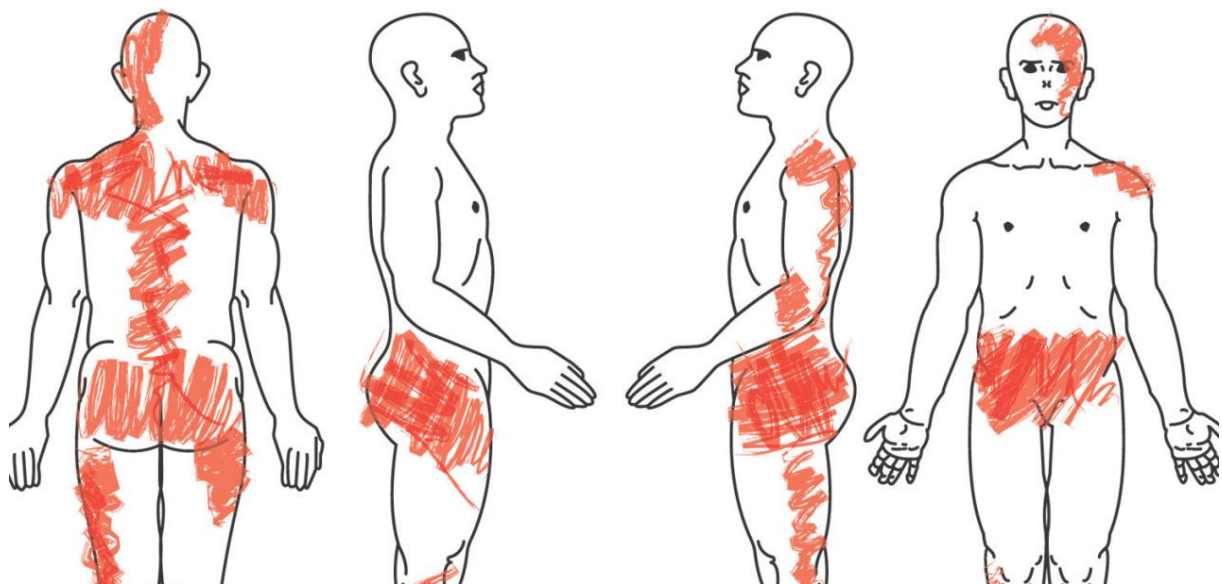


Shiatsu als Unterstützung bei Fibromyalgie

Schriftliche Abschlussarbeit von Michèle Looser



Ausbildung: KomplementärTherapie, Methode Shiatsu
Phoenix - Schule für KomplementärTherapie, Zürich
Begleitet durch Barbara Ettler
Zürich, 4. April 2017

1. Zusammenfassung

In dieser schriftlichen Abschlussarbeit wurde untersucht, inwiefern sich Shiatsu als eine unterstützende Therapieform bei Fibromyalgie anbietet. Fibromyalgiebetroffene leiden an chronischen, diffusen Muskelschmerzen in Gelenknähe an mehreren Stellen an verschiedenen Körperteilen. Dazu kommen individuelle Begleiterscheinungen wie chronische Erschöpfung/Müdigkeit, Schwitzen, Muskelkrämpfe, Magen-Darm-Beschwerden, Morgensteifigkeit, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen.

Die Untersuchung wurde mit zwei Klientinnen durchgeführt. Anhand der Ergebnisse, nahmen beide Klientinnen Shiatsu als eine unterstützende Therapiemethode wahr. Körperlich gesehen veränderten sich bereits im Moment die schmerzenden Stellen. Diese fühlten sich jeweils nach der Behandlung viel lockerer und gelöster an. Verbindungen von verschiedenen Körperteilen konnten wieder als Ganzes, als ein Teil von sich wahrgenommen werden. Ein bis zwei Tage lang waren die Schmerzen weniger intensiv. Auf das emotionale Wohlbefinden hatte Shiatsu eine stärkende, stabilisierende und aufbauende Wirkung. Die Klientinnen kamen jeweils in ein Gefühl von innerer Ruhe und konnten sich auf allen Ebenen entspannen.

2. Inhaltsverzeichnis

1. Zusammenfassung.....	2
2. Inhaltsverzeichnis	3
3. Einleitung	4
3.1. Begründung der Motivation zur Themenwahl	4
3.2. Zielsetzung/Absicht.....	4
3.3. Daraus resultierende konkrete Fragestellungen.....	4
3.4. Eingrenzung/Abgrenzung	4
3.5. Themenrelevanz und mögliche AdressatInnen.....	4
3.6. Vorgehensweise	5
4. Hauptteil	6
4.1. Theoretischer Rahmen.....	6
4.1.1. Was ist Fibromyalgie?	6
4.1.2. Was ist die Ursache?.....	7
4.1.3. Was für Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	7
4.2. Fibromyalgie und Shiatsu	8
4.2.1. Was ist Shiatsu?.....	8
4.2.2. Shiatsufallbericht – Fibromyalgie	9
4.2.3. Im Gespräch mit Fibromyalgiebetroffenen.....	10
4.2.4. Eigene Haltung bei der Arbeit mit Fibromyalgiebetroffenen	11
4.3. Vorgehen der praktischen Arbeit.....	11
4.4. Ergebnisse.....	12
4.4.1. Fallbeschreibung Klientin 1	12
4.4.2. Fallbeschreibung Klientin 2	13
4.5. Ergebnisse der beiden Fallbeschreibungen	15
5. Schlussteil	16
5.1. Reflexion der Fragestellungen und deren Ergebnisse.....	16
5.2. Reflexion der schriftlichen Abschlussarbeit	16
5.3. Danksagung.....	17
6. Literaturverzeichnis	18
7. Anhang	19
7.1. Kurzprotokolle.....	19
7.2. Auszug aus dem Shiatsufallbericht von Hermann Grobbauer	20

3. Einleitung

3.1. Begründung der Motivation zur Themenwahl

Bereits im Unterricht der westlichen Medizin beschäftigte mich die Thematik Fibromyalgie. Laut schulmedizinischem Wissensstand ist die Ursache noch immer unklar und es gibt bis heute keinerlei Heilmethoden dafür.

In meinem Umfeld kenne ich eine Person, die von Fibromyalgie betroffen ist. Als sie sich freudig bereit erklärte, bei meiner schriftlichen Abschlussarbeit als Klientin mitzumachen, kam ich zum definitiven Entschluss, dass ich über dieses Thema schreiben möchte.

Wenn der Körper jeden Tag schmerzt, ist es offensichtlich, dass dies auch emotionale Auswirkungen hat. Shiatsu versteht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Dies ist ein gelungener Ansatz, um die Betroffenen empathisch und aufmerksam wahrzunehmen, zuzuhören und mit ihnen in Kontakt zu treten.

3.2. Zielsetzung/Absicht

Mit dieser schriftlichen Abschlussarbeit beabsichtige ich herauszufinden, inwiefern sich Shiatsu als eine unterstützende Therapieform bei Fibromyalgie anbietet und welche Auswirkungen es auf den körperlichen so wie emotionalen Bereich hat.

3.3. Daraus resultierende konkrete Fragestellungen

Meine primäre Fragestellung ist:

- Bietet sich Shiatsu als eine unterstützende Therapieform bei Fibromyalgie an?

Daraus resultieren die zwei Teilfragen:

- Hat Shiatsu bei Fibromyalgie positive Auswirkungen auf körperlicher Ebene?
- Wie wirkt Shiatsu bei Fibromyalgie auf das emotionale Wohlbefinden?

3.4. Eingrenzung/Abgrenzung

Wie der Titel bereits erklärt, versuche ich herauszufinden inwieweit sich Shiatsu als eine unterstützende Therapieform bei Fibromyalgie anbietet. Dabei werde ich anhand der Behandlungsergebnisse der Klienten/innen die oben erwähnten Fragestellungen beantworten.

3.5. Themenrelevanz und mögliche AdressatInnen

Diese schriftliche Abschlussarbeit richtet sich an Betroffene welche an Fibromyalgie leiden, Angehörige, Interessierte so wie Shiatsuthérapeuten/innen.

3.6. Vorgehensweise

Für meine schriftliche Abschlussarbeit wählte ich folgende Vorgehensweise:

Aufbau und Fragestellungen konkretisieren

Inhaltsverzeichnis erstellen

Literaturrecherche:

- Begriffserklärung: Was ist Fibromyalgie?
- Welches sind die Symptome?
- Was ist die Ursache?
- Was für Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- Welche bisherigen, positiven Effekte gibt es bereits im Zusammenhang mit Shiatsu und Fibromyalgie?

Klienten/innen aussuchen und Zeitraum festlegen

Behandlungen der Klienten/innen

Dokumentation der Behandlungen und deren Erkenntnisse

Festhalten der Ergebnisse

Reflexion der eigenen Arbeit

Korrigieren und Fertigstellen der schriftlichen Abschlussarbeit

4. Hauptteil

4.1. Theoretischer Rahmen

Gemäss Dr. med. Thomas Weiss lautet der medizinische Fachbegriff für Fibromyalgie Fibromyalgiesyndrom.¹ Als Syndrom wird ein gleichzeitiges Vorkommen von mehreren Beschwerden bezeichnet, deren letzte Ursache nicht verstanden ist. Anders als beispielsweise bei einer Grippe lassen sich also bei Fibromyalgie nicht alle Symptome auf einen bestimmten Auslöser zurückführen.

4.1.1. Was ist Fibromyalgie?

Definition

Das Fibromyalgieforum Schweiz definiert das Fibromyalgiesyndrom, kurz FMS, als eine chronische, schmerzhaft und nicht entzündliche Muskelerkrankung, die dem Weichteilrheumatismus zugeordnet ist.² Fibromyalgie heisst wörtlich „Faser-Muskel-Schmerz“. Die Betroffenen leiden an chronischen, diffusen Muskelschmerzen in Gelenknähe (aber nicht im Gelenk selber) an mehreren Stellen an verschiedenen Körperteilen.

Neben dem Hauptmerkmal gibt es daneben Begleiterscheinungen, von denen je nach Ausprägung viele oder nur wenige auf die einzelne Person zutreffen, zum Beispiel chronische Erschöpfung/Müdigkeit, Schwitzen, Muskelkrämpfe, Magen-Darm-Beschwerden, Morgensteifigkeit, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen.

Krankheitsverlauf

Im Vordergrund der Beschwerden bei Fibromyalgie stehen laut Dr. med. Wolfgang Brückle Schmerzen, die meistens an einer oder wenigen Stellen beginnen und sich im Laufe von Jahren über den gesamten Bewegungsapparat ausbreiten können, was für die Betroffenen verständlicherweise sehr belastend ist.³

Die Wirbelsäule ist häufig zuerst betroffen, meist im Bereich des Kreuzes oder im Nacken. Von dort aus ziehen die Schmerzen in den Hinterkopf, die Schultern, Ellbogen und Hände, die Hüftregion, Knie und Knöchel. Ebenfalls befallen werden die Kiefer- und die Brustregion, manchmal auch Finger- und Zehengelenke. Bei jeder erkrankten Person ist der Verlauf anders und auch das Befallmuster ist individuell.

Häufigkeit

Gemäss der Rheumaliga Schweiz sind zu 80% Frauen von Fibromyalgie betroffen. Schätzungen schwanken zwischen 0,5% und 5% der Bevölkerung. Das sind in der Schweiz zwischen 40'000 und 400'000 Personen.⁴

Es tritt typischerweise zwischen dem 30.-60. Lebensjahr auf. Die Beschwerden können sich aber auch schon in der frühen Jugend bemerkbar machen, und auch ältere Menschen und –selten- Kinder können Fibromyalgie bekommen. Da eindeutige Befunde fehlen, erfolgt die Diagnose Fibromyalgie im aufwendigen Ausschlussverfahren. Es vergehen fünf bis zehn Jahre bis zur definitiven Diagnose.

¹ Dr. med. Thomas Weiss, 2012, S.16

² www.fibromyalgieforum.ch/das-fibromyalgie-syndrom

³ Dr. med. Wolfgang Brückle, 2009, S. 17

⁴ www.rheumaliga.ch/rheuma-von-a-z/fibromyalgie

4.1.2. Was ist die Ursache?

Die Ursachen des Fibromyalgiesyndroms sind laut Dr. med. Wolfgang Brückle bis heute nicht vollständig bekannt.⁵ Es ist ein komplexes Krankheitsbild mit mehreren verschiedenen Ursachen. Sicher ist, dass auf keinen Fall eine dieser folgenden Ursachen alleine Grund dafür sein kann, dass das Fibromyalgiesyndrom ausbricht.

In der Diskussion stehen unter anderem folgende Thesen:

- Die Schmerztheorie (veränderte Schmerzwahrnehmung)
- Die Stresstheorie
- Die Hormontheorie
- Die psychosomatische Theorie (unverarbeitete, seelische Konflikte)
- Die Schlafstörungstheorie
- Genetische Voraussetzungen (Vererbung)
- Nährstoffmangel
- Übersäuerung des Bindegewebes
- Die mitochondriale Fehlfunktion („Kraftwerke“ in den Zellen, die die Energieversorgung der Zellen und damit auch des ganzen Körpers sicherstellen)

4.1.3. Was für Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Da die Ursachen der Fibromyalgie, wie oben erwähnt, nur teilweise bekannt sind, kann gemäss Dr. med. Wolfgang Brückle die Erkrankung auch nicht ursächlich behandelt werden.⁶ Die Symptome der Fibromyalgiebetroffenen sind individuell und es gibt keine Behandlung, die bei allen Betroffenen gleichermassen hilft. Mögliche Therapien setzen an den einzelnen Symptomen an und versuchen diese zu lindern. Die Behandlung liegt auch darin, die Ressourcen der Betroffenen zu mobilisieren.

Durch geeignete Massnahmen Zuhause und am Arbeitsplatz können monotone und sich ständig wiederholende Tätigkeiten vermieden werden, da solche einseitigen Tätigkeiten den Muskeltonus und damit den Zug auf die Sehnen verstärken. Die ungünstigen aber unvermeidlichen Tätigkeiten werden über den Arbeitstag oder bei Hausarbeit über die Woche verteilt. Durch wechselnde Tätigkeiten wird auch die entgegengesetzt wirkende Muskulatur beansprucht und dadurch der bisher beanspruchte Muskel wieder entlastet. Dieser Teil der Behandlung erfordert viel Eigeninitiative und den Willen, sich intensiv mit der Krankheit auseinanderzusetzen.

Weitere angewandte Therapieformen

Laut Dr. med. Thomas Weiss gibt es einige weitere Möglichkeiten welche die Fibromyalgiesymptome lindern und erträglicher machen können:⁷

- Entspannungstechniken wie Autogenes-Training und Meditation
- Medizinische Rehabilitation (Kur)
- Wärmetherapie

⁵ Dr. med. Wolfgang Brückle, 2009, S. 34f

⁶ Dr. med. Wolfgang Brückle, 2009, S. 60f

⁷ Dr. med. Thomas Weiss, 2012, S. 203ff

- Kältetherapie
- Thermalbäder, Sauna
- Lichttherapie
- Massagen, Shiatsu, Akupunktur, Fussreflexzonenmassage
- Physiotherapie
- eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung.
- Sportliche Bewegung wie Aquajogging, Schwimmen, Fahrradfahren, Spazieren gehen, Walking, Tanzen, Yoga, Tai-Chi, Qigong können auf körperlicher und emotionaler Ebene positive Auswirkungen haben. Auch da ist es individuell welches Training gut tut und für wie lange.

Eine psychologische oder psychotherapeutische Behandlung kann gemäss Dr. med. Wolfgang Brückle für Fibromyalgiebetroffene ebenfalls sehr hilfreich sein.⁸ Neben einer ärztlichen Behandlung ermöglichen Selbsthilfegruppen ihren Mitgliedern, sich im gemeinsamen Gespräch mit ihrer persönlichen Situation auseinanderzusetzen und neue Wege für den Umgang mit der Erkrankung zu finden.

Schmerzmittel können die Symptome lindern und eine gewisse Erleichterung bewirken. Allerdings ist nur der Gruppe der Antidepressiva eine überzeugende Wirkung durch mehrere Studien nachgewiesen worden.

4.2. Fibromyalgie und Shiatsu

4.2.1. Was ist Shiatsu?

Shiatsu bedeutet „Fingerdruck“ und ist eine aus Japan stammende Therapieform, welche ihre Wurzeln in der traditionellen, fernöstlichen Philosophie hat. Sie versteht den Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele. Mithilfe von Shiatsu lässt sich erkennen, ob in einer bestimmten Körperregion ein Energiemangel (Kyo) oder ein Energieüberschuss (Jitsu) vorliegt. Durch gezielte Berührungen, achtsamen Dehnungen und Rotationen kann der Energiefluss im Körper wieder hergestellt werden. Blockaden und Verspannungen können gelöst und Selbstheilungskräfte angeregt werden. Diese anerkannte Methode der KomplementärTherapie kann helfen, um innere und äussere Ausgeglichenheit zu finden.

„Shiatsu ist keine genaue Wissenschaft, die klare Fakten kennt und exakte Ergebnisse einfordert. Vielmehr beschäftigt sie sich mit dem lebendigen Ausdruck der Natur und deren individuellen Veränderungen.“⁹

Die Meridiane

Wie im Ausbildungsskript von Carla Camenisch beschrieben, bewegt sich die Lebensenergie in Energiebahnen (Meridiane) durch unseren Körper.¹⁰ Das Wissen um die Verläufe dieser Meridiane der traditionellen chinesischen Medizin ist Jahrtausende alt. Die Meridiane bestehen aus reiner Energie und sind somit als anatomische Struktur nicht auffindbar. Sie bilden an der Oberfläche ein dichtes Energienetz. Jeder Meridian hat zu-

⁸ Dr. med. Wolfgang Brückle, 2009, S. 83

⁹ Carla Camenisch, 2013, S. 4

¹⁰ Carla Camenisch, 2013, S. 8f

dem etliche tiefe Verläufe, die ihn mit dem Organ und dem gesamten Kreislauf im Körper verbindet. Die zwölf Hauptmeridiane ermöglichen der Lebensenergie im menschlichen Körper in sinnvoller Dynamik von Yin und Yang zu zirkulieren. Yin symbolisiert die weibliche Kraft und Yang die männliche. Die Hauptmeridiane teilen sich und ergänzen sich jeweils als Geschwisterpaar. Das heisst, immer ein Yin und ein Yang ergeben zusammen eines der Elemente, beziehungsweise der fünf Wandlungsphasen. Als Ausnahme ist das Feuerelement anzusehen. Dieses hat zwei Geschwisterpaare, das absolute und das ergänzende Feuer.

Aufteilung der fünf Elemente/Wandlungsphasen

Metall:	Lunge/Dickdarm
Erde:	Magen/Milz
Absolutes Feuer:	Herz/Dünndarm
Wasser:	Blase/Niere
Ergänzendes Feuer:	Perikard/Dreifach Erwärmer
Holz:	Gallenblase/Leber

Shizuto Masunaga erweiterte das klassische Meridiansystem. Gemäss Ausbildungsskript von Anne-Katrin Soehlke kam er in unzähligen Behandlungen, Forschungen und theoretischen Überlegungen zu der Erkenntnis, dass alle zwölf Meridiane in allen Körperteilen existieren müssen.¹¹

Das Interesse an Psychologie und Physiologie hat seine Entwicklung der Theorie für Shiatsu genauso geprägt wie seine Kenntnisse der traditionellen chinesischen Medizin. Er entwickelte einen eigenen Shiatsustil, welcher heute in der westlichen Welt am meisten angewandt wird.

4.2.2. Shiatsufallbericht - Fibromyalgie

Während meiner Recherchen fand ich nur sehr wenige Berichte über die Behandlung von Fibromyalgie mittels Shiatsu. Im Shiatsufallbericht über Fibromyalgie von Hermann Grobbauer fand ich einige Zeilen im Erfahrungsbericht seiner Klientin.¹² Diese ging unmittelbar nach einem Schub, welcher sich gerade manifestiert hatte, zur Behandlung. Schon während dieser liessen die Schmerzen sowie die Erschöpfung nach. Der Weg nach Hause war laut der Klientin sehr viel leichter als der Weg zur Praxis.

Diese Frau fühlte sich von ihrem Mann, ihrem Arzt und von ihrem Shiatsutherapeuten gestützt und ernst genommen. Sie mochte sich nicht mit dieser Krankheit identifizieren, sondern wenn immer möglich ein „normales Leben“ führen und Aktivitäten die ihr Freude bereiten ausüben. Da sich ihre Psyche zuvor auf „unheilbar“ eingestellt hatte, relativierte sich für sie dieses Wort seit ihrer positiven Erfahrung. Durch die Verbesserung gibt sie die Hoffnung auf eine Heilung nicht auf, was natürlich weiterhin Geduld und Vertrauen braucht.

¹¹ Anne-Katrin Soehlke, 2015, S. 3

¹² Hermann Grobbauer, 2009, S.4f

Seither wirkt diese Klientin der Morgensteifigkeit mit Meridian- Dehnungsübungen, Gymnastik, so wie Übungen auf dem Trampolin entgegen.

4.2.3. Im Gespräch mit Fibromyalgiebetroffenen

Durch die vielen Informationen, welche ich bereits in den Telefongesprächen mit den ersten zwei Betroffenen erhielt, erübrigte es sich für mich in den weiteren Gesprächen einen konkreten Fragebogen zu erstellen. Eine dieser zwei Personen, welche ich am Telefon bereits interviewte leitet eine kleine Selbsthilfegruppe. Mit der Zustimmung von allen Beteiligten lud sie mich zum nächsten Gruppentreffen ein. Es war sehr bereichernd und lehrreich für mich, dort anwesend sein zu dürfen und ihre Krankheitsberichte zu erfahren. Ich nahm alle Personen als offen, empathisch und zugänglich wahr. Jeder der Gruppe konnte sich einbringen oder einfach zuhören, alle wurden mit ihren Themen wahrgenommen. Es gab sehr emotionale Momente, sowohl freudige als auch traurige.

Hinsichtlich einer Behandlung der Fibromyalgie mittels Shiatsu haben zwei von fünf Personen die Methode schon ausprobiert. Für die eine Person hat Shiatsu kurzfristig geholfen was ihr körperliches Befinden angeht. Psychisch fühlte sie sich viel besser. Die andere Person hat Shiatsu als ruhig empfunden. Vor allem für die erste Phase ihrer Krankheit fühlte sie sich aufgehoben und das gab ihr Halt.

Es gab einige Übereinstimmungen, welche auf alle oder fast alle der Gruppe zuträfen. Der Auslöser war bei allen fünf Personen irgendeine Art von körperlichem Stress. Es gaben zwei an, eine schwierige Kindheit gehabt zu haben und dass sie ihre Gefühle nicht zum Ausdruck bringen durften. Sie haben jahrelang ihre Gefühle heruntergeschluckt, da ihnen gesagt wurde, dass sie stark sein müssten. Für alle Beteiligten ist es wichtig, ihre Gefühle zuzulassen und gut zu sich zu schauen. Sie haben schon viele verschiedene Therapieformen ausprobiert, doch keine Therapie erzielte eine langzeitliche Verbesserung. Wenn sie jedoch einen Therapeut/in gefunden haben wo sie sich wohl, ernst genommen und aufgehoben fühlen, verbessert sich auch das Körpergefühl und stärkt den emotionalen Bereich. Vier von fünf der Betroffenen geben an, bei kaltem und feuchtem Wetter mehr Schmerzen zu haben.

Über die Einnahme von Schmerzmitteln haben wir nur kurz gesprochen. Alle sagen, die Medikamente wirken nur bedingt. Die Begleitsymptome fallen individuell aus. Drei Personen haben Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten. Konzentrationsprobleme, Wassereinlagerungen so wie am Morgen aufgedunsen zu sein haben alle. Hinzu kommen vielerlei andere Symptome, welche nicht jeder aufweist.

Zwei Personen und die neunjährige Tochter der einen Frau nehmen an einer Behandlung von Fibromyalgie mit Guaifenesin nach Dr. med. R. Paul St. Amand teil. Dieses pflanzliche Medikament aus Baumrindenextrakt soll den Krankheitsverlauf wieder umkehren, indem es die eingelagerten überschüssigen Stoffe (u.a. Phosphat) aus dem Körper über die Nieren abtransportiert. Während dieser Therapie sollte man Produkte die Salicylate enthalten (diverse Kosmetika, verschiedene Lebensmittel) meiden, da diese die phosphatlösende Wirkung von Guaifenesin blockieren können. Seit der Einnahme von Guaifenesin fühlen sich alle körperlich viel besser als zuvor. Sie können sich wieder mehr bewegen und haben im Allgemeinen weniger Schmerzen.

Bewegung ist für alle Betroffenen wichtig, sei es durch Yoga, Achtsamkeitsübungen, therapeutisches Trampolinspringen oder einen Spaziergang in der Natur. Weitere Ressourcen sind ausserdem gesellig sein, mit Freunden und Familie abmachen, sich an den kleinen Sachen im Leben erfreuen und der individuellen Therapieform nachgehen. Auf-

grund des individuellen Krankheitsbildes hat auch da jeder der Betroffenen andere unterstützende Verhaltensweisen.

4.2.4. Eigene Haltung bei der Arbeit mit Fibromyalgiebetroffenen

Als Shiatsutherapeutin erachte ich es für wichtig, die Betroffenen als ein individuelles Wesen zu sehen. Zuerst kommt der Mensch, mit seinen vielseitigen, wunderbaren Aspekten und erst dann die Krankheit. Körper, Seele und Geist bilden eine ineinander verschränkte Einheit und sollten deshalb auch als Ganzes betrachtet werden. Zuhören, ressourcenorientiert arbeiten und die Betroffenen aufmerksam und empathisch wahrzunehmen hat für mich oberste Priorität. Wenn eine Beziehung und damit das Vertrauen aufgebaut ist, kann eine Verbindung zwischen Klient/in und Therapeut/in entstehen und gemeinsam können Wege gesucht werden, welche das Wohlbefinden steigern. Dazu gehört für mich auch eine offene und direkte Kommunikation zwischen Klient/in und Therapeut/in, welche eng an das gegenseitige Vertrauen gekoppelt ist.

Mir fällt auf, dass alle Fibromyalgiebetroffenen die ich kennenlernen durfte ein sehr gutes Körperbewusstsein haben. Sie können mit Bildern oder Aufzeichnungen genau erklären wo sie den Schmerz spüren und wie es sich anfühlt. Das sehe ich als eine Ressource und gelungenen Ansatz um mit ihnen in die Körperarbeit einzutauchen.

4.3. Vorgehen der praktischen Arbeit

Als ich mit den Behandlungen der ersten Klientin anfang war es noch ungewiss, ob ich einen zweiten Klient/in haben werde. Die ersten Erfahrungen mit Klientin 1 waren so bereichernd, dass ich einfach dankbar war, überhaupt jemanden für meine schriftliche Abschlussarbeit gefunden zu haben. Nach einigen Wochen kam ich durch eine Mentorin von unserer Schule zur zweiten Fibromyalgieklientin. Insgesamt hatte ich acht Behandlungen mit Klientin 1 und fünf Behandlungen mit Klientin 2. Die Sitzungen fanden jeweils im Abstand von ein bis zwei Wochen statt. Ich arbeitete bei beiden Klientinnen wie gewohnt. Im Vorfeld habe ich sie gefragt wie sie die Berührungen mögen, also wo eher sanft und wo darf der Druck etwas mehr sein. Es war mir auch ein Anliegen, während den Behandlungen verbal mit den Klientinnen in Kontakt zu bleiben. Somit konnten sie mir jeweils sagen wo es mehr oder weniger Berührung brauchte.

Vor jeder Behandlung führte ich ein Anfangsgespräch um ein aktuelles Thema oder Anliegen zu klären und um zu erfahren wie sich die Symptome der Fibromyalgie an diesem Tag zeigten. Als sich die Klientin bequem hingelegt hatte, machte ich ein Bo-Shin, um einen Eindruck über den körperlichen Bereich zu gewinnen. Anschliessend habe ich meistens einen Hara-Befund gemacht, damit ich auch Informationen über den momentanen, energetischen Aspekt bekam. Nach der Behandlung führte ich jeweils ein Abschlussgespräch um zu sehen wie es sich jetzt für die Klientin auf körperlicher und emotionaler Ebene anfühlt, ob es allenfalls noch etwas braucht und was sich verändert hat. Eine Shiatsu Sitzung dauerte jeweils eine gute Stunde.

4.4. Ergebnisse

4.4.1. Fallbeschreibung Klientin 1

Vorstellen der Klientin

Die Klientin ist 48-jährig und bekam vor dreizehn Jahren die Diagnose Fibromyalgie. Es folgte eine harte Zeit, da sie ihre Selbstständigkeit aufgeben musste und nicht mehr arbeiten konnte. Zum ersten Ausbruch kam es, als sie enormem Stress ausgesetzt war. Von einer Psychologin begleitet zu werden war für die Klientin sehr hilfreich. Sie hatte eine schwierige Kindheit, welche sich mit zehn Jahren, als sie von ihrem Heimatland in die Schweiz umziehen musste, fortsetzte. Danach hatte sie mit einem posttraumatischen Syndrom zu kämpfen. Es wurde ihr jahrelang gesagt, dass sie ihre Gefühle nicht zeigen darf. Auch in schwierigen Situationen musste sie stark bleiben und ein Lachen auf dem Gesicht haben. Mittlerweile nimmt sie ihre Gefühle voll und ganz wahr und schaut gut zu sich. Sie lernt „nein“ zu sagen und erfreut sich an den kleinen Dingen des Lebens. Körperlich und stimmungsmässig fühlt sie sich seit ein paar Jahren um einiges besser. Sie kann wieder 50% Prozent arbeiten und das gibt ihr Kraft und Mut. An kalten, feuchten Tagen hat sie mehr Schmerzen, vor allem in den Finger- und Kiefergelenken, da sie dort Arthrose hat. Sie nimmt Schmerz- oder rheumatische Mittel wenn die Schmerzen unerträglich werden. Die Begleiterscheinungen sind Morgensteifigkeit, Müdigkeit und Magen-Darm-Beschwerden. Ich nehme die Klientin optimistisch, authentisch, offen, zugänglich, herzlich, zuvorkommend, liebevoll, feinfühlig und intelligent wahr. Sie hat eine warme, empathische Ausstrahlung und ein gutes Körperbewusstsein. Was ihr im Moment gut tut ist Akupunktur, Rolfing, ihre Freunde, die Arbeit und Spaziergänge in der Natur. Sie wünscht sich durch Shiatsu ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden zu steigern.

Zusammenfassung der Behandlungen

Die Klientin kam jeweils mit mässigen bis starken Schmerzen zu mir ins Shiatsu. Der verspannte Nacken, die Schultern, der untere Rücken, so wie die Fingergelenke waren fast immer ein Thema. Es kamen meistens noch andere Bereiche vom Körper hinzu die ihr Schmerzen bereiteten. Die Elemente Erde und Feuer waren in allen acht Sitzungen sehr präsent. Mit viel Energie angereichert zeigte sich in jeder Behandlung entweder der Magen-oder der Milz-Meridian. Als eher bedürftig nahm ich den Perikard-Meridian wahr. Dies alles wirkte mit den Lebensthemen von Klientin 1 stimmig auf mich. Das Element Wasser kam auch einige Male vor. In diesen Momenten war die Klientin gesundheitlich etwas angeschlagen. In allen Behandlungen hatte ich das Bedürfnis, die Gelenke mittels Bewegung miteinzubeziehen, damit auch dort der Energiefluss wieder frei fließen konnte. Auch der Mitte, dem Zentrum, dem Brustbereich, dem unteren Rücken, dem Kreuz und den Füßen gab ich viel Aufmerksamkeit.

Erkenntnisse der Behandlungen

Die Klientin mag die Methode Shiatsu sehr. Sie fühlte sich danach jeweils innerlich ruhiger, entspannter und gelassener. Sie nahm auch oft ein Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden wahr. Dies spürte sie überall in ihrem Körper, am meisten jedoch im Brustbereich. Körperlich ging sie immer viel lockerer und befreiter aus der Sitzung heraus als wie sie gekommen war. Die Schmerzen waren noch zwei Tage nach dem Shiatsu viel weniger intensiv. Danach kamen diese jedoch immer wieder zurück. Im unteren Rücken, dem Bauch und Solarplexus fand sie die Berührung besonders angenehm. An diesen Körperstellen kam auch ich in einen tiefen Kontakt mit ihr. Ihre Mitte und allgemein

sich selbst auf eine schmerzlose, ruhige Art und Weise zu spüren tat ihr gut. In diesen Behandlungen kamen ihr einige Erkenntnisse, die sie aufgeweckt haben. Zum einen, dass sie vermehrt sagt wenn sie im Alltag etwas stört und sich nimmt was sie zum Leben braucht, sich nährt, für sich schaut und nicht so hart mit sich ins Gericht geht. Diese Themen ordne ich dem Element Erde zu. Andererseits hatte sie sich die ganze Kindheit hindurch schutzlos und allein gefühlt und diese Erkenntnis, dass sie das prägte und sie darum immer noch manchmal das Gefühl von Schutzlosigkeit in sich trägt, befreite sie sehr. Die Qualität von Schutz, Verletzlichkeit, Verteidigung und emotionale Öffnung assoziiere ich mit dem (ergänzenden) Feuer. Sie hat sehr enge Freunde und dort fühlt sie sich beschützt, umsorgt, geliebt, gewollt, genährt und gebraucht. Bei ihnen erfährt sie Geborgenheit und dafür ist sie sehr dankbar. Sie ist ein sehr empathischer, feinfühliges Mensch und spürt jeweils ganz genau was sie braucht. Ich sehe das als eine Ressource von ihr. Durch alle diese Erkenntnisse kann sie nun auch sich selber mehr Mitgefühl entgegen bringen. Bei der letzten Sitzung kam die Klientin ohne ein konkretes Anliegen. Das Gedankenkreisen ist viel weniger geworden und sie ist mehr bei sich, in ihrem Zentrum. Somit konnten wir diese acht Sitzungen mit gutem Gewissen abschliessen. Sie wird weiterhin einmal im Monat zu mir ins Shiatsu kommen.

Rückmeldung der Klientin

Neben den bereits erwähnten Rückmeldungen fühlte sich die Klientin mit der Methode Shiatsu aufgehoben, als Ganzes wahrgenommen und wohl. Diese Therapieform hat ihr sehr geholfen. Sie ist bodenständig geworden und ihre Schmerzen erträgt sie viel besser. Nach jeder Sitzung fühlte sie sich körperlich und emotional erleichtert.

4.4.2. Fallbeschreibung Klientin 2

Vorstellen der Klientin

Die Klientin ist 64-jährig. Sie ist selbstständig Erwerbend und hat eine eigene Praxis. Somit kann sie ihren Arbeitsalltag frei strukturieren. Vor zwanzig Jahren wurde bei ihr Fibromyalgie diagnostiziert. Sie hat jedoch das Gefühl, schon als Kind davon betroffen gewesen zu sein. Im Winter, bei kalten und feuchten Tagen, hat sie mehr Schmerzen. Dagegen nimmt sie manchmal ein Schmerzmittel ein. Meistens spürt sie Schmerzen an ihren Füßen sowie an den Hüftgelenken und zwischen den Schulterblättern. Da sie eine kleine Atlas- und Beckenbodenverschiebung hat, neigt ihr Körper dazu eine leichte Schiefelage einzunehmen. Als Begleiterscheinung hat sie ab und zu Schlafstörungen. Emotional fühlt sie sich gestärkt und wohl. Ich nehme die Klientin optimistisch, feinfühlig, heiter, authentisch, interessiert und intelligent wahr. Sie hat eine positive Ausstrahlung, eine gute Selbstwahrnehmung und ein sehr gutes Körperbewusstsein. Dies sehe ich als Ressourcen von ihr. In Bezug auf das Leben, liebt sie es an kalten Tagen einfach mit einem Buch unter der Decke zu liegen und zu lesen. Sie kocht sehr gerne, pflegt einen kleinen Garten, singt in einem Chor und genießt es raus an die Sonne zu gehen. Für Bewegung sorgt die Klientin beim Spazieren und jeden Tag auf dem Trampolin. Im Sommer ist sie viel am segeln. Die Klientin möchte durch Shiatsu vermehrt körperliche Entspannung erfahren.

Zusammenfassung der Behandlungen

Die Klientin kam einmal mit starken, ansonsten mit mässigen Schmerzen in die Shiatsu-sitzung. Die rechte Körperseite, vor allem an der Beininnenseite, das Becken, der obere Rücken und die Füsse schmerzten sie fast immer. Diese Stellen behandelte ich generell sanft, ruhig bis leicht bewegend. Durch Rotationen und gezielten Berührungen der Gelenke entstand mehr Raum und die Energie konnte frei fliessen. Der Gallenblasen- und Magen-Meridian waren sehr präsent und mit viel Energie angereichert. Als bedürftig zeigte sich der Perikard-Meridian. Ich gab vor allem den Elementen Erde, Holz und (ergänzenden) Feuer Aufmerksamkeit. Am Schluss der fünf Behandlungen waren die ersten zwei Elemente viel weicher und sanfter geworden und das (ergänzende) Feuer bekam mehr Kraft und Unterstützung.

Erkenntnisse der Behandlungen

Bereits nach der ersten Sitzung entstand ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen uns und es konnten weitere Prozesse stattfinden. Die Klientin fand diese Methode sehr wohltuend. Nach jeder Sitzung spürte sie eine Verbesserung. Sie hatte jeweils ein bis zwei Tage lang weniger körperliche Schmerzen. Die Klientin hat ein sehr gutes Körperbewusstsein. Sie konnte mir genau schildern, wo sich die Schmerzen befinden und was sich während der Behandlung veränderte. Einmal zeigte sie mir den Verlauf des Gallenblasen-Meridians, ohne zu wissen wo sich dieser befindet. Überall dort hatte sie immer wieder Schmerzen. Sie wusste bereits vor der Behandlung was sie braucht und wo sie berührt werden möchte. Sie bewegte sich währenddessen mit und integrierte die Atmung mit ein. Dies alles sehe ich als Ressourcen von ihr. Zu Hause legt sie oft eine Hand auf den Bauch und die andere auf den Herz- oder Brustbereich, dort wo sie das Bedürfnis hat. Dies ist sehr angenehm für sie, bringt die Energie in den Fluss und somit in ein Gefühl von tiefer, innerer Ruhe. Am Ende der fünf Sitzungen kristallisierte sich das Element Erde heraus. Dessen Qualität von, sich nähren, nehmen was man braucht und lernen „nein“ zu sagen ragten heraus. Die Klientin möchte mit den Behandlungen weiterfahren und kommt deshalb weiterhin ins Shiatsu.

Rückmeldung der Klientin

Die Klientin hat als Fibromyalgiepatientin schon verschiedene Arten von Therapien ausprobiert die ihr gut getan haben. Sie verfügt ausserdem über viel Therapieerfahrung, aus eigener Erfahrung als Patientin, sowie auch aus der Sicht als Therapeutin mit Klienten/innen. Da sie selbst über ein gutes Körpergefühl verfügt, konnte sie mir ihre Bedürfnisse während der Behandlung immer mitteilen. Die konkreten Fragen zu ihrem Befinden (zum Beispiel wie der Schmerz sich anfühlt, wann und wie er sich meldet etc.), haben sie stets zum Nach- und Weiterdenken angeregt. Zu ihrem Wohlbefinden trug auch der bequeme Futon bei und dass sie sich während der Behandlung immer wieder bewegen konnte. So schätzte sie auch die herzliche Art, wie sie empfangen, durch die Stunde getragen und am Schluss der Sitzung aus dieser wieder heraus begleitet wurde. Sie ging nie unstimmig nach Hause. Während der Sitzung fühlte sie sich jeweils rundherum aufgehoben und konnte sich entspannen. Was die Klientin am Shiatsu als sehr gut empfand ist, dass es die Meridiane wieder zum Fliessen gebracht und zusätzlich die verspannten Muskeln mit Dehnungen, Rotationen und spezifischen Berührungen gelockert wurden. Sie fühlte sich jedes Mal nach der Behandlung in sich ruhend und entspannt, zum Teil für ein bis zwei Tage sogar schmerzfrei. Sie fand, dass sich die Methode Shiatsu sehr gut bei Fibromyalgie eignet, da es den Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet und auf allen diesen Ebenen unterstützend wirkt.

4.5. Ergebnisse der beiden Fallbeschreibungen

Jeder Mensch hat eine individuelle Geschichte, macht andere Erfahrungen und hat andere Bedürfnisse. Daher ist es keine Überraschung, dass auch die Behandlungsergebnisse unterschiedlich ausfielen. Gemeinsamkeiten erkannte ich im Erdelement. Für sich zu sorgen, sich nehmen was man braucht, war bei beiden ein Thema. Ich denke, dass ist bei sehr vielen Menschen etwas, was man noch lernen kann. Daher möchte ich dies nicht zu sehr gewichten. Bei beiden Klientinnen hatte ich das Bedürfnis die Gelenke in die Behandlung miteinzubeziehen. Dort war die Energie entweder gestaut oder aber eher leer. Ich habe in diesen Sitzungen vermehrt auch überkreuzte Berührungen integriert. Die zentrierende Wirkung davon nehme ich schon seit längerem wahr, auch bei mir selber. Was mir bei beiden aufgefallen ist, ist einerseits, dass sie ein sehr gutes Körperbewusstsein haben, andererseits schon viele verschiedene Therapieformen ausprobiert haben und trotzdem zugänglich, offen, zuversichtlich, mutig und vertrauensvoll an die Methode Shiatsu herangehen. Beide Klientinnen nahmen Shiatsu als eine unterstützende Therapiemethode wahr.

Körperlich gesehen veränderten sich bereits im Moment der Behandlung die schmerzenden Stellen. Diese fühlten sich jeweils nach der Shiatusitzung viel lockerer und gelöster an. Verbindungen von verschiedenen Körperteilen konnten wieder als Ganzes, als ein Teil von sich wahrgenommen werden. Ein bis zwei Tage lang waren die Schmerzen weniger intensiv. Energetisch gesehen konnten sie ihren Raum einnehmen, sich ausdehnen, ihre Mitte, ihr Zentrum wahrnehmen, sich kraftvoll fühlen und die positiven Erfahrungen im Körper stabilisieren. Auch für das emotionale Wohlbefinden zeigte Shiatsu eine unterstützende Wirkung. Klientin 2 fühlte sich schon davor in diesem Bereich gestärkt. Doch beide nahmen ihre Emotionen mutig wahr, schauten diese an, kamen zu Erkenntnissen, konnten diese integrieren und transferieren.

5. Schlussteil

5.1. Reflexion der Fragestellungen und deren Ergebnisse

Auf die primäre Fragestellung „Bietet sich Shiatsu als eine unterstützende Therapieform bei Fibromyalgie an?“ kann ich mit einem Ja antworten: Die Klientinnen fühlten sich aufgehoben, als Ganzes wahrgenommen und begleitet. Somit konnten sie auf allen Ebenen Unterstützung erfahren. Bei den daraus resultierenden zwei Teilfragen, ob Shiatsu positive Auswirkungen auf körperlicher Ebene bei Fibromyalgie hat und wie Shiatsu auf das emotionale Wohlbefinden bei Fibromyalgie wirkt, kam ich zu folgendem Ergebnis: Shiatsu hat nur bedingt positive Auswirkungen auf körperlicher Ebene bei Fibromyalgie. Die Klientinnen spürten bereits während der Behandlung eine Verbesserung und Verminderung der Schmerzen. Dieser Zustand hielt jeweils noch ein bis zwei Tage an, doch danach nahmen diese wieder an Intensität zu. Auf das emotionale Wohlbefinden hatte Shiatsu eine stärkende, stabilisierende und aufbauende Wirkung. Rückblickend kann ich sagen, dass sich beide Klientinnen aus körperlicher und emotionaler Sicht entspannen konnten. Aus menschlicher und therapeutischer Sicht empfinde ich diese Ergebnisse bereichernd und es gibt mir auf meinem zukünftigen Weg als Shiatsutherapeutin Zuversicht und Vertrauen.

5.2. Reflexion der schriftlichen Abschlussarbeit

Für diese schriftliche Abschlussarbeit brauchte ich anfangs ziemlich viel Aufbautraining meinerseits und von meinen Freunden um mich zuversichtlich und motiviert hinter den Computer zu setzen. Ich habe schon so viel geschafft während meiner Ausbildung und wusste, dass ich diese letzte, zeitaufwendige Hürde auch noch packen werde. Doch mich mit dieser Arbeit zu beschäftigen war noch mal ein harter Brocken. Auf die Shiatsubehandlungen mit den Klientinnen freute ich mich von Anfang an. In der praktischen Umsetzung gehe ich auf, bin ich in meinem Element und kann mich verwirklichen. Diesen Teil finde ich sehr interessant und bereichernd, darum nahm dieser auch am meisten Raum in meiner Arbeit ein. Ich sehe und sah mich währenddessen auch als genug kompetent um die Klientinnen zu begleiten und sie mit dieser Methode zu unterstützen. Zu Beginn fing ich also mit dem freudigen Teil, den Behandlungen an. Nach der ersten Sitzung wollte ich natürlich viel mehr über Fibromyalgie erfahren, also studierte ich nebenbei die Fachliteratur. Eins kam mit dem anderen zusammen und ich vertiefte mich interessiert in das Thema. Ich wurde so ehrgeizig, dass ich einige Selbsthilfegruppen anrief. So kam es zu verschiedenen Gesprächen mit Fibromyalgiebetroffenen und weiteren Informationen über die Krankheit, den Begleiterscheinungen, ihrem Befinden und ihren Gedanken. Ich bin froh, dieses Thema gewählt zu haben und vielseitig dankbar für alles was ich in Bezug dazu bereits lernen und erfahren durfte. Gerne begleite und unterstütze ich in meiner zukünftigen Praxis weiterhin Klienten/innen welche von Fibromyalgie betroffen sind. In einem weiteren Schritt möchte ich noch mehr über die Faszien in Erfahrung bringen. Ich habe diese bereits in den Behandlungen miteinbezogen und es hatte eine lockernde Wirkung auf das gespannte Bindegewebe. Ich weiss jedoch noch nicht so viel darüber wie ich gerne hätte, darum möchte ich eine entsprechende Weiterbildung besuchen. Im Austausch mit anderen Therapeuten/innen zu sein sehe ich als sehr wertvoll.

Jetzt wo ich am Ende dieser Etappe angelangt bin, kommt ein unglaublich befreiendes und freudiges Gefühl in mir auf.

5.3. Danksagung

Zum Schluss bedanke ich mich herzlich bei den zwei Klientinnen für ihr Mitwirken an dieser schriftlichen Abschlussarbeit, ihr Vertrauen, welches sie mir entgegengebracht haben, ihre Offenheit und ihren Mut, noch einmal eine neue Therapieform auszuprobieren. Weiterer Dank gilt den fünf Fibromyalgiebetroffenen der Selbsthilfegruppe Fibromyalgie. Den lieben Menschen in meinem Umfeld danke ich zuletzt für ihre Geduld, Hilfe und Unterstützung während der gesamten Ausbildung.

6. Literaturverzeichnis

Dr. med. Brückle Wolfgang (2. Auflage 2009): Fibromyalgie endlich richtig erkennen und behandeln. Was Muskelschmerzen, Schlafstörungen und chronische Müdigkeit wirklich bedeuten. Stuttgart: TRIAS Verlag in MVS

Dr. med. Weiss Thomas (2012): Kursbuch Fibromyalgie. Das Standardwerk zu Fibromyalgie, chronischen Schmerzkrankungen und funktionellen Störungen. München: Südwest Verlag

Ausbildungsskripte der Stufen 1-6, diverse Verfasser, Tao Chi Schule, Zürich/Phoenix-Schule für KomplementärTherapie, Zürich

Fibromyalgie Forum Schweiz (Erscheinungsjahr unbekannt): Das Fibromyalgie-Syndrom.

<http://www.fibromyalgieforum.ch/das-fibromyalgie-syndrom/> 6.12.2016, 15.30.

Fibromyalgie Forum Schweiz (Erscheinungsjahr unbekannt): Ursachen.

<http://www.fibromyalgieforum.ch/das-fibromyalgie-syndrom/ursachen/> 6.12.2016, 19.00.

Rheumaliga Schweiz (2016): Fibromyalgie.

<https://www.rheumaliga.ch/rheuma-von-a-z/fibromyalgie> 6.12.2016, 17.15.

Shiatusfallbericht 26-Hermann Grobbauer (2009): Fibromyalgie.

http://www.druckauf.ch/uploadedFiles/fallbericht_fibromyalgie/doc/fallberichtfibromyalgie.pdf 3.1.2016, 16.05.

7. Anhang

7.1. Kurzprotokolle

Behandlungsprotokolle Klientin 1 vom 3.11.2016 bis 30.1.2017			
Nr.	Eingangsgespräch	Befund	Feedback
1	Nacken versteift, Kreuzschmerzen - strahlt in die Beine.	MI- Jitsu (viel Energie) LE- Kyo (wenig Energie)	Brustbereich offener, Hara entspannter, allgemeine Leichtigkeit.
2	Brennende Wärme im Magen, Schmerzen im unteren Rücken, Nacken, Fingergelenke, erschöpft, bedrückt.	PE- Jitsu DÜ- Kyo	Im Brustbereich befreiter, leichter. Gefühl von Liebe, umsorgt und genährt sein.
3	Müde, erschöpft, verletzt. Schmerzen im Lendenbereich, Nacken, Schulter, Fingergelenke.	PE- Jitsu NI- Kyo	Nacken gelöster, Brustbereich offener, realisiert die Wichtigkeit von Geborgenheit und Unterstützung. Umhüllendes Gefühl breitet sich aus.
4	Emotional, Becken steif, Schmerzen im Lendenbereich, Rücken, Nacken, Schulter, steife Fingergelenke.	MI- Jitsu PE- Kyo	Eigene Empathie als Stärke wahrgenommen, Wohlgefühl und Leichtigkeit im Brustbereich, bei sich im Zentrum (Lende, Bauch und Brustbereich zusammen verbunden).
5	Zwicken hinter rechtem Ohr, letzte Woche Grippe, Brennende Schmerzen Schulter rechts, mittlerer Rücken	GA- Jitsu BL- Kyo	Schulter und Nacken gelöster, Zucken im Moment weg.
6	Nochmals krank gewesen, Schultern wie zerschmettert. Emotional glücklich, erleichtert, unterstützt. Dieses Gefühl ist im Brustbereich.	MA- Jitsu BL- Kyo	Körperlich und emotional noch kraftvoller, im Bauch- und Brustbereich verankert.
7	Oberer Rücken, Nacken, Schulter, oberer Teil verspannt.	MI- Jitsu PE- Kyo	Gefühl von breite, leicht und gelöst sein nimmt sie mit. Positive Gedanken und Wünsche kamen auf.
8	Gesundheitlich besser, körperlich und emotional lockerer, wohl.	MA- Jitsu NI- Kyo	Fühlt sich entspannt, wohl in sich, Energiehaushalt gestiegen.

Behandlungsprotokolle Klientin 2 vom 13.1. bis 3.3.2017			
Nr.	Eingangsgespräch	Befund	Feedback
1	Empfindliche, leicht schmerzhaftes Füße, zwischen Schulterblätter, rechte Hüft- und Beininnenseite Schmerzen.	GA- Jitsu DÜ- Kyo	Entspannt. Behandlung an Nacken und Füßen sehr angenehm. Aufmerksamkeit an den Füßen wohltuend.
2	Schmerzen in der rechten Körperseite, rechte Hüfte, Arme, oberer Rücken, Handgelenke, Fingergelenke, Becken. Hals, Nacken und Oberschenkel verspannt.	GA- Jitsu LU- Kyo	Tief entspannt. In den Bauch und in die Schmerzstellen zu atmen erzeugt ein lösendes Gefühl.
3	Schmerzen im Nacken- und Schulter/Schulterblattbereich.	DE- Jitsu NI- Kyo	Erinnerung an den Schmerzauslöser am Schultergürtel.
4	Schmerzen in der rechten Beininnenseite.	MA- Jitsu PE- Kyo	Verbindende Energie zwischen dem oberen Rücken und der Leisten- gegend wahrgenommen.
5	Müde, ziehender Schmerz in der rechten Körperseite, der Leiste und Bein Innenseite.	GA- Jitsu NI-Kyo	Sanfte Beckenbewegung rechts hatte eine lösende Wirkung ihres Kiefers.

7.2. Auszug aus dem Shiatsufallbericht von Hermann Grobbauer

Erfahrungsbericht der Klientin

Ein einschneidendes, schönes Erlebnis hat mich dazu bewogen, diesen Bericht zu schreiben um andere Fibromyalgie-Patienten zu ermutigen, die Shiatsu-Therapie auszu- probieren.

Am 23.2.09 ging ich mit einem Fibromyalgie-Schub, welcher sich gerade manifestiert hatte, zur Behandlung. Schon während derselben liessen die Schmerzen sowie die Erschöpfung nach. Der Weg nach Hause war sehr viel leichter als der Weg zur Praxis.

Shiatsu heisst Fingerdruck und ist eine japanische Heilmethode, welche sich an der chinesischen Medizin orientiert. Sie hilft, innere und äussere Ausgeglichenheit zu finden, lässt die Energie fließen und damit lösen sich Verspannungen und Blockaden, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Sie ist auch als Vorbeugung, sowie zum allgemeinen Wohlbefinden wirksam und zu empfehlen.

Nun hole ich etwas weiter aus und berichte, wie ich zur Shiatsu-Therapie kam und wie mein Weg inzwischen verläuft.

Im Jahre 1996, ich war damals 51 Jahre alt, begab ich mich auf Anraten einer Freundin erstmals zu einer Behandlung, ohne mich vorher über diese Art von Therapie zu infor-

mieren. Ich wollte endlich mein über 30jähriges schweres Migräneleiden (welches mit der Schulmedizin nicht geheilt werden konnte) und meine angeschlagene psychische Verfassung, in den Griff bekommen. Ich wusste nicht was mich erwartete... Ein junger Mann (Shiatsu-Therapeut) und ein Futon auf dem Boden! Ich war froh, dass ich mich bekleidet hinlegen konnte! Nach der 3. Sitzung konnte ich meine Anfangshemmungen belegen und mich auf diese Arbeit einlassen.

Die Begleitung und Behandlungen durch Hermann Grobbauer zeigten rasch tiefgreifende Wirkungen und haben viele Emotionen ausgelöst. Ich setzte mich mit mir und der Vergangenheit auseinander und lernte, mich zu öffnen und meinen Gefühlen intensiveren Ausdruck zu geben. Mein besseres Körperbewusstsein sowie das neue Selbstvertrauen stellten mich auf. So begann ich spontaner und ehrlicher zu reagieren, was bei meinen Nächsten häufig Unverständnis und auch Angst auslöste. Andererseits setzten mich positive Bemerkungen durch spontane Begegnungen in eine Anfangs-Euphorie und es ging mir um ein Vieles besser. Mittlerweile hat sich die Euphorie in ein tiefes, inneres Empfinden umgewandelt.

Es war mir wichtig, die Herausforderung anzunehmen, die Therapie nicht abubrechen, offen mit dem Therapeuten zu sprechen und mit ihm ein Vertrauensverhältnis aufzubauen. Nur so konnte mit der Zeit eine optimale Zusammenarbeit entstehen. So wandelten sich u.a. Schritt für Schritt die Verhaltensmuster in der Familie zu mehr Offenheit, Verständnis und Vertrauen. Die Migräneanfälle sind auf ein erträgliches Mass zurückgegangen.

Diese Körperarbeit hat mich von Anfang an derart fasziniert, dass ich sie für den Hausgebrauch gelernt habe. Seit einigen Jahren gebe ich mit grosser Freude meiner Familie und meinen Freunden regelmässig Shiatsu. Auch sie geniessen die Zuwendung, sowie das Wohlbefinden während und nach der Massage. Von ihnen erhalte ich viele positive Rückmeldungen.

Im Jahr 2002 diagnostizierte mein Arzt Fibromyalgie. Nun musste ich mich auch damit auseinandersetzen obwohl ich keine Lust dazu hatte und es mir schwer fiel. Ich war aber froh, dass ich endlich wusste, unter welcher Krankheit ich litt. Ein Schub manifestiert sich bei mir sporadisch und ist mit starken Muskel-Schmerzen, grosser Erschöpfung, Schlaflosigkeit und geschwollenen Fingern verbunden. Ich leide unter meiner schlechten physischen und psychischen Verfassung. Das positive Denken fällt mir schwer und ich bin sehr gereizt. Mit Schüssler-Salz Magnesium, warmen Bädern sowie, wenn es geht, mit Entspannung, versuche ich mir Linderung zu verschaffen. Zudem bekomme ich einmal pro Monat oder bei Bedarf, eine Behandlung. Da es kein Dauerzustand ist weiss ich, dass diese schwierige Zeit wieder vorbei geht.

In den schubfreien Zeiten genieße ich eine gute Lebensqualität und Lebensfreude. Leichte Schmerzen und Erschöpfung sind zwar auch dann da, aber in einem erträglichen Mass und ich kann gut mit ihnen umgehen. In diesen Phasen darf ich mich nicht zu sehr übernehmen und mir Ruhezeiten gönnen. Dies ist manchmal schwierig, denn ich möchte dann so vieles erledigen. Der Körper bremst mich und ich gebe mir Mühe, auf ihn zu hören, was mir aber nicht immer gelingt! Da sich meine Muskulatur während des Schlafes stark verspannt, provoziert sie eine schmerzhafteste Morgensteifheit. Ich wirke ich aktiv mit Gymnastik, Meridianen-Dehnung,

sowie Übungen auf dem Trampolin entgegen. Energetische Gesundheitsübungen und ab und zu schwimmen tun mir gut. Um zur inneren Ruhe zu kommen, praktiziere ich regelmässig Kriya-Yoga Meditation.

Ich bin froh und dankbar, dass mich mein Mann, mein Therapeut, der dank seinem Einfühlungsvermögen und seiner langjährigen Erfahrung ein erweitertes Shiatsu anbietet, und mein Arzt (wir versuchen die Krankheit auch mit Homöopathie anzugehen), ernst nehmen und mich stützen.

Mit dieser Krankheit möchte ich mich nicht identifizieren, sondern wenn immer möglich, ein „normales Leben“ führen und verschiedene Aktivitäten die mir Freude bereiten, ausüben. Da sich die Psyche auf „unheilbar“ einstellt, relativiert sich nun für mich dieses Wort seit meiner positiven Erfahrung. Ich gebe die Hoffnung auf eine Heilung nicht auf, was natürlich Geduld und Vertrauen braucht.

X.Y.

Bern, 5.5.09