Bei der **Zweiten** konnte er besser loslassen. Die Aufmerksamkeit am Nacken war sehr angenehm. Das Einsinken in den Laogong[6]-Punkt hat Wärme bewirkt. Beim Halten des „Hundebisses“[7] (NI 3 und BL 60) hat der Klient eine Reaktion bis in den Kopf gespürt.

In der **dritten und vierten Behandlung** hat das Bearbeiten des Rückens beim Klienten zu grosser Entspannung geführt. Das Ohrgeräusch war sogar während

[6] Meridianpunkt: „Herz der Hand“
[7] Zwei Meridianpunkte: Nierenmeridian 3, Blasenmeridian 60

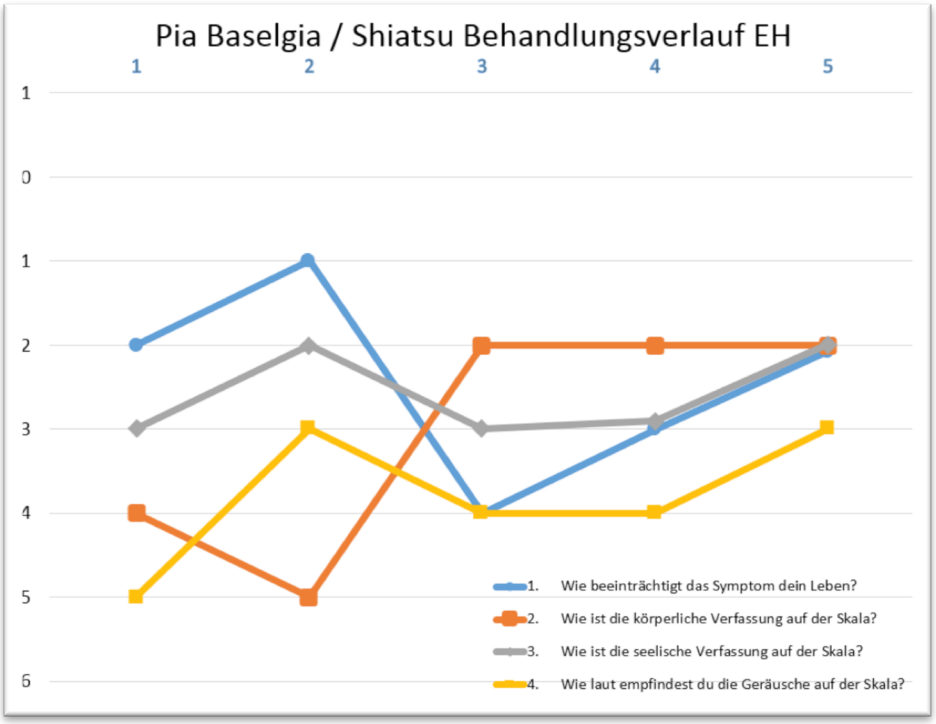
der Behandlung nicht mehr da. Das Halten des „Hundebisses“ empfindet der Klient nach wie vor als sehr angenehm. Auffallend war, dass er bei der **vierten Behandlung** eine Körperseite gut entspannen konnte, die andere jedoch nicht.

Bei der **fünften Behandlung** erklärt der Klient, dass die Entspannung den Tinnitus etwas schwächer macht. Das Bearbeiten des Rückens löst beim Klienten eine besondere Ruhe aus. Das Einsinken der drei Punkte am Ohr (Dreifacherwärmermeridian, Dünndarmmeridian, Gallenblasenmeridian) verstärken den Tinnitus kurzzeitig. Danach reguliert es sich wieder.

Meine Wahrnehmung: Der Klient hat anfänglich grosse Schwierigkeiten sich zu entspannen. Es gelingt mir, ihm Vertrauen zu vermitteln. Dadurch gelangt er leichter in den Parasympathikus. Ich nehme wahr, dass die ganze Energie im Oberkörper, in den Schultern und im Nackenbereich stagniert. Mein Hauptfokus ist die Energie zum Fliessen zu bringen und gleichmässig zu verteilen. Ein guter Kontakt zwischen Mutter-Kind-Hand ist mir wichtig. Der Unterkörper ist energieleer. Für die Zuordnung seiner Themen, wähle ich „Spannung loslassen“, „Elastizität und Schutz“. Im Laufe der Behandlungen erfährt er eine Verbesserung des „Allgemeinzustandes“, was er mir auch mitteilt. Mit der Zeit heilt sein linkes Knie. Das bedeutet, er darf wieder mit sportlichen Tätigkeiten beginnen. Das ist für seine Psyche offensichtlich wichtig. Ärger oder Wut gleicht er mit solchen Aktivitäten aus. Auch bei ihm können wir von einem kleinen Erfolg reden.

6.4.3 Verlauf der Shiatsu-Behandlungen

Weil der Klient emotional ein „Auf – und Ab“ erlebt, zeigt sich das im gegenläufigen Verlauf der Kurven.



Auf obigem Diagramm zu Beginn der Behandlungen sieht man die Geräuschempfindlichkeit mit -5 an tiefster Stelle. Die körperliche Verfassung liegt ebenfalls tief auf Position -4 und die seelische Befindlichkeit schon etwas weniger auf Position -3. Die Belastung des Symptoms wirkt mit -2 weniger dramatisch. Mit der zweiten Behandlung steigen alle Werte, bis auf die körperliche Verfassung, welche sogar etwas sinkt. Bei unserem dritten Treffen gibt es eine grosse Veränderung. Die körperliche Verfassung verbessert sich um drei Punkte. Mit den Gefühlen Unsicherheit und Hoffnung hadert er. Alle anderen sinken beachtlich. Die Erklärung dazu ist das Weihnachtsessen der Firma. Er erträgt die lauten Geräusche in öffentlichen Lokalen nicht. Vier Tage danach fühlt er sich immer noch schlecht. Sie seelische Verfassung sei in einem Auf- und Ab. Das „Auf- und Ab“ zeigt sich ganz klar auch durch den gegenläufigen Verlauf der Kurven. Während der Rückenbehandlung verschwinden die Ohrgeräusche, treten danach wieder auf. Bei der vierten und fünften Behandlung bleibt die körperliche Verfassung gleich, die seelische Verfassung, die Lautstärke des Geräusches und wie das Symptom sein Leben beeinträchtigt steigen um ein bis zwei Stufen.

Im Laufe der Behandlungen erwähnt EH, dass er nun gelernt hat „nein“ zu sagen. Stress möchte er mit Sporttätigkeiten abbauen. Seine Extrem-Velo-Touren wird er mit „in die Berge laufen“ ersetzen, damit er gute Gefühle erlangt. Bei der fünften Behandlung erzählt EH er habe nun endlich ein Handy gekauft, um darauf Entspannungsmusik zu laden, wie ich ihm geraten hatte. Er möchte für sich alleine Tiefenentspannung praktizieren.

7. Persönliche Erfahrungen

Ich habe drei ProbandInnen ausgewählt. Sie unterscheiden sich im Alter, in der Dauer der Beschwerden und in der Vorgehensweise etwas dagegen zu tun. Alle drei nennen den Stress als mögliche Ursache für ihre Ohrgeräusche.

Mein Ziel der Behandlungen war es, die Lebensqualität zu verbessern. Mit der Wahrnehmung der eigenen Lebensart auch den Tinnitus abzuschwächen. Faktoren die Verschlechtern, wenn möglich längerfristig vermindern. Die verbessernden Faktoren erkennen und darauf aufbauen. Mit diesem Wissen auch besser damit umgehen können und sogar vermehrt selber positive Momente herbeiführen. Es gibt Möglichkeiten, den Tinnitus aufgrund von Shiatsu zu beeinflussen. Ob es sich verbessert, kommt individuell auf den Fall an. Meine ProbandInnen haben begünstigte und nicht begünstigte Faktoren kennengelernt. Begleiterscheinungen die sich bestätigt haben, sind verspannter Nacken und Schultern. Solche wie Kopfschmerzen oder Schwindel haben sich nicht bestätigt.

Vor und nach jeder Behandlung habe ich umfangreiche Gespräche geführt. Zusätzlich habe ich jedes Mal einen gleichen Fragebogen ausgefüllt, um damit das Diagramm zu erstellen und es auszuwerten.

Alle drei ProbandInnen geben an, dass sich die Geräusche zwischen ein und drei Punkte verbessert haben. Sie möchten in Zukunft achtsamer mit sich selber umgehen.

Die Beschwerden des Tinnitus haben mit der Lebensart der KlientInnen selber zu tun d.h. es ist ganzheitlich. Sie müssen ihre Lebensweise überdenken und

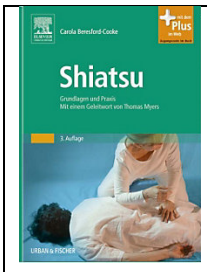
bereit sein, etwas daran zu ändern. Wenn das geschieht ist es möglich, das Geräusch zu mindern.

Ich empfinde es als sehr schön, die KlientInnen zu begleiten und ihnen bei ihrem Prozess zur Seite zu stehen. Shiatsu mit seiner körperlichen, geistigen und seelischen Berührung ist eine schöne Art, Menschen auf ihrem Lebensweg zu begleiten.

Es gilt ein Vertrauensverhältnis aufzubauen, damit sich die KlientInnen öffnen können. Sie in ihrem Prozess begleiten und auch Unangenehmes ansehen, um es danach endgültig loszulassen. Nun kann die Energie frei fliessen und es entsteht eine Resonanz zwischen KlientInnen und Therapeut. Es entsteht Bewegung, die KlientInnen fühlen sich befreit und sind offen für Veränderungen und Neues.

Alle drei KlientInnen sind gerne in die Shiatsubehandlung gekommen. Anfangs hatten alle drei ProbandInnen Mühe, sich zu entspannen. Bereits bei der zweiten Behandlung ist es mir gelungen, sie in den Parasympathikus zu versetzen. Mit fünf bis sieben Behandlungen pro KlientIn, ist es wohl nur der Anfang einer grösseren Veränderung. Ich hoffe, dass sich zwei der drei Personen für weitere Behandlungen entscheiden.

8. Literaturverzeichnis

	Beresford-Cooke Carola (2013): *Shiatsu, Grundlagen und Praxis.* München: Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag
	Dr. med. Biesinger Eberhard (2011): *Tinnitus - Endlich Ruhe im Ohr* Stuttgart: TRIAS Verlag
	Dahlke Ruediger (1999): *Krankheit als Sprache der Seele*. München: Mosaik Verlag bei Goldmann
	Haman Brigitte (2012): *Tinnitus natürlich heilen*. Rottenburg: Kopp Verlag
	Platsch Klaus-Dieter (2009): *Die fünf Wandlungsphasen, Das Tor zur chinesischen Medizin.* München: Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag

Tinnitusklinik Chur (Jahr unbekannt): Homepage. www.pdgr.ch/Tinnitusklinik. 5.1.2015, 17.30.

Tinnitusliga Schweiz (Jahr unbekannt): Homepage. www.tinnitus-liga.ch. 6.1.2015, 15.00.

Schapowal Andreas (Jahr unbekannt): Homepage. www.schapowal.ch/index.php/artikel. 5.1.2015, 17.00.

Schweizer Fernsehen (Jahr unbekannt): Homepage. www.srf.ch/sendungen/input/tinnitus. 6.1.2015, 16.00

9. Anhang

Anhang A) Fragebogen „Klientenfragen Tinnitus“

Name: **Datum:**

Behandlung Nr.

1. Wie beeinträchtigt das Symptom dein Leben?

-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0

2. Wie ist die körperliche Verfassung auf der Skala?

-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0

3. Wie ist die seelische Verfassung auf der Skala?

-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0

4. Wie laut empfindest du die Geräusche auf der Skala?

-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0

5. Wann und wie lange hörst du die Ohrgeräusche am Tag? Wann ist es am stärksten?
6. Kannst du wegen der Ohrgeräusche nicht einschlafen?
7. Wachst du nachts wegen der Ohrgeräusche auf?
8. Liegst du wegen der Ohrgeräusche lange Zeit wach?
9. Gibt es unterschiedliche Ohrgeräusche?

Anhang B) Mögliche Ursachen des Tinnitus

(Quelle: Buch: Biesinger Dr. med. Eberhard (2013): *Tinnitus, Endlich Ruhe im Ohr*. Stuttgart, Trias Verlag).

- **Durchblutungsstörung:** Die Durchblutung des Innenohrs ist unabhängig vom Blutdruck. Blutgefässe und Nervenzellen sind in der Hörschnecke räumlich getrennt. Bei älteren Menschen oder bei solchen mit Stoffwechselerkrankungen sind durchblutungsfördernde Medikamente sinnvoll.
- **Hörsturz:** Eine plötzlich eintretende Innenohrschwerhörigkeit bezeichnet man als Hörsturz. Dies ist oft der Beginn eines Ohrgeräusches. Gründe dafür können eine akute Durchblutungsstörung, ein Virusinfekt, eine Störung der Immunabwehr oder eine Funktionsstörung der Nervenbahnen sein.
- **Akutes Lärmtrauma:** Durch ein Knalltrauma durch Explosion kann das Trommelfell reissen, es können die Gehörknöchelchen oder die kleinen Haarzellen zerstört werden. Daraus folgt oft ein Tinnitus.
- **Chronische Lärmschwerhörigkeit:** Durch eine dauerhafte Lärmbelästigung kann eine Schwerhörigkeit entstehen. Es ist eine bleibende Schädigung mit Verlust von Haarzellen.
- **„Idiopathische Innenohrschwerhörigkeit“:** Schwerhörigkeit aufgrund eines Erbfaktors. Es kann „Altersschwerhörigkeit“ oder auch ein Spiegelbild der Lärmbelastung sein.
- **Akustikus-Neurinom:** Hierbei handelt es sich um eine gutartige Gewebsvermehrung des Hör- und Gleichgewichtsnervs. Es entwickelt sich eine schleichend zunehmende Schwerhörigkeit mit Tinnitus und Gleichgewichtsstörung. Diese Beschwerde muss operiert werden.
- **Otosklerose:** Ist eine knochenartige Verwachsung des Steigbügels, welche die Verbindung zwischen Mittel- und Innenohr herstellt. Wegen der Behinderung der Beweglichkeit des Steigbügels entsteht eine Mittelohrschwerhörigkeit sowie ein Tinnitus in Form eines Rauschens. Es besteht die Möglichkeit, durch einen operativen Eingriff das normale Hörvermögen zu erlangen.
- **Mittelohrentzündung:** Bei einer akuten Mittelohrentzündung tritt oft ein vorübergehendes Ohrgeräusch auf. Eine andere Form durch Viren hervorgerufene Mittelohrentzündung kann das Innenohr beschädigt werden und eine dauerhaftes Ohrgeräusch kann entstehen.
- **Medikamente:** Medikamente auf Basis von Acetylsalicylsäure in hoher Dosis können Tinnitus auslösen, verschwinden meistens nach Absetzten des Medikamentes wieder. Chinin, Antibiotika und Chemotherapeutika können ebenfalls Geräusche auslösen.

- **Immunogene Innenohrschwerhörigkeit:** Stoffwechselprodukte aus der Immunabwehr lagern sich an den feinen Blutgefässen des Innenohrs ab.
- **Kreislaufkrankheiten:** Herzrhythmusstörungen oder hoher Blutdruck gefährden die Durchblutung des Innenohrs und führen somit zu Funktionsstörungen.
- **Stoffwechselkrankheiten:** Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) oder Krankheiten des Wasserhaushaltes können zu einer Verschlechterung des Tinnitus führen. Bei einer Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse ist die Anfälligkeit für Ohrgeräusche gross.
- **Erkrankungen des ZNS:** Bei neurologischen Erkrankungen, beispielsweise Multiple Sklerose ist die Gefahr eines Tinnitus gross.
- **Gefässveränderungen:** Stenosen, also Einengung der Blutgefässe oder krankhafte Veränderung der Schlagader können Strömungsgeräusche im Ohr verursachen. Blutschwäme (Hämangiome) oder Glomustumor des Mittelohrs können der Grund für Strömungs- oder pulsierende Geräusche sein.
- **„Jugular-outlet-Syndrom“:** Einseitiges Rauschen welches bei Kopfdrehung oder leichter Druck auf die Halsregion verschwindet.
- **Die Muskeln des Mittelohres als Ursache:** Die Ohrtrompete (Tuba Eustachii) und die beiden Muskeln um Mittelohr sind für muskuläre Geräusche verantwortlich.
- **Tubenfunktionsstörungen:** Bei einer gestörten Funktion der Ohrtrompete (eustachische Röhre) funktioniert die Belüftung des Mittelohrs nicht. Daraus entsteht eine Mittelohrentzündung.
- **Schnarchen und Tinnitus:** Beim der Schnarchtätigkeit kann ein kurzer Atemstillstand entstehen, dadurch kann ein gefährlicher Sauerstoffabfall in Gehirn und Innenohr entstehen.
- **Halswirbelsäule und Kiefergelenk als Nachbarn:** Es bestehen Nervenverbindungen zwischen dem Gehörgang, dem Kiefergelenk und der ersten Wirbel der Halswirbelsäule. Bei einer pathologischen Aktivierung können Gesichts- und Kopfschmerzen sowie Tinnitus und Schwindel entstehen.

Wird der Tinnitus mit Hörstörung, anfallsartigem Drehschwindel und heftigem Erbrechen begleitet, spricht man vom **Morbus Menière**. Es ist eine pathologische Druckerhöhung der Innenohrflüssigkeit. Daraus können Angstgefühle entstehen welche gesellschaftlichen Rückzug zur Folge haben. Diese pathologische Form ist nur vollständigkeitshalber erwähnt. In meiner Behandlung kommt dieses Symptom nicht vor.

Anhang C) Vorgehen der Shiatsu-Behandlungen NH

.	Erläuterung meines Vorgehens
1	Die Klientin klagt über Rücken- und Schulterverspannungen. Sie sagt: „Tinnitus nervt“. Ich stelle fest, dass Schulter und Hüfte rechts weniger beweglich sind, als links. Behandlung des Blasenmeridians (BL): Ich spüre an Rücken und Beinen eine tiefe Verbindung. Dünndarmmeridian (DÜ) und Dreifacherwärmermeridian (DE): Mir fallen die Punkte Schulterblatt DÜ 11 sowie am Ohr DÜ 19 und DE 21 auf. Sie sind im Jitsu (Energetische Fülle) auf beiden Körperseiten. Bei der Bearbeitung tritt eine Entspannung auf. Meine Aufmerksamkeit richtet sich auf Schultern und Nacken. Nach der Behandlung teilt mir die Klientin mit, dass während der Behandlung der Tinnitus weniger laut war.
2	Klientin berichtet über Rückenschmerzen und Müdigkeit. Nierenmeridian (NI): Rücken und Oberschenkel im Kyo (Energetische Leere). Ich fühle mich zum unteren Rücken hingezogen. Es entsteht während der Behandlung eine Verbindung vom Rücken zu den Beinen. Dreifacherwärmermeridian (DE): Oberschenkel und Arme fühlen sich im Jitsu an. Beim Behandeln von Schulter, Nacken und Kopf löst sich die Spannung. Klientin sagt nach der Behandlung, es sei kein Tinnitus mehr hörbar.
3	„Seit vier Tagen höre ich lautere Ohrgeräusche“, sagt die Klientin. Sie habe Prüfungsstress, Rückenschmerzen und sei müde. Nierenmeridian (NI): An Rücken und Beinen fühle ich einen sehr tiefen Kontakt. NI 3 und Blasenmeridian 60 (BL) haben bei der Klientin Zuckungen ausgelöst. Dickdarmmeridian (DI): An Arme im Jitsu. Wie mir die Klientin mitteilt, war während und unmittelbar nach der Behandlung kein Ohrgeräusch hörbar.
4	Klientin hat Spannung im unteren Rücken und manchmal Kopfschmerzen. Dünndarmmeridian (DÜ), Rücken und Arme im Kyo. Starke Reaktion DÜ in Rückenmitte. Gallenblasenmeridian (GA), Beine und Schultern im Jitsu. Viel Spannung in Oberschenkel, ich kann sie auflösen. Der GA am Bein entspannt sich ein wenig. GA Behandlung am Kopf empfindet sie als sehr angenehm. Während der Behandlung sei der Tinnitus verschwunden. So sagt die Klientin.
5	Klientin sagt, sie habe Rückenbeschwerden. Sie zeigt mir wo die Beschwerden sind und deutet auf die Milz- und Nierenzone. Hals und Nacken sind verspannt. Schulterbearbeitung und Rotation lösen die Verspannung. Blasenmeridian (BL) und Dünndarmmeridian (DÜ) mitte Rücken im Jitsu. Nach der Bearbeitung fühlt es sich weicher an. DÜ an Arme ebenso im Jitsu. BL an den Beinen im Kyo. Wieder sei der Tinnitus während und nach der Behandlung verschwunden.
6	Bei dieser Sitzung sagt die Klientin, sie habe Schmerzen zwischen untere Ecke Schulterblatt und Wirbelsäule. Oberer Rücken und Nacken sind verspannt und heiss. Nach Gallenblasenmeridianbehandlung (GA) an Schulterblättern und der Aktivierung des Dünndarmmeridians (DÜ) am Rücken löst sich die Verspannung, es beruhigt sich. GA an Bein im Jitsu. Auch hier entspannt es sich. Nach der Behandlung spürt sie den Schmerz am Rücken nicht mehr und der Tinnitus ist auch nicht mehr hörbar. Im letzten Gymnasialschuljahr plant die Klientin eine Reise nach Thailand für Freiwilligenarbeit. (Ausführen von Plänen betreffen den Gallenblasenmeridian)
7	Der Tinnitus sei eher abends, oder bei bestimmten Situationen hörbar, sagt die Klientin. Sie fühlt sich müde. Verspannung in der Region Schulterblätter und energetische Leere bei den Lendenwirbeln. Behandle den Dreifacherwärmermeridian (DE). An Rumpf, Arme und Beine im Jitsu. Mit der Bearbeitung kann ich die Spannung verringern. Nierenmeridian (NI) ist überall im Kyo. Versuche NI zu aktivieren. Bei der Kopfbehandlung spüre ich eine gute Reaktion, speziell rund ums Ohr. Es kommt eine grosse Ruhe über die Klientin.

Anhang D) Vorgehen der Shiatsu-Behandlungen BM

Nr.	Erläuterung meines Vorgehens
1	Klientin: Steifer Nacken und verspannte Schultern. Kopf leicht nach rechts. Gallenblasenmeridianbehandlung (GA). GA Beine haben grosse Spannung. Bei den Schultern sind nur kleine Rotationen möglich. Bei Armdehnung nach oben, lässt die Spannung am Oberkörper etwas nach. GA am Kopf: Atmung nimmt zu, Spannung am Hals nimmt ab. Schulter drücken fühlt sich sehr steif an. Die Schulter stossen passt besser. Mit Armzug nach unten entspannt die Atmung. Nach der Behandlung fühlt sich Klientin müde. Sie sagt, dass die Dehnungen sehr angenehm waren. Die Kopfbehandlung hat sehr entspannt. Sie fühle sich länger und breiter.
2	Eingangs der zweiten Sitzung sagt die Klientin, dass sie sich nicht entspannen könne. Sie habe viele Gedanken im Kopf. Sie spüre die Nieren, das Steissbein. Sie kann schlecht einschlafen und schläft nicht durch. Ihre rechte Körperseite sieht steifer aus als die linke. Nierenmeridianbehandlung: Rücken und Beine sind eindeutig im Kyo. Dünndarmmeridianbehandlung: Beine und Arme sind im Jitsu. Nacken- und Kopf ebenso im Jitsu. Im Hara ist viel Bewegung und viele Geräusche zu hören. Sie empfindet den Armzug als sehr angenehm für Schulter, Nacken und Kopf. Durch Rotation der rechten Hüfte kann sie die Spannung loslassen.
3	Auch beim dritten Besuch beklagt sich Klientin immer noch über Spannung im oberen Brustbereich und im Nacken. Hara ist sehr lebendig und rumort. Der Nierenmeridian am Rücken ist im Kyo. Der Magenmeridian an Armen und Beinen im Jitsu. Die gleichzeitige Berührung von Hara und Rücken löst bei der Klientin tiefes Atmen aus. Nach der Behandlung fühlt sich Klientin erholt. Hara und Rückenverbindung löst bei ihr Wohlbefinden aus. Hüfte schaukeln gibt ihr Raum.
4	Ich beobachte bei Klientin viel Energie in Schultern und Nacken. Sie hadert mit den Hitzewallungen den Wechseljahren. Dickdarmmeridian: Arme und Beine im Jitsu. Dreifacherwärmermeridian 15 und 18 am Kopf: Ich spüre eine starke Reaktion (Pulsieren). Der Meridian löst an Armen Zuckungen aus. Während der Kopfbehandlung sei der Tinnitus verschwunden, sagte die Klientin. Sie erkennt, dass bei psychischem Druck der Tinnitus stärker wird. Die Kopfbehandlung entspannt sie.
5	Ich sehe Enge an Schulterblättern sowie glasige Augen. Ihre obere Körperhälfte steht unter Spannung. Die grosse Anspannung am Rücken kann ich mit der Behandlung des Dünndarmmeridians lösen. Der Blasenmeridian ist sehr still. Bei der Behandlung nehme ich ein Fliessen wahr, das bedeutet, dass er belebt wird. Die Behandlung des BL am Rücken hat die Klientin speziell gut wahrgenommen. Die Dehnungen und der Zug an den Armen geben laut Information der Klientin viel Raum. Bei der Kopfbehandlung ist der Tinnitus gemäss Klientin weg. Später macht er sich wieder bemerkbar.
6	Ich sehe Spannung in Schulter und Nacken. Im Weiteren sieht die Hüfte leer aus. Dreifacherwärmermeridian: Oberkörper und Arme fühlen sich Jitsu an, Nacken und Kopf ebenso. Dünndarmmeridian: An Rücken und Armen fühlt sich Kyo an. Behandlung von DÜ Rücken und DE Rückenkante. Dadurch wurde grosse Entspannung ausgelöst. Das Bearbeiten von Steissbein, Nacken und Kopf wirken auf Klientin ebenfalls beruhigend. Offensichtlich hat sich etwas verändert, denn ihr Mann meint nach dem Shiatsu sei sie eine „Andere“.
7	Ich stelle fest, dass Schulter, Nacken und Kopf steif aussehen. Der untere Körperteil ist still. Nierenmeridian: An Rücken und Beinen ist auch still und im Kyo. Durch das Behandeln spüre ich am Rücken Bewegung aufkommen. Nierenpunkte 3 und 6 lassen Energie fliessen. Lebermeridian: An Beinen und Armen prall und im Jitsu. Klientin arbeitet zurzeit mehr als üblich und fühlt sich dadurch unter Druck. Eine Änderung des Arbeitspensums ist jedoch absehbar.

Anhang E) Vorgehen der Shiatsu-Behandlungen EH

Nr.	Erläuterung meines Vorgehens
1	Klient hat kürzlich Knie operiert. Sport ist nicht möglich! Er hat grossen Stress bei der Arbeit. Klient ist äusserst metallisch und steif. Er glaubt nicht an eine Besserung (keine Erwartungen = Wasser-Element). Blasenmeridian: An Rücken im Jitsu. Auffällig ist, dass für ihn, während der Behandlung keine Entspannung möglich war. Perikardmeridian: An Armen und Beinen im Jitsu. Ich hatte einen tiefen Kontakt an PE 8 (Laogong). Dadurch entsteht viel Wärme. BL an Armen und Beinen im Kyo. Ich versuche den Meridian zu beleben. Der Nacken entspannt sich bei der Nacken- und Kopfbehandlung.
2	Klient beklagt sich über den Leistungsdruck. „Das seelische komme bei ihm zu kurz!“ Der Tinnitus wurde für zwei Tage nach der ersten Behandlung verstärkt. Später war das Symptom wieder gleich. Nierenmeridian: Heute geht es besser mit der Entspannung. NI Rücken im Kyo, ich habe tiefen Kontakt. NI: Beine ebenso tiefe Berührung. Beim NI 3 und BL 60 (Hundebiss), ich spüre eine Reaktion. Lebermeridian: Die Arme im Jitsu, die Dehnung auf 105° ist nicht möglich. Klient hat am Arm starke Spannung. Die Behandlung löst bei ihm tiefe Atmung aus. Beim „Schulter stossen“ habe ich einen grossen Atemzug wahrgenommen.
3	Nach dem Weihnachtsessen mit Firma verstärkte sich der Tinnitus beim Klienten. Seine seelische Verfassung ist unstabil (Unsicherheit und Hoffnung sind seine Themen). Im Nacken ist zu viel Energie. Die Hüfte und Beine sind leer. Nierenmeridian: Am Rücken ist der Meridian sehr tief und versteckt. Ich wähle einen sehr langsamen Behandlungsrhythmus. Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf das Lenkergefäss, Klient erreicht eine sehr tiefe Entspannung. Die Lebendigkeit des NI am Rücken nimmt zu. Ich spüre einen besonderen Kontakt am Nierenmeridian an Unterschenkel und „Hundebiss“. Dünndarmmeridian: Am Rücken und Arme im Jitsu. Bei der Behandlung entspannen sich Rücken und Arme. Der Tinnitus war während der Behandlung nicht präsent.
4	Der Tinnitus ist wieder schwächer geworden, teilt Klient mit. Er habe gelernt, „Nein“ zu sagen. Im oberen Brustbereich sehe ich Ballung, steifer Nacken und die Hüften sind leer. Ich nehme sehr viel Spannung im oberen Körper wahr. Perikardmeridian: An Oberkörper im Jitsu. An Armen und Beinen ist der Meridian im Kyo. Ich kann mit der Behandlung einen Ausgleich bewirken. Dickdarmmeridian: Am Oberkörper, Armen und Beinen sehe ich immer noch grosse Spannung. Mit der Bearbeitung der rechten Körperseite kann ich die Spannung lösen. Auf der linken Seite hingegen gelingt mir das weniger gut.
5	Klient sagt, dass der Tinnitus noch da ist. Über die Feiertage konnte er sich entspannen. Interessanterweise sehe ich dennoch einen nervösen Augenschlag! Überdies sehe ich, dass der mittlere Rückenteil hervorsticht. Nierenmeridian und Dünndarmmeridian: Am mittleren Rücken entsteht eine starke Resonanz. Das Schulterstossen und der Hundebiss lösen starke Atmung beim Klienten aus. Bei der Verbindung von NI 11 und 27 spüre ich einen Kontakt. Beim Behandeln des Konzeptionsgefässes kommt grosse Ruhe beim Klienten auf. DÜ Arme im Jitsu. Ich spüre einen starken Kontakt zum Meridian. Die drei Punkte am Ohr DE, DÜ und GA verstärken den Tinnitus. Nach der Behandlung ist Tinnitus wieder „normal“ d.h. wie ursprünglich.