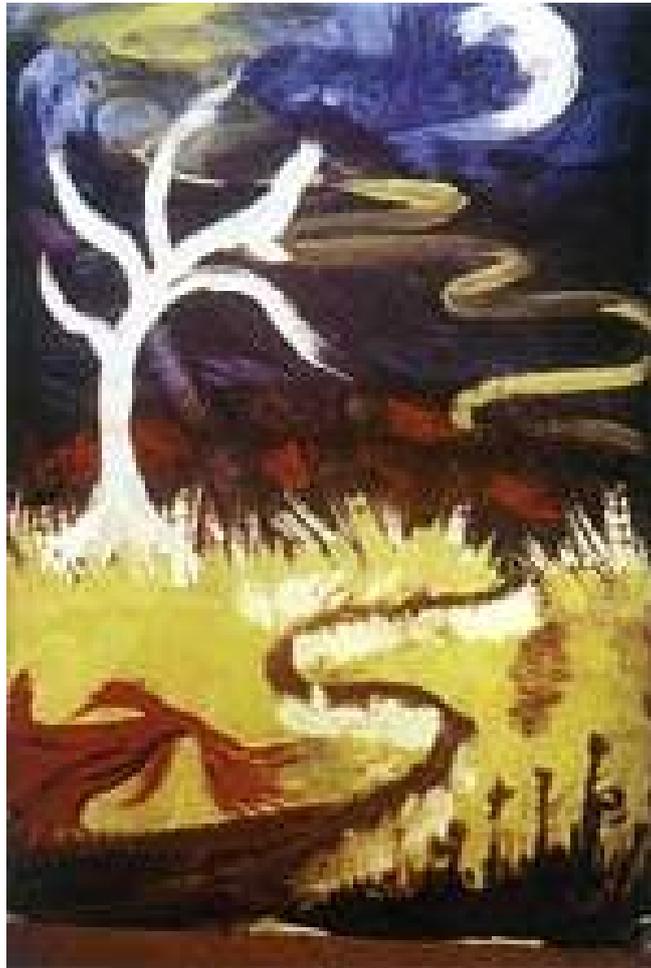


Shiatsu - Eine Unterstützung zur Linderung der Nebenwirkungen nach Chemotherapie



Ein Weg, der sich im Unendlichen verliert,
ein Baum ohne Lebenskraft –
so beschrieb die Patientin ihr Bild.
Gemälde von Elke Borchert

Diplomarbeit Ausbildung Shiatsu

Begleitet durch Barbara Ettler

Phoenix Schule für KomplementärTherapie

Verfasserin Anita Lüscher

Aarau, 22.10.2015

1. Zusammenfassung

Die Krebskrankheit betrifft und belastet uns Menschen auf vielfache Weise. Als Patienten, Angehörige, Pflegende, ÄrztInnen und TherapeutInnen. Weltweit ringt ein Heer von Wissenschaftlern um neue Erkenntnisse für bessere Hilfe und Heilungsmöglichkeiten. Krebs ist die uns alle betroffen machende Krankheit. Sie ist eine der grössten medizinischen, sozialen und auch wirtschaftlichen Herausforderungen in unserer Zeit.

Ich arbeite seit mehreren Jahren als Pflegefachfrau mit onkologischen Patienten, daher mein Interesse, über dieses Thema eine Arbeit zu verfassen und meine Erfahrungen und Erkenntnisse aufzuzeigen.

Die Arbeit beschreibt die Erfahrungen mehrerer Klienten, welche Shiatsu nach Chemotherapieabgabe in Anspruch nahmen. Sie wurden nach jeder Behandlung befragt, um den Verlauf aufzuzeigen. Alle bekamen auch Chemotherapie ohne Shiatsu um differenzierter beurteilen und vergleichen zu können. Zum Schluss bat ich meine Klienten um einen persönlichen Bericht, den ich in die Arbeit einbezogen habe.

Während meinen Recherchen bin ich auf eine Studie von Dominique Chevalier und auf mehrere Berichte von anderen Therapeuten gestossen. Es war spannend zu sehen, dass alle ähnliche Meridiane behandelten. Meine eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse gehen ebenfalls in dieselbe Richtung wie sie in diesen Studien und Berichten geschildert werden.

Diese Arbeit zu verfassen, hat mich viel Energie gekostet. Es war intensiv, in zwei verschiedenen Gebieten, Onkologie und Shiatsu, dieselben Klienten zu behandeln. Es entstand eine tiefere Bindung und dadurch Vertrauen. Ich musste mich abgrenzen, was für mich nicht einfach war und mir nicht gut gelang. Ich erkrankte während dieser Zeit für einige Monate und hatte dadurch die Chance, intensiv an mir zu arbeiten. Ich habe viel gelernt und bin dadurch reifer geworden. Einiges davon kann ich auf meinem weiteren Shiatsuweg mitnehmen. Insgesamt konnte ich fachlich und persönlich sehr profitieren.

Ein grosses Dankeschön geht an meine Klienten und meine tollen Schulkameraden, welche mich während der zurückliegenden schwierigen Zeit und während des Schreibens sehr unterstützt haben.

Shiatsu kann definitiv eine Linderung der Nebenwirkungen nach Chemotherapie sein. Dies zeigen meine Untersuchungen klar auf.

2. Inhaltsverzeichnis

1. Zusammenfassung	2
2. Inhaltsverzeichnis	3
3. Einleitung	4
3.1. Motivation zur Themenwahl	4
3.2. Zielsetzung /Absicht	4
3.3. Fragestellungen	4
3.4. Eingrenzung/ Abgrenzung	4
3.5. Themenrelevanz und mögliche AdressatInnen	4
3.6. Vorgehensweise	4
4. Hauptteil	5
4.1. Theoretischer Rahmen	5
4.1.1. Was ist Krebs?	5
4.1.2. Ursachen und Erkrankungsrisiko	6
4.1.3. Therapie	6
4.1.4. Nebenwirkungen	7
4.2. Krebs und Shiatsu	7
4.2.1. Shiatsu und Krebs, ganz Allgemein	7
4.2.2. Eigene Haltung bei der Arbeit mit krebskranken Menschen	8
4.2.3. Meridiane und Wandlungsphasen	8
4.2.4. Elemente und Meridiane	9
4.3. Vorgehen	11
4.4. Ergebnisse	11
4.4.1. Fallbeschreibung, Klient 1	11
4.4.2. Fallbeschreibung Klient 2	13
4.4.3. Fallbeschreibung Klient 3	14
5. Schlussteil	16
5.1. Zielerreichung der Diplomarbeit	16
5.2. Erkenntnisse	16
6. Literaturverzeichnis	17
6.1. Bücher	17
6.2. Skripts	17
6.3. Magazine	17
7. Anhang	18
7.1. Anhang A Kurzprotokolle	18
7.2. Tabelle aus Dominique Chevalier Studie	22

3. Einleitung

3.1. Motivation zur Themenwahl

Seit acht Jahren arbeite ich mit onkologischen Patienten. Dabei verabreiche ich täglich Chemotherapie und beschäftige mich immer wieder damit, wie die Nebenwirkungen, abgesehen von der medikamentösen Intervention, vermindert werden können. Dies ist die wesentliche Motivation, diesbezüglich eine Arbeit zu verfassen. Mich interessiert, ob Shiatsu eine Unterstützung zur Linderung der Nebenwirkungen nach Chemotherapie bieten kann. Ich schätze sehr, dass ich Patienten, welche ich im Rahmen der schulmedizinischen Therapie kennenlernte, zusätzlich als Klienten in der Shiatsupraxis begleiten darf. Mein Interesse daran, zu analysieren, welche Erfahrungen mit der Shiatsuthérapie und welche Veränderungen dadurch im Befinden der Patienten allenfalls aufgezeigt werden können, ist deshalb besonders gross.

3.2. Zielsetzung /Absicht

Meine Absicht ist es, bei drei Klienten Veränderungen der für sie intensivsten Nebenwirkung nach Chemotherapie mit anschliessender Shiatsubehandlung zu erfassen.

3.3. Fragestellungen

Zeigt Shiatsu nach Chemotherapie Wirkung auf die wissenschaftlich belegten Nebenwirkungen?

3.4. Eingrenzung/ Abgrenzung

Nachdem ich mich zunächst auf bestimmte Nebenwirkungen beschränken wollte, beschloss ich mich auf eine derartige Begrenzung zu verzichten und mich stattdessen darauf einzulassen was kommen wird. Ich fühle mich kompetent genug, auf die auftretenden Nebenwirkungen der Klienten entsprechend einzugehen. Sollten sich spezifische Wandlungsphasen häufiger zeigen, dann möchte ich genauer beschreiben, welche Aspekte des Elements mir relevant erscheinen.

3.5. Themenrelevanz und mögliche AdressatInnen

Für mich ist es spannend, was Shiatsu bei den Nebenwirkungen einer Krebstherapie bewirken kann und welche Auswirkungen Shiatsu auf den Genesungsprozess hat. Ich möchte diese Arbeit allenfalls auch nutzen, um mit Onkologen ins Gespräch zu kommen und positive Erkenntnisse aufzuzeigen.

Auch unter Shiatsuthérapeuten und –therapeutInnen ist es immer wieder ein Thema. Ich denke, das Interesse ist gross, Informationen darüber zu erhalten. Ich habe während meiner Recherche bemerkt, dass relativ wenig Material vorhanden ist, aber immer wieder Austausch zwischen Therapeuten bezüglich der Thematik Behandlung von Krebspatienten stattfinden.

3.6. Vorgehensweise

Im Theorieteil dieser Arbeit wird kurz erläutert, was Krebs ist, wie er entsteht, welche Behandlungsmethoden es gibt und welche unerwünschten Nebenwirkungen auftreten können. In einem weiteren Abschnitt werde ich meine Erkenntnisse zusammenfassen, die ich im Literaturstudium, aus Gesprächen und Büchern zu dieser Thematik erfahren habe.

Den grössten Teil dieser Arbeit widme ich den Behandlungen der ausgewählten Klienten. Ich werde über jede Behandlungssequenz eine persönliche Beurteilung verfassen. Dabei beschränke ich mich auf die akuten Nebenwirkungen der Klienten. Auch soll ein Feedback des Klienten mit einfließen.

Im Schlussteil werden die Ergebnisse interpretiert und aufgezeigt. Ich reflektiere meine Erfahrungen und Erkenntnisse.

4. Hauptteil

4.1. Theoretischer Rahmen

4.1.1. Was ist Krebs?

Krebs ist eine hochkomplexe Krankheit deren detailreiche Schilderung den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde. Nachfolgend soll daher ein kurzer Überblick darüber gegeben werden, was Krebs ist, wie er entsteht, welche Therapiemöglichkeiten bekannt sind und welche Nebenwirkungen dabei entstehen. Letzterem widme ich ein eigenes Kapitel.

„Krebserkrankungen gibt es, seit es Leben auf der Erde gibt. Nicht nur Menschen, auch Tiere und Pflanzen können daran erkranken. Im Laufe der letzten Jahrzehnte haben Wissenschaftler eine Vielzahl von Erkenntnissen über Krebserkrankungen gewonnen.“¹

Die Krebsliga gibt uns eine gut verständliche Definition. Sie bezeichnet Krebs als eine allgemein übliche Bezeichnung für eine bösartige Tumorerkrankung. Tumore sind Gewebswucherungen, welche gut- oder bösartig sein können.²

Krebs entsteht, wenn sich Zellen fortwährend und unkontrolliert teilen. Wenn es das Abwehrsystem des Körpers nicht schafft, diese entarteten Zellen zu beseitigen, entstehen mehr und mehr davon. Schliesslich bildet sich einen Tumor. Später wandern sie über Lymph- und Blutbahnen ab und können sich in andere Körperregionen ausbreiten und dort Ableger bilden. Diese nennen wir Metastasen.

Die sogenannte genetische Theorie, liefert die wissenschaftliche Erklärung dafür.³ Bis heute ist bekannt, dass die meisten bösartigen Tumore durch ‚Pannen‘ im Zellkern entstehen. Diese Genveränderung bringt das Gleichgewicht zwischen Zellwachstum, Zellteilung und Zelltod durcheinander.

Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter. Weil die Lebenserwartung der Menschen steigt, nehmen auch Krebserkrankungen zu.

Neben zahlreichen gutartigen (benignen) Tumoren gibt es über hundert verschiedene bösartige (maligne) Tumorkrankheiten.

Je nachdem, aus welchem Zelltyp beziehungsweise Organ der bösartige Tumor entstanden ist, werden in der Fachsprache auch andere Begriffe als Tumor oder Krebs verwendet. Ich möchte hier aber nur zwei spezielle Arten erwähnen:

- Bösartige Tumore, die von Oberflächengewebe (Epithelien) wie Haut, Schleimhaut oder von Drüsengewebe ausgehen, werden auch als Karzinome bezeichnet.
- Entstehen bösartige Tumore im Binde-, Stütz-, Knorpel- und Knorpel- und Knorpelgewebe, bezeichnet man sie als Sarkome.

Gutartige Tumore können durch ihr Wachstum gesundes Gewebe verdrängen. Bösartige Tumore hingegen können das umliegende Gewebe durch Einwachsen zerstören.

Über die Lymph- und Blutgefässe können bösartige Tumorzellen zudem in benachbarte Lymphknoten und später in andere Organe abwandern und dort Tumorableger (Metastasen) bilden.⁴

¹ Alternativ? Komplementär? S. 8

² Medikamentöse Tumorthapien, S. 6

³ Alternativ? Komplementär? S. 8

⁴ Medikamentöse Tumorthapien, S. 6

Ich habe mich auch mit weiteren Erläuterungen auseinandergesetzt. So scheint es mir wichtig, auch die Sicht von Leuten wie zum Beispiel Rüdiger Dahlke wiederzugeben, welcher eine integrative Medizin fordert und auch für ein weitergefasstes Ursachenbild plädiert.

Aus Sicht der Psychosomatik führen ungelöste seelische Konflikte zu Krankheit. Will sich der Mensch nicht mit Problemen auseinandersetzen, verdrängt er diese. Die Psyche kann dies aber nicht alleine bewältigen, sondern gibt das Problem mit all seinen negativen Energien an den Körper weiter. Dieser kann nur eine gewisse Menge solcher Verdrängungen kompensieren und macht sich bei Überbeanspruchung mit Symptomen in Form von Krebs bemerkbar.⁵

4.1.2. Ursachen und Erkrankungsrisiko

In den meisten Fällen bleibt die Ursache der Krebsentstehung unbekannt, so kann sich der Bau- und Teilungsplan einer Zelle zufällig krankhaft verändern. Das natürliche Altern und äussere Einflüsse wie Ernährung, Schadstoffe, Umwelt aber auch Viren und der Lebensstil können eine wichtige Rolle bei der Krebsentstehung spielen. Hinzu kommen noch angeborene beziehungsweise genetische Faktoren. Achtet man auf eine gesunde Lebensweise, indem man zum Beispiel nicht raucht, sich ausgewogen ernährt und genügend bewegt, lässt sich das Risiko an einigen Krebstypen zu erkranken, vermindern. Hingegen sind bei anderen Arten keine vorbeugenden Möglichkeiten bekannt, wie das Erkrankungsrisiko gesenkt werden könnte. Ob jemand an Krebs erkrankt oder nicht, bleibt letztlich offen.

„Optimisten können ebenso erkranken wie Pessimisten, gesund lebende ebenso wie Menschen mit riskantem Lebensstil. Niemand kann sich mit hundertprozentiger Sicherheit vor Krebs schützen.“⁶

Diese Aussage ist für mich insofern wichtig, weil ich sehe, wie viele Betroffene sich die Schuld an der eigenen Krebserkrankung geben. Dieses Schuldgefühl ist aber bei der Bewältigung der Erkrankung eher hindernd und ich möchte bei der Zusammenarbeit mit meinen Patienten versuchen, auf vorhandene Ressourcen zurückgreifen zu können. Diese werden von Schuld aber verdeckt.

Auch weiss man heute, dass gewisse Tumorerkrankungen in Familien gehäuft auftreten. Patienten und Angehörige eines an einem solchen Krebs erkrankten Menschen werden informiert, begleitet und haben regelmässige Untersuchungen.

4.1.3. Therapie

In der Onkologie wird für jeden Patienten und jede Patientin ein Therapieschema erstellt, ein persönlich zugeschnittener Behandlungsplan, da die gleiche Krebserkrankung je nach Person unterschiedlich verläuft.⁷ Die Behandlung wird in einem interdisziplinären Team besprochen. Es treffen sich Ärzte verschiedener Fachgebiete im Rahmen sogenannter Tumorboards, um die Situation gemeinsam zu beurteilen und so eine individuelle und dem Patienten bestmögliche Behandlung zu empfehlen.

Dabei müssen verschiedene Faktoren beachtet werden:

- Art, Lage, Ausdehnung des Tumors
- Das Krankheitsstadium - Sind Metastasen vorhanden?
- Die Eigenschaften, Zelltypen des Tumors

⁵ Peter Buengner, Krebs ist keine Krankheit

⁶ Medikamentöse Tumortherapien, S. 7

⁷ Medikamentöse Tumortherapien, S. 6

- Der allgemeine Gesundheitszustand, die persönliche Einstellung und das Alter des Patienten

Bei der Therapie steht die Zerstörung des Tumors an erster Stelle. Neben der operativen Methode und der Strahlentherapie ist die Chemotherapie die dritte Möglichkeit der klassischen Krebsbehandlung. Bei der Chemotherapie werden die Krebszellen auf medikamentöse Weise zerstört, möglichst ohne die gesunden Zellen zu beschädigen. Die Chemotherapie hemmt das Wachstum der sich rasch teilenden Zellen und bewirkt dadurch meist eine Rückbildung des Tumors. Sie werden als Zytostatika (Substanzen zur Hemmung der Zellteilung) bezeichnet. Eine Chemotherapie kann sowohl vor einer Operation (neoadjuvant) verabreicht werden, um die Grösse des Tumors vor der Operation zu verkleinern wie auch nach einer Operation (adjuvant). Wenn bereits Metastasen vorhanden sind oder die Tumore aufgrund ihrer Lage nicht operabel sind, kann die Chemotherapie zur Linderung der Symptome, meist einhergehend mit einer Verbesserung der Lebensqualität, zu palliativen Zwecken eingesetzt werden.

4.1.4. Nebenwirkungen

Neben den Krebszellen, deren Hauptmerkmal ihre hohe Teilungsrate ist, gibt es auch unter den gesunden Zellen solche, die sich rasch teilen. Dazu gehören vor allem die blutbildenden Zellen des Knochenmarks, die Zellen der Schleimhäute (z. B. Mund und Darm) sowie die Haarwurzelzellen. Da die Chemotherapie auch schnell teilende, gesunde Zellen des Körpers angreift, können unerwünschte Wirkungen auftreten. So kann sich als Folge einer Chemotherapie ein erhöhtes Infektionsrisiko einstellen, das durch Mangel an weissen Blutkörperchen verursacht wird. Ausserdem können Haarausfall, Übelkeit oder Magen-Darm-Probleme, Verspannungen, Neuropathie, Müdigkeit und so weiter auftreten. Wichtig zu wissen ist, dass die Nebenwirkungen individuell und zumeist vorübergehend sind. Sie sind durch begleitende Massnahmen und Behandlungen in der Regel beherrschbar.

Im Rahmen dieser Arbeit interessiert die Wirkung der Shiatsu Behandlung auf unerwünschte Nebenwirkungen nach Chemotherapie. Dann wollte ich wissen, welche Erfahrung andere Shiatsu Therapeuten publik gemacht haben.

4.2. Krebs und Shiatsu

4.2.1. Shiatsu und Krebs, ganz Allgemein

Im Rahmen der Shiatsu Therapie steht der Mensch mit seiner Gesamtheit aus Körper, Geist und Seele im Zentrum. Diese Methode versteht sich als Ergänzung zu den medizinischen Massnahmen. Die Lebensenergie, das Gesunde im Körper und das Immunsystem werden gestärkt. Neben der Arbeit an der Harmonisierung von körperlichen Symptomen und unerwünschten Nebenwirkungen, liegt die Stärke des Shiatsu vor allem in der Möglichkeit, im Rahmen der Therapie auf die emotionale Situation der Behandelten eingehen zu können. Diese Behandlung hat auch den Vorteil, dass sie vor allem wortlos ist, abgesehen von den sehr wichtigen Vor- und Nachgesprächen. Dies kann ein Ausgleich sein zu den verschiedenen Gesprächen und Terminen während des gesamten Therapieprozesses im schulmedizinischen Bereich. Dies erlebe ich immer wieder in meinem Arbeitsalltag. Wir können den Menschen gezielt mittragen, seinen Gesamtzustand auf allen Ebenen positiv beeinflussen und ihn sich wieder als Ganzes fühlen lassen. Die KlientInnen sind froh darüber, während der Shiatsubehandlung nicht viel erzählen zu müssen. Sie können sich eine Stunde hinlegen, es wird keine Nadel gesetzt, keine Infusion angehängt und keine Blutkontrolle durchgeführt. Einfach da sein und berührt werden.

Shiatsu kann keinen Krebs heilen, wohl aber den Menschen in seiner Situation begleiten und

zwar in jeder Phase seiner Erkrankung. Sei es ganz am Anfang bei der Diagnosestellung, während der Behandlung, in den Behandlungspausen, in der Zeit der sogenannten Nachsorge und im Sterbeprozess. Shiatsu kann unterstützen, sich mit der Situation der Erkrankung und ihrer Nebenwirkungen auszusöhnen. Begleitet wird der Klient auch auf dem Weg nach der existentieller Sinnfrage „Warum ich?“ auf absichtslose, friedvolle Weise.

„Eine Shiatsubehandlung ist die Kreation des Augenblicks, kein Vorher und kein Nachher zählt, der Fokus ist ganz und gar im Hier und Jetzt. Für Krebspatienten kann dies eine sehr angenehme Auszeit sein.“⁸

4.2.1.1. Studien

Es gibt im Allgemeinen wenige brauchbare Studien zu dieser Thematik. Interessant ist aber insbesondere die Arbeit von Dominique Chevalier, einem Physiotherapeuten und Shiatsupraktiker. Er untersuchte im Rahmen einer Studie von September 2004 bis Mai 2005 mit 16 onkologischen Patienten im Krankenhaus in Saintes, ob Shiatsu ein hilfreicher Weg sein kann, die Nebenwirkungen der Chemotherapie zu mindern.

Keiner der Patienten kannte Shiatsu und jeder Patient hatte bereits drei Chemotherapien hinter sich, alle hatten danach Nebenwirkungen. Die Intensität des Unwohlseins wurde direkt nach der Chemotherapie auf einer Skala von 0 bis 10 (10 = starkes Unwohlsein) notiert. Die Shiatsu-Sitzungen wurden möglichst kurz anschliessend an die Therapie gegeben. Sämtliche Nebenwirkungen verringerten sich durch die Behandlungen. Im Durchschnitt reduzierte sich die Intensität der Belastung auf einen Drittel bzw. von durchschnittlich 6,5 auf 2,3 Punkte. Die verschiedenen Arten von Nebenwirkungen reduzierten sich unterschiedlich stark.

Im Anhang 6.2 findet sich die Tabelle mit allen beschriebenen Nebenwirkungen dieser Studie.

4.2.2. Eigene Haltung bei der Arbeit mit krebserkrankten Menschen

In der Shiatsubehandlung krebserkrankter Menschen hängt mehr denn je alles von der eigenen Haltung ab. Die eigentliche Herausforderung stellt sich der behandelnden Person.

Es gilt sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinander zu setzen. Wie gehst du mit dir und dem Leben um? Wichtig ist auch, dass wir TherapeutInnen die westlichen medizinischen Behandlungen akzeptieren und ergänzend arbeiten, bei Bedarf auch interdisziplinär. Von Vorteil ist es auch, wenn wir über ein fundiertes Wissen zum Thema Krebserkrankungen verfügen, über den momentanen Behandlungsstandard sowie über die während der Therapie auftretenden Nebenwirkungen informiert sind.

Mehrfach wird beschrieben, dass eher sanfte Kontakte gewünscht sind wie das Halten des Haras, der Füsse und des oberen Brustkorbes. Es wird geraten, nur wenige Techniken anzuwenden. WENIGER IST MEHR. Ich werde später in meiner Reflexion noch weiter darauf eingehen. Nichtsdestotrotz möchte ich darauf bereits jetzt hinweisen, da dies meiner Haltung und meiner Behandlungsmethode entspricht.

4.2.3. Meridiane und Wandlungsphasen

Zur Frage, welche Meridiane behandelt werden sollten, ergibt ein Blick in die Literatur folgendes Bild:

Dominique Chevalier äussert, in den Behandlungen seien besonders oft zwei Meridiane auffällig gewesen - Leber und Magen. Ersterer wegen der klaren Assoziation mit Speicherung, Verteilung und Ausscheidung der Toxine, die unweigerlich nach einer

⁸ Anja Forbiger: Shiatsu mit krebserkrankten Menschen oder der Abschied eines Mythos

Chemotherapie in der Leber vorhanden sind und Letzterer wegen der Symptome Übelkeit und Erbrechen. Er begann deshalb jede Behandlung mit diesen Meridianen.⁹

Micheline Pfister verweist im Shiatsu Journal auch auf Chevaliers Studie und beschreibt zu ähnlichen Ergebnissen gekommen zu sein. Bei ihr zeigen sich nebst diesen Meridianen auch Dreifach Erwärmer, Niere und Lunge.¹⁰

Eine Aussage von Anja Forbiger (Shiatsupraktikerin und selbst von Krebs betroffen) „An Krebspatienten lässt sich die Wandlungsphasenlehre häufig sehr eindringlich, geradezu schulmeisterlich abbilden, eine starke Erschöpfung geht oft mit Erscheinungen aus dem Wasserhaushalt einher (tiefe Augenringe, Zahnbeschwerden, Ohr- und Nierenprobleme, schnelles Frieren, kalte Peripherie, starke Müdigkeit, grosser Erschöpfungszustand, Verlust der Haare etc.)¹¹“

Pamela Ellen Ferguson zitiert Wayne Mylin (beides Shiatsutherapeuten, welche mit Krebspatienten arbeiten) in ihrem Aufsatz „Tabus über Brustkrebs brechen“:

„Ich habe mit Patienten gearbeitet, bei denen ich nur meine Hände mit minimalem Druck auf ihren Rücken legen oder nur ihre Hände behandeln konnte und spürte dennoch, dass das, was ich machte, eine große, manchmal sogar enorme Linderung brachte.“

Auch habe er mit einigen hilfreichen Punkten gearbeitet, so mit den Yu-Punkten (hilfreich bei einer Vielzahl von Problemen) und gegen Übelkeit und Erbrechen: Perikard 6, Herz 7, Magen 36 und allgemein Arbeit an den Füßen.¹²

Meine Behandlungen zeigten ganz klar, dass leichte Berührungen sehr wirksam sind. Manchmal genügte ein Berühren am Hara und die Nausea verschwand während der ganzen Behandlung. Eher ruhiges Arbeiten und wenig Lagewechsel sind angebracht. Ich wiederhole mich „Weniger ist mehr“.

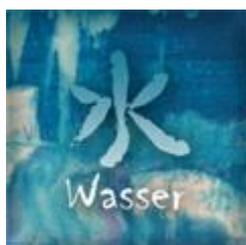
Ich arbeitete bei allen KlientInnen am Magen oder Milzmeridian. Die Erde scheint sehr präsent zu sein. Dies hat mit der Nebenwirkung Übelkeit und Erbrechen zu tun. Das Wasserelement kam auch immer wieder zum Vorschein. Ich verweilte oft auf denselben Punkten. Die Leber war bei meinen Behandlungen weniger das Thema.

4.2.4. Elemente und Meridiane

Da während meinen Behandlungen oft die Elemente Wasser und Erde zum Vorschein kamen, werde ich diese etwas genauer erläutern.

Das Element Wasser, Meridiane Nieren und Blase

Leben, Tiefe, Fluss, Kraft, Reinigung



⁹ Dominique Chevalier: Nebenwirkungen nach der Chemotherapie – kann Shiatsu helfen

¹⁰ Micheline Pfister: Shiatsu hilft Krebskranken sich wieder als Ganzes zu fühlen, Shiatsu Heft 10/2015

¹¹ Anja Forbiger: Shiatsu mit krebserkrankten Menschen oder der Abschied eines Mythos

¹² Pamela Ellen Ferguson: Tabus über Brustkrebs brechen

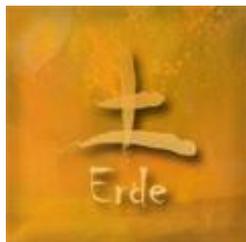
„ Auf der ganzen Welt gibt es nichts Weicheres und Schwächeres als das Wasser. Und doch in der Art, wie es dem Harten zusetzt, kommt nichts ihm gleich.“ Laozi

Das Element Wasser¹³ ist die Basis von Ying und Yang im menschlichen Körper und im Geist. Das Wasser ist etwas Existenzielles. Wir können ohne Wasser nur kurze Zeit überleben. Das Wasserelement verwaltet im menschlichen Körper die tiefsten Strukturen und Gewebeschichten, die Knochen und das Knochenmark einschliesslich des Rückenmarks. Bewegung und Fliessen verleihen dem Wasser auch die Fähigkeit zur Reinigung. Dieses Element ist es, welches dem menschlichen Körper die Kraft und Energie verleiht und dem menschlichen Geist, den Willen weiterzumachen. Als Quelle des Lebens verleiht uns das Wasserelement auch den Willen zu Überleben. Mit dem Yin-Willen und dem Mut des Wasserelements können wir dann in Harmonie mit den Ereignissen voranschreiten, ohne gegen den Strom zu schwimmen. Die Balance zwischen dem handelnden Yang-Willen und dem zulassenden Yin-Willen ist die Gabe eines gesunden Wasserelementes und gewährleistet den bestmöglichen Gebrauch des von unseren Vorfahren erlebten Ki und der Essenz. Unser Antrieb wird entweder durch Willenskraft, der spirituellen Kraft des Wassers oder durch Angst, seiner Emotion, hervorgerufen. Ein Ungleichgewicht der Nierenenergie erzeugt ein Gefühl tiefer Angst, die mit dem Wasserelement in Verbindung steht. Häufig existiert eine ständige Angst vor der Zukunft, die wiederum zu Stress und Überreaktionen führt.

Ich kann in diesem Element sehr viele Verbindungen zu Krebspatienten feststellen. Ich denke jeder Mensch, welcher eine Krebsdiagnose bekommt, hat mit Ängsten zu kämpfen. Deshalb ist es für mich logisch, dass sich dieses Element zeigen wird. Ich konnte auch immer wieder eine tiefe Erschöpfung feststellen. Die Chemotherapie laugt einen Menschen enorm aus und es braucht viel Kraft, diesen Prozess durchzumachen.

Das Element Erde, Meridiane Magen und Milz

Stabilität, Unterstützung, Fruchtbarkeit, Empfänglichkeit, Nahrung



„Wir sind Teil der Erde, und sie ist ein Teil von uns... Wir lieben diese Erde wie ein Neugeborenes den Herzschlag seiner Mutter liebt.“ Häuptling Seattle

Das Erdelement¹⁴ ist die Grundlage unserer körperlichen Existenz. Die Erde selbst ist fest, tragend und anscheinend unbeweglich. Deshalb bedeutet die Erde für uns Sicherheit. Es kann ein Ort sein, eine Beziehung, eine geistige Struktur, wie zum Beispiel eine Glaubensvorstellung oder ein moralisches Prinzip, auch ein körperlicher Vorgang wie das Essen. Alles was uns beruhigend oder verlässlich erscheint, kann für uns Erde sein. Die Fruchtbarkeit von Körper und Geist ist ein Geschenk des Erdelementes. Nähren ist das zentrale Thema bei der Interaktion des Erdelementes und des Magen- und des Milzmeridians. Dies steht für unsere Fähigkeit, nicht nur physische, sondern auch emotionale und intellektuelle Nahrung zu empfangen, umzuwandeln und weiterzugeben.

¹³ Carola Beresford- Cooke Shiatsu, S.132

¹⁴ Carola Beresford- Cooke Shiatsu, S.260

Zu viel Grübeln ist eine Auswirkung des sich im Ungleichgewicht befindlichen Erdelementes, was ich teilweise auch wahrnehmen konnte. Eine Krebsdiagnose bringt die Menschen oft ins Grübeln - Warum ich? Wieso jetzt? sind immer wieder Fragen, welche kommen.

Ein ausgewogenes Erdelement ermöglicht uns, geerdet und zentral zu sein. Bei einem Krebsbefund, kann dies sehr schnell verloren gehen. Der Boden wird einem unter den Füßen weggezogen. Die Erde hat auch mit Annehmen zu tun. Da die Chemotherapie sehr toxisch ist, wird sie nicht wirklich angenommen, Symptome, welche mit diesem Element zu tun haben, sind ganz klar Übelkeit und Erbrechen.

4.3. Vorgehen

Ich arbeitete bei allen drei Klienten wie gewohnt. Ich habe diese drei Personen im Rahmen der Chemotherapie Sitzungen kennengelernt und herausgespürt, ob sie allenfalls offen sind, bei meiner Diplomarbeit mitzuhelfen. Für mich war ein wichtiges Kriterium, dass sie schon Chemotherapie ohne Shiatsu erlebt haben, um allenfalls Veränderungen aufzeigen zu können, indem sie einen Vergleich haben. Wie war es ohne Shiatsu als Begleittherapie und welche Veränderungen konnten sie feststellen nach einer Shiatsubehandlung?

Sie hatten alle den Auftrag, mir nach Abschluss der Behandlungen ein umfangreiches Feedback zu geben. Ich habe vor Therapiebeginn beiden Klientinnen und meinem Klienten individuell nach den Hauptnebenwirkungen (anhand einer Skala von 1-10) befragt, um im Verlauf Veränderungen aufzuzeigen. Mich interessierte auch das Gesamtbefinden im Verlauf nach den Behandlungen.

Ich habe vor jeder Behandlung ein Bo-Shin gemacht und wenn nötig einen Hara Befund erhoben. Ich habe nicht fix festgelegte Meridiane wie Dominique Chevalier behandelt weil es für mich nicht stimmig war. Shiatsu heisst für mich, absichtslos sein und anzunehmen was kommt. Ich bin überzeugt davon, dass sich die Nebenwirkungen der Chemotherapie in irgendeiner Weise, im Bo-Shin, im Hara Befund oder während der Behandlung zeigen. Ich habe jeweils 45 bis 60 Minuten behandelt und danach ein Gespräch geführt.

4.4. Ergebnisse

4.4.1. Fallbeschreibung, Klient 1

Ausgangslage

Ein 32 jähriger Klient mit einem Hodenkarzinom links (Histologisch embryonales Karzinom mit fokalen Anteilen eines unreifen Teratoms) Stadium IIa. Es wurde eine Chemotherapie nach dem BEP- Protokoll mit Cisplatin, Etoposid und Bleomycin durchgeführt.

Die Therapie hat sein Aussehen stark verändert. Er hat die Haare verloren und an Gewicht abgenommen. Die zwei Hauptnebenwirkungen sind unmittelbar nach der Chemotherapie latente Nausea und Energielosigkeit. Ich werde mit ihm zusammen diese Symptome genauer betrachten und in einer Skala Veränderungen aufzeigen.

Schwerpunkte und Ergebnisse anhand der Skalen

Die Ergebnisse in diesem Fallbeispiel haben gezeigt, dass Shiatsu eine eindeutige Wirkung zur Verminderung der Nebenwirkung Nausea zeigt. Unmittelbar nach der Behandlung sind schon messbare Veränderungen zu erkennen. Bezüglich des Energielevels ist tendenziell eine Steigerung zu erkennen.

Während der Chemotherapie war die Erde, besonders die Milz, sehr präsent. Der Fokus hat sich nach Abschluss Chemotherapie etwas geändert, indem sich das Metall deutlicher zeigte. Das Wasserelement war während allen Sitzungen auffällig. Es scheint total ausgelaugt. Es ist äusserlich sichtbar und energetisch deutlich spürbar. Für mich waren MA 36, PE 8, NI 1 wichtige Punkte in mehreren Behandlungen.

Im Allgemeinen waren für mich die Behandlungen stimmig und es macht für mich Sinn, einen Hara Befund und Bo-Shin zu erheben.

Zusammenfassung

Dieser Klient konnte von den Behandlungen profitieren. Sie haben zu einer deutlichen Linderung der Nausea geführt, die Verdauung verbesserte sich und hinsichtlich des allgemeinen Energielevels stufte er sich höher ein.

Er hat sich dank Shiatsu bewusster wahrgenommen und konnte Abstand gewinnen und fühlte sich jeweils entspannter. Mit der Zeit kam die Arbeit an gewissen Themen, die ihn in der Tiefe beschäftigten, an die Oberfläche. Ich denke, er konnte ganzheitlich profitieren und hat das Arbeiten an sich selbst auf eine andere Art und Weise kennenlernen dürfen. Er kommt aktuell regelmässig alle zwei Wochen weiter zur Behandlung.

Feedback Klient

„Aufgrund eines Hodentumors musste ich drei Zyklen Chemotherapie machen. Ende Jahr beendete ich die Therapie.

Ich studiere berufsbegleitend. Das Herbstsemester 2014 besuchte ich von Beginn (Mitte September) an. Von Oktober bis Dezember arbeitete ich 50% meines Pensums, seit Januar arbeite ich wieder mein volles Pensum (60%).

Seit Ende August bin ich bei Anita Lüscher regelmässig im Shiatsu. Meine Erfahrungen hiermit sind sehr positiv. Besonders am Ende meiner Chemotherapie war ich körperlich geschwächt. Mit Shiatsu konnten meine Energien wieder reaktiviert werden. Die Behandlungen zeigten kurzfristig sehr unterschiedliche Resultate. Manchmal spürte ich mehr, manchmal weniger. Es ist aber Tatsache, dass ich nach der Behandlung immer sehr entspannt war und meine Selbstwahrnehmung gestärkt wurde. Auch ging es mir schnell besser. Die Nachwirkungen der Chemo waren bereits Ende November grösstenteils verschwunden. Mir fiel so der Wiedereinstieg ins Studium und ins Berufsleben verhältnismässig leicht. Ich bin mir sicher, dass ich ohne die Unterstützung von Shiatsu die Nachwirkungen der Chemotherapie länger gespürt hätte.

Als konkretes Beispiel für den Einfluss von Shiatsu möchte ich hier eine Behandlung hervorheben, welche ich eine Woche nach meiner letzten Chemotherapie hatte:

Es war kurz vor Beginn des neuen Herbstsemesters an der FH und ich hatte mich bereits im Frühling zur Mithilfe beim Tag der offenen Tür der FH gemeldet. Diesen Termin wollte ich wahrnehmen. Die vorgängige Shiatsu-Behandlung half mir, meine Batterien aufzuladen. Die Mithilfe beim Tag der offenen Tür klappte daraufhin sehr gut. Ich verspürte an diesem Tag kaum Übelkeit, auch war meine Kondition fürs mehrmalige Treppensteigen nun wieder ausreichend. Wenige Tage zuvor hatte ich noch an meinen Energiereserven gezweifelt. Ich bin überzeugt, dass ich den Termin ohne die vorgängige Shiatsu-Behandlung hätte absagen müssen.

An meiner Arbeitsstelle bin ich stark eingespannt. Diesbezüglich habe ich vor der Krankheit ein sehr intensives Jahr hinter mich gebracht. Shiatsu hilft mir, nun ausgeglichener zu sein. Ich kann dank Shiatsu auch besser an mir arbeiten und mich zudem beruflich und im Studium besser abgrenzen. Ich spüre mich wieder. Dies sind einige Gründe, weshalb die Shiatsu-Behandlungen auch noch längere Zeit ein Teil meines Lebens sein werden. Meine Lebensqualität hat sich mit Shiatsu ganz klar erhöht.“

4.4.2. Fallbeschreibung Klient 2

Ausgangslage

Eine 37-jährige Klientin mit einem Adeno-Karzinom des rechten Oberlappens, Erstdiagnose 18.02.2008. Sie hatte im Verlauf mehrere Chemotherapien, Radio-Chemotherapie in Kombination und aktuell eine Erhaltungstherapie mit Alimta alle drei Wochen. Sie ist Mutter von einer bezaubernden 8-jährigen Tochter, verheiratet und momentan nicht arbeitsfähig. Sie arbeitete lange Zeit als Pflegefachfrau. Durch die vielen verschiedenen Therapien hat sie Einiges erfahren müssen. Sie hatte mit verschiedenen unerwünschten Nebenwirkungen zu kämpfen. Aktuell steht eine massive Verspannung im Schulterbereich im Vordergrund, welche teilweise zu Schwindel und allgemeinem Unwohlsein führt und sie im Alltag massiv einschränkt. Die latente Nausea ist auch bei ihr ein Thema. Wir werden diese zwei Nebenwirkungen genauer anschauen und in einer Skala allfällige Veränderungen durch die Shiatsubehandlungen dokumentieren.

Schwerpunkte und Ergebnisse anhand der Skalen

Die Ergebnisse in diesem Verlauf haben gezeigt, dass Shiatsu positive Wirkungen gegen die Verspannung aufweist und die Schwindelgefühle immer mehr in den Hintergrund rücken. Die latente Nausea wurde unmittelbar nach den Behandlungen weniger und dauerte danach weniger lange an. Während den Behandlungen zeigte sich immer wieder der Magenmeridian und die Niere kam oft zum Vorschein. Zwischen den Therapiezyklen war der Dünndarmmeridian interessant. Das Erdelement scheint sehr aktiv und das Wasserelement eher ausgelaugt. In der Zeit zwischen den Therapien meldet sich jeweils das Feuer, der Dünndarmmeridian. Der Nierenmeridian ist mir bei allen Behandlungen aufgefallen. Ich verweilte oft auf MA 36 und NI 1. Ich hatte im Allgemeinen über die Füße guten Kontakt zum Wasser.

Zusammenfassung

Diese Klientin kann von den Shiatsubehandlungen profitieren. Sie leidet weniger lange an Nausea und benötigt dadurch eine weniger lange Zeitspanne, bis sie wieder Appetit auf Nahrung hat und nimmt im Allgemeinen mehr Flüssigkeit zu sich. Sie getraut sich wieder, Auto zu fahren, ist mobiler und weniger auf fremde Hilfe angewiesen. Die Lebensqualität hat sich im Allgemeinen verbessert dank der Besserung ihrer Verspannungen, welche zu Schwindel geführt haben. Im weiteren Verlauf wurden die Verspannungen weniger und der Schwindel verschwand, so dass es momentan kein Thema mehr ist. Ich behandle diese Klientin aktuell zwei Tage nach Chemotherapie und ein bis zwei Behandlungen dazwischen. So haben wir eine gute Basis gefunden, die unerwünschten Nebenwirkungen einigermaßen aufzufangen.

Feedback Klient

„Während meine Chemotherapie habe ich Frau Lüscher kennengelernt. Ich erzählte ihr von meinen Nebenwirkungen der Chemo und sagte, dass ich gerne begleitend machen würde, aber ich wüsste nicht was. Sie erzählte mir von Shiatsu. Ich hatte mich bereits mit chinesischer Medizin, Yoga/Meditation auseinandergesetzt. Ich habe mich entschieden, Shiatsuthérapie auszuprobieren.

Als ich regelmässig vor und nach der Chemo Shiatsu machte, merkte ich schnell, dass es mir besser ging. Mein Schwindel wurde weniger, mittlerweile habe ich fast kein Schwindel und kann nach der Chemo Auto fahren. Was ich vorher nicht konnte, weil mir immer wieder schwindlig war.

Ich habe auch starke Nacken- und Schulterverspannungen gehabt. Mit dem Shiatsu war alles wieder gut. Am Anfang wusste ich selber nicht was ich glauben konnte,

ob das wirklich so wirksam ist oder ich mir nur so einbilde. Aber als ich manchmal aus irgendeinem Grund keine Therapie machen konnte, habe ich wieder die gleichen Symptome gehabt.

3-4 Tage nach der Chemo es ist mir übel. Nach dem Shiatsu geht es mir viel besser. Manchmal sogar gerade nach der Therapie geht es viel besser. Während dem Shiatsu kann ich mich sehr gut entspannen, es tut mir gut, und ich fühle mich fitter. Ich habe festgestellt, dass Shiatsu meine Symptome reduziert oder sogar ganz verschwinden lässt.“

4.4.3. Fallbeschreibung Klient 3

Ausgangslage

Eine 40 jährige Klientin, mit einem wenig differenziertem, invasiv duktalem Mamma-karzinom rechts. Erstdiagnose 07/2006, Rezidiv 27.11.2014. Sie hatte Chemotherapie, Radiotherapie und Endokrine Therapie (Hormontherapie). Aktuell ein Rezidiv und erneut Chemotherapie mit anschliessender Brustamputation. Diese Nachricht hat sie völlig aus dem Gleichgewicht gebracht. Traumatische Erinnerungen kommen hoch. Diese Klientin hatte vor zehn Jahren massivste Übelkeit während der Chemotherapie. Sie wollte unbedingt eine alternative Begleitung zusätzlich. Wir sind zusammen darauf gekommen, dass sie Shiatsu ausprobieren könnte und so wurde sie als Klientin Teil dieser Arbeit wurde. Wir werden uns auf die Nebenwirkungen Nausea und Geschmacksveränderung konzentrieren. Bei ihr ging es ganz stark auch um die Vorbereitung und Akzeptanz der bevorstehenden Operation und die allgemeinen körperlichen Veränderungen.

Schwerpunkte und Ergebnisse anhand der Skala

Die Ergebnisse in diesem Verlauf haben ganz klar gezeigt, dass eine minime Berührung auf dem Hara und die Arbeit am Milzmeridian die Nausea sofort verschwinden lassen. Sie tauchte später in abgeschwächter Form jeweils für ein paar Tage wieder auf, im Vergleich zu der Behandlung ohne Shiatsu allerdings in einer geringeren Intensität.

Ich habe versuchsweise den Magen- und Milzmeridian im Halsbereich mit dem Fokus Geschmacksveränderung behandelt. Dies zeigte praktisch keine Veränderung. In den Behandlungen waren der Perikard- und Dünndarmmeridian immer wieder präsent.

Auch war MA 36 ein wichtiger Punkt. PE 6 war hilfreich, um Zugang zu Integration und Akzeptanz zu erlangen. Allerdings setzte die Arbeit am Unterarm auf diesem Meridian Einiges in Gang. Die feine Arbeit am Kopf und die Berührung der kahlen Stellen brachten die Klientin dazu, ihren Haarverlust langsam zu akzeptieren und ermöglichten ihr einen gelasseneren Umgang mit dieser massiven Veränderung. Dies zeigte sich für mich, indem sie jeweils im Verlauf vor der Behandlung ihre Kopfbedeckung ablegte und sich laut ihrer Aussage in diesem Rahmen wohlfühlte dabei. Dies ist ein erster grosser Schritt.

Zusammenfassung

Diese Klientin konnte von den Shiatsubehandlungen profitieren. Sie verspürte während den Behandlungen nach kurzer Zeit und leichter Berührung keine Nausea mehr. Im Verlauf wurde die Intensität nach den Chemotherapien weniger. Zwar verringerte sich die als störend empfundene Geschmacksveränderung, trotzdem ist sie für die Klientin noch ein störender Faktor. Sie kam Dank Shiatsu mit verschiedenen Themen in Kontakt. Mit der Zeit zeigten sich Ängste bezüglich der ihr bevorstehenden Operation. Ihre zu Ende gegangene Beziehung und ihre äusserliche Veränderung kamen an die Oberfläche. Sie konnte dies thematisieren und es ergaben sich daraus wertvolle Gespräche. Die Berührungen am Kopf und sich allgemein als Ganzes wahrzunehmen, bewirkte bei ihr eine Akzeptanz des Haarverlustes und sie hatte sofort einen anderen Umgang damit. Ein neuer Prozess begann. Sie konnte sich gehen lassen

und fühlte sich während der Behandlung nicht als Krebspatientin, was als Geschenk angesehen werden kann. Die Klientin äusserte dies so und es war für mich nach kurzer Zeit an ihrer Entspanntheit und ihrem Gesichtsausdruck wahrnehmbar. Ich begleite diese Klientin weiterhin und bin gespannt, was sich noch zeigen wird.

Feedback Klient

„Die Shiatsu-Behandlungen zur Linderung der Chemotherapie Beschwerden und zur emotionalen Verarbeitung waren eine beeindruckende Erfahrung für mich. Ich konnte mich zu Beginn der Behandlung innert Minuten in eine tiefe körperliche und wohltuende Entspannung begeben. Nach ein paar weiteren Minuten konnte ich mich auch seelisch fallen lassen.

Beeindruckend war zudem, dass ich während der Behandlung keine Übelkeit mehr verspürte. Die Beschwerden kamen erst in den Stunden nach der Behandlung langsam zurück.

In der entspannten Atmosphäre mit der ruhigen Begleitmusik fühlte ich mich geborgen. Es hat mich beeindruckt, wie Sie gespürt haben, wo eine Behandlung gerade gut tat (Muskelverspannungen, Traurigkeit, Wohlbefinden, Linderung im Magen...).

Schön war, dass ich keine unangenehmen körperlichen und seelischen Reaktionen hatte, ich konnte im Gegenteil die Trennung vom Partner erstaunlich schnell emotional verarbeiten.“

5. Schlussteil

5.1. *Zielerreichung der Diplomarbeit*

Diese Arbeit ist stark praxisorientiert, nicht nur weil ich mit Shiatsu behandelte sondern weil für mich das was ich im theoretischen Teil über Krebs beschreibe auch alltägliche Praxis ist. Durch das Zusammentragen der Informationen über Krebs wurde mir wieder bewusst, welches Gewicht das Sich-die-Schuldgeben hat. An diesem Punkt arbeiteten wir auch während der Therapien immer wieder.

Ich fand die interessante Studie von Chevalier, welche ich in meine Arbeit integriert habe, auch weitere Berichte unterstützen meine Erfahrungen. Das Literaturstudium war deshalb so spannend weil ich viel Übereinstimmendes des Beschriebenen mit meinen Behandlungsergebnissen finden konnte.

Die Frage „Shiatsu - Eine Unterstützung zur Linderung der Nebenwirkungen nach Chemotherapie?“ kann für mich ganz klar mit JA beantwortet werden. Jeder der drei Klienten hat positive Erfahrungen gemacht und konnte von Shiatsu eine Linderung der Nebenwirkungen der Chemotherapie erfahren.

5.2. *Erkenntnisse*

Ich habe im Rahmen dieser Arbeit erfahren, dass Shiatsu hilfreich sein kann, im gesamten Prozess, welcher ein krebskranker Mensch gehen muss. Es helfen oft leichte Berührungen um die Nebenwirkungen zu reduzieren. Bei meinen KlientInnen waren oft Meridiane aus dem Erd- und Wasserelement auffällig. Ich habe immer wieder dieselben Punkte behandelt. Ich denke, es ist wichtig achtsam auf die KlientInnen einzugehen. Deren Vertrauen gewann ich, indem ich mich mit ihrer Diagnose auseinandersetzte, über die Chemotherapie Bescheid wusste, sie im Rahmen meiner pflegerischen Tätigkeit sogar verabreichte und mich immer wieder nach ihrem momentanen Befinden erkundigte. Weiter habe ich erkannt, wie wichtig es ist, die KlientInnen so anzunehmen wie sie sind, dabei absichtslos zu sein und sie als Ganzes wahrzunehmen. Sie dürfen einfach sein, müssen nichts leisten und können sich gehen lassen. Berührungen geben Geborgenheit, Wohlbefinden und Sicherheit.

Alle diese Erkenntnisse nehme ich mit auf meinem weiteren Shiatsuweg. Ich bin überzeugt, dass ein Dialog mit der Onkologie und den verschiedenen Krebsorganisationen zu Stande kommen sollte. So möchte ich insbesondere mit der Krebsliga Kontakt aufnehmen und Shiatsu als effektive komplementärtherapeutische Unterstützung bekannt machen.

6. Literaturverzeichnis

6.1. *Bücher*

- Beresford-Cooke Carola, Shiatsu, 3. Auflage 2013, Elsevier GmbH
- Broschüre Alternativ? Komplementär? Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs (4.2013)
- Broschüre Medikamentöse Tumortherapien , Chemotherapien, Antihormontherapien, Immuntherapien (10.2012)

6.2. *Skripts*

- Skripts der Stufen 1-5, diverse Verfasser, Tao Chi Schule

6.3. *Magazine*

- Buengner, Peter: Krebs ist keine Krankheit, www.doc4web.de/doc/40090116722000
- Chevalier, Dominique (2008): Nebenwirkungen nach der Chemotherapie – kann Shiatsu helfen? in: Shiatsu Journal Nr. 52/2008 (Mitgliederzeitschrift der Gesellschaft für Shiatsu Deutschland und des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu)
- Ferguson, Pamela Ellen: Tabus über Brustkrebs brechen http://www.shiatsu-austria.at/magazin/magazin_72.htm
- Forbiger, Anja: Shiatsu mit krebserkrankten Menschen oder der Abschied eines Mythos http://www.shiatsu-austria.at/magazin/magazin_76.htm
- Pfister, Micheline (2015): Shiatsu hilft Krebskranken sich wieder als Ganzes zu fühlen, Shiatsu Heft 10/2015

7. Anhang

7.1. Anhang A Kurzprotokolle

Klient 1

10.11.2014	
Eingangsgespräch	Kommt unmittelbar nach Spitalaufenthalt und 2 Tage Chemotherapie ins Shiatsu Nausea: 6 / Energielevel 7
Befund	Bo- Shin, Erschöpfung zu sehen, Augenringe. Arme und Beine energetisch eher getrennt- MA jitsu / BL kyo
Behandlung	Behandlung MA, MA 36 lange verweilt, Am Rücken von BL auf NI Beine, Am Arm hat es mich auf PE 8 gezogen.
Feedback	Konnte sich gehen lassen, hat seinen Körper wahrnehmen können, Nausea aktuell auf 3.
Besonderheiten	Stimmige Behandlung, Energie verteilte sich in Peripherie, MA 36 und PE 8 wurden sehr heiss.

18.11.2014	
Eingangsgespräch	2 Tage nach Chemotherapie ambulant Nausea 5 / Energielevel 6
Befund	Bo- Shin, Augenringe dunkler, Erschöpfung zu spüren Wasser tiefes kyo, MI schwammig
Behandlung	BL am Rücken bedürftig, langsames, nährendes Arbeiten, Milz Bein guten Zugang, Halskettenverlauf spannend, NI 1 lange gehalten, starken Energiefluss
Feedback	Nausea 0/ Energie 6, Fühlt sich allgemein besser, ist ihm einfach wohl
Besonderheiten	Energie im Zentrum gestaut, in Peripherie gearbeitet. BL bedürftig, Wasser erschöpft.

26.11.2014	
Eingangsgespräch	1 Tag nach Chemotherapie ambulant Nausea 4/ Energie 6
Befund	BL kyo / MA jitsu
Behandlung	MA sehr präsent, MA 36 und allgemein Arme interessant, um Schulter Halskettenverlauf guten Zugang , BL weiterhin bedürftig, Ni 1 auffällig heiss / DI immer wieder interessant
Feedback	Nausea 1 / Energie 4, fühlt sich vitaler, hat leichten Energieschub, fühlt sich leichter.
Besonderheiten	MA interessant, BL weiterhin bedürftig, Di meldet sich sehr klar, einiges an gestauter Energie konnte weg.
3.12.2014	
Eingangsgespräch	Aktuell keine Chemotherapie mehr, ist vor 2 Tagen an seine Grenzen gekommen, Energie, Studium, merkt, dass er sehr schwach ist. Nausea nur noch sporadisch, vor allem nach Essen, schnelle Besserung auch Nausea 0 / Energie 8

Befund	Bo- Shin, Ni kyo / DI jitsu, Augenringe stark sichtbar, Erschöpfung energetisch spürbar
Behandlung	Wasser sehr bedürftig, NI 1 lange gehalten, Energie kommt in Fluss, DI an Armen prall, Energie konnte weg
Feedback	War mit Gedanken teils bei Studium, Geschäft, später dann Entspannung, fühlt sich leichter und konnte gut durchatmen.
Besonderheiten	Metall präsenter, Qualität loslassen, Dinge abschliessen (Chemotherapie), Struktur kommen zum Vorschein

Klient 2

06.01.2015	
Eingangsgespräch	1 Tag nach Chemotherapie Hat aktuell Nausea und Verspannung im Nacken, leidet an Verstopfung, Bo- Shin: Brust auffällig, starr energielos Nausea 5 / Verspannung Nacken 7
Befund	BL kyo / MA Jitsu, Milz auch interessant
Behandlung	Guten Kontakt MA, Oberkörper um Schulter herum Resonanz, Durch BL Meridian schöne Entspannung, Habe DI 4 gezeigt wegen Verstopfung (kann sie selbst anwenden)
Feedback	Hat ihr gut getan, fühlt sich entspannter. NA 3 und Verspannung 5
Besonderheiten	Um MA Meridian Nacken hat sich einiges gelöst, Energie floss in Arme, MA 36 lange verweilt und es wurde heiss.

12.01.2015	
Eingangsgespräch	1 Woche nach Chemotherapie: Verspannung einiges besser bei 3 Schwindel minim und Nausea 0
Befund	DÜ kyo und NI jitsu
Behandlung	Guten Zugang Schulterbereich, DÜ Zone Rücken, NI behandelt
Feedback	Fühlt sich danach entspannter, tut ihr gut eine Stunde zu liegen und abschalten können. Verspannung 2, Nausea 0
Besonderheiten	NI, an Füßen guten Zugang, Am Nacken, guten Kontakt mit MA

19.01.2015	
Eingangsgespräch	2 Woche nach Chemotherapie Verspannung 2, Schwindel ist weg, äussert leichte NI schmerzen, hat eher wenig getrunken
Befund	DÜ und NI
Behandlung	DÜ, Thema aussortieren, einverleiben, Thematik Krankheitsverlauf, NI guten Zugang, Energie Floss, Niere als Organ fühlt sich stärker an.

Feedback	Hat wahrgenommen, dass viel geht, war mit Gedanken oft dabei, fühlt sich ruhiger.
Besonderheiten	Hatte über die Füße sehr guten Zugang zum Wasser, NI 1 gehalten.

29.01.2015	
Eingangsgespräch	2 Tage nach Chemotherapie Verspannung bei 8 und Nausea bei 5, erneut Schwindel und schwammiger Kopf.
Befund	MA jitsu, NI kyo, Bo- Shin Schulter nach oben, auffällig
Behandlung	MA vor allem am Oberkörper behandelt, lange am Kopf verweilt, NI in Bauchlage, schönen Zugang, tief gesunken.
Feedback	Nausea nach Therapie 3, Verspannung sei einiges besser 3-4, fühlt sich entspannt
Besonderheiten	Hatte ein Bild, wie ein Wasserfall und ein Stein hat sich oben gelöst, Energie floss schön wieder im Nierenmeridian. Wasser wird so gestärkt.

05.02.2015	
Eingangsgespräch	1 Woche nach Chemotherapie, nach letzter Sitzung ist Verspannung viel besser, aktuell bei 2 und keinen Schwindel, Nausea 0, ist seit letzter Behandlung weg.
Befund	MI jitsu, NI kyo
Behandlung	MI, Verarbeitung, guten Zugang, Im Nackenbereich über MA Meridian schöner Zugang zur Erde.
Feedback	War angenehm, wirkte entspannend, sie konnte voll und ganz abschalten. Sie fühlt sich während der Behandlung gut aufgehoben. Gibt ihr Halt und Stärke.
Besonderheiten	Habe eher ins Zentrum gearbeitet, NI noch bedürftig, scheint weniger als bei letzter Sitzung. Erneut über Füße NI 1 guten Kontakt. Erdung auch an Füßen gemacht.

Klient 3

24.12.14	
Eingangsgespräch	1 Tag nach Chemotherapie, erste Behandlung. Wir kennen uns aus dem Onko-Ambulatorium, Nausea bei 6
Befund	MI jitsu/ DÜ kyo
Behandlung	Nach Harabefund und Behandlung von Milz Oberkörper war Nausea völlig weg. DÜ an Rückseite spannend, Schulterblätter enorme Wärme
Feedback	Sie konnte sich völlig gehen lassen, Ist erfreut darüber, dass Nausea weg ist. Sie kann es fast nicht glauben.
Besonderheiten	Für mich spannend, dass Nausea so schnell verschwand.

15.01.2015	
Eingangsgespräch	2 Tag nach Chemotherapie, fühlt sich soweit wohl, Nausea bei 4 und die Geschmacksveränderung (metallener Geruch) ist ein grosses Thema.

Befund	MI, eher schwammig, LE jitsu
Behandlung	Nach erster Berührung und Harabefund erneut Nausea weg. Habe MI und MA am Hals behandelt mit Fokus Geschmack. MA 36 und LE 3 auffällig, NI 1 gab Entspannung
Feedback	Nausea war sofort weg. Der Geschmack im Mund ist etwas besser und die Motivation sich zu bewegen sei da.
Besonderheiten	Nausea sofort weg, MA 36 und LE 3 guten Zugang

21.01.2015	
Eingangsgespräch	8 Tage nach Chemotherapie, Nausea schwankend 1-3, Geschmacksveränderung störend. Ist zufrieden, mit der Wirkung von Shiatsu auf Nausea. Hat momentan psychisches Tief, Aussehen, allgemein körperliche Veränderung.
Befund	PE kyo, MA jitsu
Behandlung	Guten Zugang Perikard Unterarm, MA 36 sehr heiss, habe lange an Kopf gearbeitet. (hat keine Haare, jedoch Mütze an), es zog mich dort hin, war berührungsbedürftig, Integration, Akzeptanz kam mir.
Feedback	Fühlt sich sehr entspannt und zufrieden, keine Nausea und der Geschmack im Mund sei momentan besser. Es habe ihr sehr gut getan, dass ich sie am Kopf berührt habe. Ihr wurde bewusst, dass dies momentan zu ihr gehöre. Sie spüre sich jetzt als eins.
Besonderheiten	MA 36 ging einiges ab, PE am Unterarm, für mich entstand wie eine Verbindung zum sich wohl bei sich fühlen. Zeigte sich auch im Gesichtsausdruck.

30.01.15	3 Tage vor Chemotherapie
Eingangsgespräch	Wir versuchen es, als Vorbeugung bezüglich Nausea und Geschmacksveränderung, Thema körperliche Veränderung zeigt sich, indem sie von selbst ihre Mütze auszieht und sich hinlegt und meint, es mache ihr im Shiatsu nichts aus, sich so zu zeigen. Im Gegenteil, es tue ihr gut.
Befund	MA/ MI (Oberkörper und Halsbereich) (kein Befund erhoben)
Behandlung	Habe mit Fokus Geschmacksveränderung an diesen Meridianen gearbeitet, guten Kontakt, danach zog es mich an Kopf und erneut auf PE Meridian. Kam wieder mit den gleichen Themen (Integration/ Akzeptanz) in Kontakt. Bin um ganzen Körper getigert und gute Erdung an den Füßen gemacht.
Feedback	Sie meinte, sich während der Behandlung gehen lassen zu können und sich einfach gut fühlen, nicht als hätte sie Krebs und keine Haare usw.
Besonderheiten	Habe nach meiner Intuition und versuchsweise MA und MI vorbeugend behandelt. Die ganzheitlichen Berührungen haben viel bewegt.

06.02.2015	
Eingangsgespräch	Hatte vor 2 Tagen Chemotherapie, hat leichte Nausea 1-2 und Geschmacksveränderung sei minim weniger. Sie fühle sich im Allgemeinen besser. Wohler in ihrer Haut.
Befund	Ma jitsu/ DÜ kyo

Behandlung	Hatte guten Kontakt zu MA, Nausea nach ersten 15 min Behandlung verschwunden. Der DÜ Meridian war am Rücken Schulterblätter interessant.
Feedback	Ist froh, dass Nausea weg ist und sie meint, es seien im zweiten Teil der Behandlung viele Gedanken gekommen, Themen wie Beziehung, ihr Aussehen, Brustamputation usw. Hatten danach noch langes Gespräch darüber.
Besonderheiten	Diese Behandlung hat einiges ausgelöst. Sie fängt an, zu akzeptieren und verarbeiten. Start in einen neuen Prozess.

7.2. *Tabelle aus Dominique Chevalier Studie*

Generell kam es durch die Shiatsu-Behandlungen zu einer deutlichen Besserung, die zwischen 40 und 83 Prozent lag. Die Intensität der Nebenwirkungen reduzierte sich von durchschnittlich 6,5 auf 2,3.

Nebenwirkung	Durchschnittliche Intensität ohne Shiatsu	Durchschnittliche Intensität mit Shiatsu
Haarausfall	7,6	6,1
Übelkeit	7,0	2,2
Erbrechen	6,9	1,2
physische Müdigkeit	8,4	2,8
psychische Müdigkeit	8,2	4,7
Hautprobleme	4,6	1,3
kribbelndes Körperempfinden	4,8	1,0
Kopfschmerzen	3,0	1,0
Schüttelfrost	6,0	1,0
Durchfall	4,0	2,9
Verstopfung	6,2	1,8
Beschwerden im Mundbereich	6,5	1,4
Leberschmerzen	6,0	0,0
Fieber	8,5	2,7
Muskel- und Gelenksschmerzen	4,0	2,2
Medikamentengeschmack	10,0	3,3
Husten	8,0	5,3
Ohrenklingeln	8,0	0,0
Gefühl von Trunkenheit	9,0	1,8
Total	6,5	2,3