

# Hara Shiatsu bei Migräne

Von Ing. Wolfgang Löffler  
April 2020

<b>1. Einleitung</b>	<b>4</b>
<b>2. Migräne: Überblick</b>	<b>6</b>
2.1. Wie häufig kommt Migräne vor?	6
2.2. Migräne legt Kopf und Körper lahm	6
2.3. Migräne: Definition	7
2.4. Was ist Migräne?	7
2.5. Migräne: Häufigkeit und Dauer der Migräneattacken	7
2.6. Episodische und chronische Migräne	8
2.7. Migräne: Ursachen	8
2.8. Migräne-Zentrum im Hirnstamm	9
2.9. Die häufigsten Trigger	9
2.10. Symptome	10
<b>3. Durchführung der Studie</b>	<b>12</b>
<b>4. Migräne aus Shiatsu-Sicht</b>	<b>13</b>
4.1. Hardfacts über unsere KlientInnen	13
4.2. Auslöser und Trigger	14
4.3. Migräne Typen:	14
4.3.1 Konstitution	14
4.3.2. Kondition	15
4.3.3. "Psychologie" der KlientInnen	15
4.3.4. Ernährungsgewohnheiten	15
4.4. Primärfunktionen	16
4.5. Betroffene Meridiane	16
<b>5. Behandlungsstrategie</b>	<b>17</b>
5.1. Hausaufgaben	18
5.2. Hausapotheke	18
<b>6. Fallbeschreibungen:</b>	<b>19</b>
6.1. Fallbeschreibung – „Edgar“	19
Anamnese	19
Konstitution	19
Kondition:	19
Migräne-Beschwerden:	19
Primärfunktionen	20
Ernährung	20
Psychische Verfassung	20
Hausaufgaben	21
Behandlungsstrategie:	21
Feedback des Klienten und Veränderungen:	22
6.2. Fallbeschreibung: „Christoph“	23
Anamnese:	23
Konstitution:	23
Kondition:	23
Migräne-Beschwerden:	23

Primärfunktionen:	23
Ziele, die Christoph mit Shiatsu erreichen möchte:	24
Auffällige Elemente:	24
Behandlungsansatz:	24
Behandlungsprotokoll:	25
Hausübung:	26
Feedback des Klienten:	26
<b>6.3. Fallbeschreibung „Sabine“</b>	<b>27</b>
Erster Eindruck:	27
Migräne-Beschwerden:	27
Auffälligkeiten in den Elementen:	29
Behandlungsansatz:	30
Resümee:	30
<b>6.4. Fallbeschreibung „Siegrid“</b>	<b>31</b>
Anamnese:	31
Konstitution:	31
Kondition:	31
Migräne-Beschwerden:	31
Primärfunktionen:	32
Psychische Verfassung:	32
Hausaufgaben:	32
Behandlungsstrategie:	32
Feedback der Klientin und Veränderung:	33
<b>6.5. Fallbeschreibung „Martina“</b>	<b>34</b>
Anamnese:	34
Resümee:	34
<b>7. Erfolge der Behandlungen</b>	<b>36</b>
<b>8. Schlusswort</b>	<b>38</b>



## 1. Einleitung

Zusammen mit Studenten der International Academy for Hara Shiatsu führte ich im Jahre 2017 eine Studie durch, die sich mit Migräne und den Auswirkungen regelmäßiger Hara-Shiatsu Behandlungen auf das Beschwerdebild in Hinblick auf Häufigkeit und Ausprägung befasste.

Zu diesem Zweck wurden pro BehandlerIn zwischen 4 und 5 KlientInnen über einen Zeitraum von 10 Wochen 1x pro Woche behandelt. Die dabei beobachteten Veränderungen wurden dokumentiert. Ein großer Teil der Klientel hat mit der Behandlung durch die Schulmedizin bereits wenig gute Erfahrungen gemacht und war der Erfahrung bzw. Arbeit mit Shiatsu gegenüber sehr aufgeschlossen.

Für die gemeinsame objektive Vergleichbarkeit haben wir uns auf einen Fragebogen für alle unsere KlientInnen geeinigt, mit dem wir anhand unterschiedlicher Kriterien, wie z.B. Intensität der Schmerzen und Symptome, zu einer vergleichbaren Auswertung gelangen konnten.

Migräne wird im Alltag oft als Synonym für Kopfschmerzen verwendet und bei vielen KlientInnen stellte sich heraus, dass es sich teilweise um Spannungskopfschmerzen oder Clusterkopfschmerzen handelte. Ebenfalls hatten wir Fälle, bei denen mehrere Typen vertreten waren oder bei denen die Grenzen zwischen den unterschiedlichen Arten, der oft recht ähnlichen Beschwerden, fließend waren.

Herausfordernd war auch, sich trotz unseres Fokus auf Migräne, die Person nicht nur auf ihr Beschwerdebild zu reduzieren, sondern sie in ihrer Gesamtheit wahrzunehmen.

## 2. Migräne: Überblick

Migräne im Überblick<sup>1)</sup>: Kennzeichnend ist, dass die Migräne anfallsartig auftritt und die heftigen Schmerzen plötzlich und meist einseitig einsetzen. Migräne verursacht deutlich mehr Schmerzen als das ganz normale Kopfweg. In der Regel bleibt es nicht beim Symptom Kopfschmerzen allein. Meist kommen zum Kopfweg weitere Beschwerden hinzu, zum Beispiel Übelkeit, Erbrechen, eine erhöhte Lichtempfindlichkeit oder aber auch eine erhöhte Empfindlichkeit auf andere Sinnesreize (Gerüche, Lärm, ...). Manchmal kündigt die sogenannte Aura den Migräneanfall an – die Betroffenen sehen Lichtblitze oder haben ein eingeschränktes Gesichtsfeld.

### 2.1. Wie häufig kommt Migräne vor?

Die Migräne tritt bei Menschen überall auf der Welt auf. In Deutschland leiden rund zehn Prozent der Bevölkerung an Migräne. Die heftigen Kopfschmerzen betreffen aber nicht beide Geschlechter gleichermaßen. Frauen leiden mit 15 Prozent deutlich öfter an Migräne als Männer, die nur zu fünf Prozent betroffen sind. Am häufigsten treten Migräneanfälle zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr auf. Aber auch bei Kindern ist Kopfweg aufgrund von Migräne keine Seltenheit. Vor der Pubertät liegt die Migränehäufigkeit bei vier bis fünf Prozent. Jungen und Mädchen sind in dieser Altersklasse gleich oft betroffen.

### 2.2. Migräne legt Kopf und Körper lahm

Die Migräne setzt die Patienten oft tagelang außer Gefecht und kann die Lebensqualität und den Alltag erheblich beeinträchtigen. Bei einer Migräneattacke ist für viele Rückzug angesagt: Menschen mit Kopfschmerzen aufgrund von Migräne verkriechen sich oft über viele Stunden oder sogar Tage in dunklen, ruhigen Räume oder verschanzen sich hinter großen, getönten Sonnenbrillen. Denn Migräne ist nicht nur mit heftigen Schmerzen verbunden, sondern oft auch mit Übelkeit, Erbrechen und einer erhöhten Empfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen. Dunkelheit und Stille machen die Schmerzen und andere Migräne-Symptome erträglicher.

---

<sup>1)</sup> vgl. <https://www.mylife.de/thema/krankheiten/migraene>

Migräne ist ein neurologisches Beschwerdebild, welches das Gehirn betrifft. Wie Migräne genau entsteht, ist noch nicht ganz geklärt. Bekannt ist aber, dass es einige Auslöser für das Kopfweg gibt, die sogenannten „Trigger“. Aus westlich medizinische Sicht sind die Schmerzen im Kopf sind ein lebenslanger Begleiter und Migräne gilt so gesehen als ist nicht heilbar. Allerdings können Patienten ihre Migräne mit Medikamenten gut in den Griff kriegen. Auch ein gesunder Lebensstil trägt dazu bei, Kopfschmerzen und Migräne in Schach zu halten. Das wäre dann wo Shiatsu mit seinem ganzheitlichen Zugang ins Spiel kommt!

### **2.3. Migräne: Definition**

Nach der Migräne-Definition ist diese Kopfschmerzform eine der häufigsten überhaupt. Nur die Spannungskopfschmerzen betreffen noch mehr Menschen. Ärzte schätzen, dass in Deutschland etwa zehn Prozent der Bevölkerung unter Migräne leiden. Frauen erkranken mit rund 15 Prozent dreimal so häufig an Migräne wie Männer.

### **2.4. Was ist Migräne?**

Die Kopfschmerzen fühlen sich laut Definition pulsierend, pochend oder stechend an. Außerdem setzen die Kopfschmerzen meist schlagartig ein, Mediziner sprechen von „anfallsartig“. Im Gegensatz zu den Spannungskopfschmerzen, die meist im gesamten Kopf spürbar sind, entsteht Migräne meist nur einseitig an einer Kopfhälfte. Hemikranie ist der medizinische Fachbegriff dafür (Hemicrania bedeutet „Halbschädelschmerz“). Einseitige Kopfschmerzen können während einer Migräneattacke oder auch erst bei der nächsten die Seite wechseln. Bei einem Drittel der Migränepatienten erstrecken sich die Kopfschmerzen zusätzlich auf die andere Kopfseite (holokranielle Kopfschmerzen).

### **2.5. Migräne: Häufigkeit und Dauer der Migräneattacken**

Migräneattacken kehren meist in unregelmäßigen Zeitabständen wieder. Die Zeiträume sind individuell sehr verschieden. Während die einen nur etwa ein- bis zweimal jährlich mit Migräne zu kämpfen haben, stellen sich die quälenden Kopfschmerzen bei anderen mehrfach im Monat oder sogar täglich ein. Nicht nur die Häufigkeit der Migräneanfälle kann variieren, sondern auch deren Dauer. Nach der Migräne-Definition halten die

heftigen Kopfschmerzen vier bis 72 Stunden an. Kinder und ältere Menschen neigen eher zu kürzeren Kopfschmerzattacken. Kinder können eine Migräneattacke ohne Kopfschmerzen, aber mit heftiger Übelkeit, Erbrechen und Schwindel erleben. Bei allen Migränepatienten kann die Intensität der einzelnen Migräneattacken stark variieren.

## 2.6. Episodische und chronische Migräne

Aufgrund der Häufigkeit der Migräneanfälle unterscheiden Ärzte die episodische und chronische Migräne.

- **Episodische Migräne:** In unterschiedlich langen Zeitabständen entwickeln sich einzelne Migräneattacken, die einen halben Tag bis zu drei Tagen andauern. Diese Migräneform haben die meisten Betroffenen.
- **Chronische Migräne:** Hier treten die Kopfschmerzen an mehr als 15 Tagen im Monat auf. An mindestens acht Tagen verspüren die Betroffenen die typischen Migräne-Symptome. Man könnte auch sagen, dass es sich um eine Art „Dauer-Migräne“ handelt.

## 2.7. Migräne: Ursachen

Die Migräne ist eine neurologische Erkrankung, bei der eine Funktionsstörung im Gehirn vorliegt. Die genauen Migräne-Ursachen und Prozesse bei einer Migräneattacke sind aber nach wie vor nicht bekannt. Forscher vermuten eine verminderte Gehirndurchblutung, eine Entzündungsreaktion an den Blutgefäßen im Gehirn und genetische Faktoren als Migräne-Ursachen. Wahrscheinlich müssen aber mehrere Faktoren zusammenwirken, damit Migräne entsteht. Wie wichtig die Gene bei der Migräne sind, zeigt eine Studie niederländischer Forscher. Sie fanden heraus, dass die Migräne oft in Zusammenhang mit einer Depression auftritt und beide Krankheiten durch gemeinsame Erbfaktoren ausgelöst werden. So war das Risiko einer Depression bei Migräne ohne Aura um 30 Prozent erhöht, bei Migräne mit Aura lag es sogar 70 Prozent höher.

## 2.8. Migräne-Zentrum im Hirnstamm

Störung der Reizverarbeitung im Gehirn besitzen, wodurch das Gehirn ständig unter Hochspannung steht. Kommen bestimmte Auslöser (Trigger) hinzu, setzen sich physiologische Veränderungen in Gang, die letztlich den Migräneanfall auslösen. Im Gehirn wird ein spezieller Bereich aktiviert: das Migräne-Zentrum im Hirnstamm. Dieses reagiert überempfindlich auf Reize. Man geht heute daher davon aus, dass eine Migräneattacke mit einer Überaktivität der Nervenzelle(n) im Hirnstamm beginnt.

Eine besondere Rolle scheinen Nervenbotenstoffe (Neurotransmitter) zu spielen, allen voran das Serotonin. Die Neurotransmitter leiten zum Beispiel Nervensignale weiter, welche die Ausdehnung oder Verengung der Blutgefäße steuern und Schmerzsignale auslösen. Die Konzentration von Serotonin im Blut schwankt während des weiblichen Zyklus. Dies erklärt auch, warum Migräneattacken während der Menstruation häufig auftreten.

Hartnäckig hält sich der Mythos, dass die Migräne psychosomatisch bedingt ist. Für den Spannungskopfschmerz ist dieser Zusammenhang zum Beispiel belegt:

Psychosomatische Faktoren, wie Stress, Konflikte oder Schlafmangel, gelten als mögliche Ursachen für psychosomatische Kopfschmerzen. Für die Migräne sieht das anders aus: Stress oder Schlafmangel können höchstens Auslöser, aber keine Ursache der Migräne sein. Auch Muskelverspannungen aufgrund von Fehlhaltungen (muskuläre Anspannung im Halsbereich, Schiefhals, verspannter Nacken) sind häufige Auslöser von Spannungskopfschmerzen. Bei Migräne spielen sie dagegen keine Rolle.

## 2.9. Die häufigsten Trigger

Bekannt sind mehrere Migräne-Auslöser, die sogenannten Triggerfaktoren. Es gibt aber nicht „den einen“ Trigger, der für alle Migränepatienten gilt, sondern die Migräne-Auslöser sind individuell verschieden.

### **Die häufigsten Trigger sind:**

- Plötzlicher Stress oder schneller Wechsel zwischen Ruhe- und Stressphasen
- Ausgeprägte Emotionen (Freude, Trauer, Angst)
- Überanstrengung und Erschöpfung

- Lärm
- Bestimmte Gerüche
- Hormonelle Schwankungen (Eisprung, Menstruation); Einnahme von Hormonpräparaten zur Verhütung (z.B. Pille), bei Wechseljahresbeschwerden oder Vorbeugung von Osteoporose
- Unregelmäßiger Tagesablauf
- Änderungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, z.B. am Wochenende oder im Urlaub, Schlafmangel oder zu viel Schlaf
- Wetterumschwung (Föhn, Kälte), Wetterfühligkeit: wetterbedingte Kopfschmerzen sind die Folge.
- Alkohol (Sekt, Rotwein): der Zeitpunkt des Alkoholkonsums scheint wichtig zu sein.
- Nahrungsmittel: Käse, Schokolade, Zitrusfrüchte gelten als potenzielle Auslöser; die richtige Migräne-Ernährung spielt also eine wichtige Rolle.
- Auslassen von Mahlzeiten, Hunger
- Rauchen (Nikotingenuss)
- Schwankungen des Koffeinspiegels bei Kaffeetrinkern
- Einnahme von Medikamenten, z.B. Potenzmittel, Nitropräparate

Den Geschmacksverstärker Mono-Natrium-Glutamat nennen viele Kopfschmerzforscher als Auslöser von Kopfschmerzen und Migräne (sog. China-Restaurant-Syndrom). Eine aktuelle Studie ergab aber keinen Zusammenhang zwischen der Migräne und Mono-Natrium-Glutamat.

## 2.10. Symptome

Die Migräne-Symptome können den Alltag von Migränepatienten schwer beeinträchtigen. Viele können aufgrund ihrer Migräne-Symptome nicht mehr aus dem Haus und zur Arbeit gehen. Sie ziehen sich über Stunden oder sogar Tage für die Dauer des Migräneanfalls in einem ruhigen, abgedunkelten Raum zurück.

### **Die typischen Migräne-Symptome sind:**

- Starke Kopfschmerzen
- Anfallsartige Kopfschmerzen, die plötzlich einsetzen (deshalb auch **Migräneattacke**)

- Stechende Kopfschmerzen, pulsierende, hämmernde oder pochende Kopfschmerzen
- Einseitige Kopfschmerzen, sie betreffen meist nur eine Hälfte des Kopfes
- Die Schmerzen können aus dem Nacken aufsteigen, sich über den Kopf und das Gesicht ausbreiten; dann entwickeln sich Gesichtsschmerzen, Kopfschmerzen an der Stirn und Kopfschmerzen hinter dem Auge.
- Schmerzen verstärken sich bei Bewegung und körperlicher Aktivität. Bei einer Migräne entwickeln sich aber nicht nur heftige Kopfschmerzen.

**Folgende Migräne-Symptome können hinzukommen:**

- Appetitlosigkeit (fast immer)
- Übelkeit (80 Prozent)
- Erbrechen (40 bis 50 Prozent)
- Lichtscheue (60 Prozent)
- Geräuschempfindlichkeit/Lärmempfindlichkeit (50 Prozent)
- Überempfindlichkeit gegenüber Gerüchen (10 Prozent)

### 3. Durchführung der Behandlungen

Insgesamt wurden 19 verschiedene KlientInnen über 10 Wochen behandelt. Das bedeutet 190 Behandlungen. Von diesen 19 KlientInnen waren die Mehrheit (13) weiblich. Vielen von ihnen war Shiatsu zwar bekannt, doch niemand assoziierte es tatsächlich als Therapieform zur Schmerzlinderung bei Migräne. Mit den KlientInnen wurde vereinbart, dass sie sich verbindlich auf die 10 Wochen einlassen müssen, um auch einen entsprechenden Prozessverlauf wahrnehmen und dokumentieren zu können. In der ersten Einheit bekamen sie einerseits einen Fragebogen, der anhand objektiver Kriterien, die Migräneanfälle einordnen sollte. Andererseits gab es von unserer Seite eine klassische Shiatsu-Diagnose, die wir ganz unabhängig - aber mit Rücksicht auf Migräne - durchführten.

Als Gruppe tauschten wir uns wöchentlich über unsere Vorgangsweise aus und trafen uns zu Beginn, nach fünf Behandlungen und am Ende der zehn Einheiten, um unsere Daten miteinander zu vergleichen.

In den folgenden Kapiteln stellen wir unsere qualitativen Vergleiche zusammengefasst vor, um so einen Überblick über die Gemeinsamkeiten zu liefern. Obwohl es kein objektives bestehendes Grundrezept für die Behandlung von Migräne gab, konnten wir dennoch bei etwa 70% der teilnehmenden KlientInnen deutliche Ähnlichkeiten bezüglich Energetik, Verhalten und Lebensweise finden.

## 4. Migräne aus Shiatsu-Sicht

### 4.1. Hardfacts über unsere KlientInnen

Bei unseren Fällen hing Migräne bei den weiblichen Klientinnen oft mit der Menstruation zusammen. In diesem Zusammenhang ist auch zu erwähnen, dass diese oft in der Pubertät mit Einsetzen der Regel begonnen hat.

Bei den männlichen Teilnehmern begann die Migräne auch oft zwischen 11 und 19 Jahren, also in der Feuerphase des Lebenszyklus, aber sie war oft auch an Lebensumstände gebunden, in denen Konflikte mit Autoritätspersonen aller Art erwähnt wurden. Bei einem Klienten war es die tatsächliche Erfahrung körperlicher Gewalt, bei anderen oft Auseinandersetzungen mit dominanten Personen, wie Lehrkräfte im Zusammenhang mit Schulstress usw. Energetisch kann hier durchaus der Vergleich als Konflikt zwischen Holz und Metall herangezogen werden. Einerseits haben wir die Jungen, sich in der Entwicklung entfaltenden Persönlichkeiten, die das System kritisieren und bedrohen, indem sie es herausfordern. Andererseits haben wir die Autoritäten und Kontrolleure, also die Bewacher und Beschützer der alten Strukturen, die durch ihre Machtposition das Holz sprichwörtlich beschneiden oder einengen wollen.

Bei der Häufigkeit und Länge der Anfälle gab es keine großen Übereinstimmungen, da diese von ein paar Stunden bis zu mehreren Tagen variierten.

Im Gegensatz dazu berichteten die KlientInnen von ähnlichen Schmerzmustern. Von pulsierenden, stechenden und drückenden Schmerzen war häufig die Rede. Die Hälfte der KlientInnen erzählte von Übelkeit und ein kleiner Teil von tatsächlichem Erbrechen. Licht- und Lärmempfindlichkeit konnten wir bei allen TeilnehmerInnen feststellen, was auch die energetische Theorie von Shiatsu in Bezug auf Migräne und Kopfschmerzen allgemein bestätigt. Die Schmerzen hängen oft mit einem Blutmangel zusammen, da die Milz zu wenig von davon produziert und somit der Leber wenig weitergeben kann. Diese wiederum kann weder ihrer Speicher- noch Verteilungsfunktion nachkommen und es kommt zu einer Stagnation. Auch die Windempfindlichkeit weist auf ein Holzthema hin. Da sich die Leber in den Augen öffnet, treten bei einem Anfall oft Sehstörungen auf. Ein Beispiel hierfür sind bunte und schwarze Flecken im Gesichtsfeld. Bezüglich der Tageszeit gab es keine Übereinstimmungen.

## 4.2. Auslöser und Trigger

Wie oben beschrieben, hängen die Anfälle oft mit Stresssituationen aller Art zusammen. Besonders jene, bei denen es zu hohen beruflichen Anforderungen kommt, oder die Person hohe Erwartungen an sich hat. Verspannungen im Nacken oder Rücken kündigen oft einen Anfall an. Umwelteinflüsse wie Wetterwechsel oder unangenehmer Geruch stehen ebenfalls am Anfang einer Migräne. Alkohol, wenn er getrunken wurde, wurde fast überall als Auslöser aufgezählt.

Zu den Hilfsmaßnahmen zählten fast überall Schmerzmittel wie *Triptane*, *Relpax* oder *Ibuprofen*, die, je nach Intensität, Erleichterung brachten (oder auch nicht). Bei den meisten KlientInnen wurde Schlaf und Dunkelheit als hilfreich erwähnt. Ebenfalls erholten sich manche durch Erbrechen. In einem Fall konnte sich der Klient nur im Spital mit einer Sauerstoffmaske Abhilfe schaffen. Die Atmung spielt überhaupt eine übergeordnete Rolle, da sie bei den meisten KlientInnen nicht tief genug nach unten ging und man von einer Blockade im Zwerchfell sprechen kann.

## 4.3. Migräne Typen:

### 4.3.1 Konstitution

Bei der Konstitution der KlientInnen gab es unter den Männern viel mehr Übereinstimmungen als bei den Frauen. Unter Letzteren variierte der Körperbau von einem starken Erdelement (breite Hüften) bis hin zu ganz schmalen Personen, mit blassem Gesicht.

Die männlichen Klienten zeigten sich in ihrer Mehrheit hingegen durch einen starken Brustkorb und einen muskulösen Oberkörper aus, während die Beine im Vergleich dazu eher schwach waren. Diese Beschreibung ist natürlich vereinfacht und kann nicht eins zu eins auf alle Klienten umgelegt werden. Dennoch soll sie in ihrer Einheitlichkeit eine Tendenz aufzeigen. Die stark unterschiedliche körperliche Ausprägtheit, sozusagen zwischen oben und unten, weist darauf hin, dass das Thema, die Blockade oder Grenze dazwischen liegt, sozusagen dort wo es zum Wechsel zwischen „Viel oben“ und „Wenig unten“ kommt, also in der Hüfte. Diese wird vornehmlich dem Holzelement, hauptsächlich der Galle zugeordnet, was sich auch im Entsprechenden Meridianverlauf ebenda ausdrückt.

#### 4.3.2. Kondition

Bei den weiblichen Klientinnen war oft eine traurige, melancholische Stimmung und ein nachdenklicher Blick auffällig. Dennoch trifft diese Beschreibung maximal nur auf die Hälfte der weiblichen Teilnehmer zu. Der Atem erreichte selten den unteren Erwärmer und das Lungen-Qi, wodurch sich das Lungen-Qi nicht entfalten konnte. Schulter und Hüfte waren bei der Hälfte der Teilnehmerinnen eingeschränkt und der Nacken fiel durch extreme Steifheit oder Leere auf.

Die männlichen Pendants fielen durch ihre extrem unflexiblen Hüften auf. Hierbei waren alle Meridiane von extremer Verspannung betroffen. Ebenfalls fiel oft die Schulter auf, die teilweise blockiert war und in der Beweglichkeit nach oben oft eingeschränkt war.

#### 4.3.3. "Psychologie" der KlientInnen

Sowohl bei den Männern als auch den Frauen begegneten wir wissbegierigen und interessierten Menschen, die in irgendeiner Form sozial waren. Entweder übten sie einen dementsprechenden Beruf wie Sozialarbeiter oder Lehrer aus, oder sie pflegten leidenschaftlich ihre sozialen Kontakte im Privatleben.

Ein weiteres auffallendes Merkmal war eine gewisse Getriebenheit. Viele der KlientInnen ertrugen es nicht, einmal nichts zu tun und einfach nur zu sein. So ein Szenario assoziierten sie mit Zeitverschwendung und tiefster innerer Unruhe. Aggressionen, unterdrückte Wut oder gelebte Leidenschaft in der Auseinandersetzung mit sich und der Welt waren ebenfalls ein Thema.

Bei acht unserer KlientInnen gab es in irgendeiner Weise Erfahrung mit Trennung. Sei es Emigration, Tod, in der Liebe, Scheidung oder Teil einer Minderheit zu sein.

#### 4.3.4. Ernährungsgewohnheiten

Zwei Genussmittel unserer Zeit dominierten bei den meisten in unterschiedlichem Maße den Alltag: Alkohol und Kaffee. Beides wurde gern getrunken und diese teilweise täglich (vor allem bei den Männern). Der Kaffeekonsum gehörte ebenso zum Alltag wie entweder kaltes oder gar kein Frühstück. Ein Zitat eines Klienten kann zwar nicht für alle sprechen, dennoch fasst es diese Situation pointiert zusammen: „Ein idealer Tag für mich ist, acht Stunden auf Kaffee und vier Stunden auf Bier zu sein“.

Trotzdem kann man nicht von einer Ignoranz gegenüber ungesunder bzw. unbewusster Ernährung sprechen. Ziemlich alle legen Wert auf gesunde Nahrung und gezielten bzw. gemäßigten Fleischkonsum.

#### 4.4. Primärfunktionen

Auffallend war, dass der Schlaf bei fast allen TeilnehmerInnen in irgendeiner Form Thema war. Entweder waren die KlientInnen morgens müde und hatten Anlaufschwierigkeiten, oder sie gingen spät ins Bett. Bei einigen wurden Einschlafprobleme oft mit Alkohol gelöst. Die Verdauung variierte so wie die unterschiedlichen Persönlichkeiten.

Bezüglich des Temperaturhaushaltes war der Rumpf vom Rest des Körpers verschieden: Oben viel Hitze und unten Kälte. Die Frauen litten unter gynäkologischen Problemen aller Art wie PMS, Myome oder Gebärmutterosenkungen.

#### 4.5. Betroffene Meridiane

Bei fast allen TeilnehmerInnen war vor allem die Holz-Metall-Achse Thema. Zusätzlich dazu wurde noch ein Fokus auf das Wasser oder die Erde gelegt. Meridiane, die besonders auffällige waren, sind Leber, Galle, Dickdarm und Magen. Also alles bis auf die Leber (die als die Yangste aller Yin-Meridiane bezeichnet werden kann) yange Energieleitbahnen. Von oben bis unten betrachtet, stagnierte der obere Teil, was sich in roten bis violetten Zungen und Gesichtern, steifen Schultern oder Hüften und angespannten Armen äußerte. Speziell Arme und Brustbereich zeugten von einer starken Spannung entlang des Herzkonstriktor- und Dickdarmmeridians. Das Hara bzw. der Bauchbereich war sehr steif und verhärtet, als ob er nicht alles preisgeben wollen würde. Die Hüften wurden ebenfalls von einer starken Spannung im Dickdarm- und Gallenblasenmeridian dominiert. Schmerzhafteste Punkte waren LE 3, DI 4, LU 1, GA 42, GA 21, GA 30 sowie der gesamte Magenmeridian an den Beinen.



## 5. **Behandlungsstrategie**

Aus den oben genannten energetischen Zuständen der betroffenen Meridiane beinhalteten alle unsere Strategien verständlicherweise die dritte Familie. Dennoch gab es individuelle, auf die KlientInnen zugeschnittene Strategien, die auch von einer unterschiedlichen Interpretation und Herangehensweise der Behandler geprägt waren.

Eine oft angewendete Strategie war das Arbeiten von oben nach unten. Wenn wir schon den Kopf behandelten, dann gleich zu Beginn. Bei dieser Strategie strebten wir danach die Energie nach unten zu bringen und am Ende die KlientInnen mit der Aufmerksamkeit ebenfalls in den Boden, nach unten, zu bringen. In der Mitte der Behandlung wurde oft mit Galle, Leber, Herzkonstriktor oder Dickdarm gearbeitet. Ebenfalls fand der Sondermeridian Dai Mai seine Anwendung, indem versucht wurde, den engen Gürtel dieses Gefäßes zu lockern. Hüftöffnungen wurden genauso angewendet wie Rotationen der Arme und Beine. Zum Abschluss wurde meist der Fokus in auf die Füße gelegt, z.B. in Form von Barfuß-Shiatsu oder durch den Einsatz entsprechender Tsubos wie LE 3 (in Verbindung mit DI 4

oder alleine). Weitere Tsubos, die wir angewandt haben, waren HK 6, 3E 5, MA 30, MA 36, MA 41, GA 21, GA 30, GA 40, GA 41, DI 4, DI 10, DI 11, LU 1, LU 2, Ren Mo 17.

## 5.1. Hausaufgaben

Folgende Hausaufgaben wurden den Klienten empfohlen: Ruhephasen einlegen, Stockgehen, der Einsatz von Kuzu um die Verdauung besser in den „Griff“ zu bekommen, weglassen von Kaffee und weißem Zucker, den Fleischkonsum zu reduzieren und ein warmes Frühstück zu sich zu nehmen, sowie eine Leberreinigung und eine Reiskur wurde empfohlen. Weiters hat es sich als äußerst hilfreich bewiesen, wenn die TeilnehmerInnen sich im Alltag mehr Raum genommen haben um ihrer emotionalen Befindlichkeit Ausdruck zu verleihen. Wenn einem etwas stört oder man sich verletzt oder ungerecht behandelt fühlt, dies auch auszudrücken, öfters mal „nein“ zu anderen zu sagen, hat oft kleine Wunder bewirkt.

## 5.2. Hausapotheke

Wir haben auch die makrobiotische Hausapotheke angewendet. Generell gilt bei allen diesen Mitteln, sie vorbeugend einzusetzen, um nicht den Schmerz akut bekämpfen zu müssen.

Mutterkraut als Tee verabreicht eignet sich zum Beispiel prophylaktisch als natürliches Migränemittel, weil es schmerzlindernd wirkt.<sup>2)</sup>

Ebenfalls haben wir zu ätherischen Ölen wie Minze, Lavendel oder Eukalyptus<sup>3)</sup> gegriffen, da sich diese positiv auf die Migräne auswirken, wenn sie ebenfalls prophylaktisch eingesetzt werden. Wir haben diese Öle auch bei der Behandlung des Kopfes angewendet, indem wir damit unsere Finger beträufelt haben, um so die Schläfen zu massieren. Der Duft und das Aroma wurden von den KlientInnen als sehr beruhigend und angenehm empfunden und waren ein angenehmer Begleiter der gesamten Shiatsu-Serie.

---

<sup>2)</sup> vgl. Definition nach Wikipedia: <https://de.wikipedia.org/wiki/Mutterkraut> (10.7.2017)

<sup>3)</sup> vgl. <http://heilkraeuter.de/krank/migraene.htm> (10.7.2017)

## 6. Fallbeschreibungen:

Um unsere Herangehensweise, die Gemeinsamkeiten aber auch die Unterschiede unter den Klienten darzustellen, möchte ich hier auf ein paar der KlientInnen, die wir im Rahmen der Arbeit behandelt haben, näher eingehen.

### 6.1. Fallbeschreibung – „Edgar“

Alter: 22 Jahre

Familienstand: in Beziehung

Beruf: Student (Lehramt: Mathematik und Geographie und Wirtschaftskunde)

#### **Anamnese**

#### **Konstitution**

Der Klient hat ein sehr junges Erscheinungsbild. Das heißt, er ist groß, muskulös, hat breite Schultern und starke Hüften. Außerdem sind seine O-Beine (Fußballer) auffällig, da sie stark nach außen geneigt sind, was ebenfalls symptomatisch für einen sogenannten Holz-Typus sein kann.

#### **Kondition:**

Dieser sehr athletische Körper kontrastiert mit der Körperhaltung. Die Schultern sind nach vorne geneigt, der Kopf leicht geneigt und es wirkt so, als würde er sich kleiner machen wollen als er tatsächlich ist. Diese Einstellung macht sich sowohl in den schüchternen Blicken als auch seiner zurückhaltenden Stimme bemerkbar. Die großen Gelenke sind alle sehr unflexibel. Der Muskeltonus tendiert zu Härte und die Sehnen sind sehr steif (vor allem die Innen- und Außenseiten der Oberschenkel). Hinzu kommt, dass er sich fast nicht dehnen kann, obwohl - oder gerade weil - er regelmäßig Fußball spielt.

#### **Migräne-Beschwerden:**

Der Klient leidet seit seiner Kindheit an Migräne, kann sich aber nicht klar an etwaige auslösende Vorkommnisse erinnern, außer, dass es oft mit Überanstrengung und Hitze beim Sport zu tun hatte. Meistens bekommt er starke Schmerzen bei körperlicher Anstrengung, wie Fußballspielen oder wenn er in Stresssituationen gerät, die ihn auf irgendeine Weise unter Druck setzen. Der Druck steigt meistens über den Nacken zum Kopf

hinauf und manifestiert sich auf einer Seite. Charakteristisch für den Schmerz sind das pochende und stechende Gefühl von innen. Er wird lichtempfindlich und müde. Deshalb sucht er meistens absolut dunkle Räumlichkeiten auf und versucht medikamentös und mit Hilfe von Schlaf seinem Schmerz Abhilfe zu schaffen.

### **Primärfunktionen**

Der Klient hat sehr viel Appetit, ist hungrig aufs Leben. Sein Stuhl tendiert eher dazu, weich zu sein und der Gang auf die Toilette passiert ein- bis zweimal täglich. Er braucht viel Schlaf und fühlt sich morgens meistens müde. Außerdem hat er kalte Füße und er schwitzt sehr leicht. Wenn ihm kalt ist, dann zuerst im Oberkörper. Diese ungleichmäßige Verteilung des Temperaturhaushaltes deutet auf einen gehemmten Qi-Fluss hin.

### **Ernährung**

In der Ernährung gleicht er vielen anderen KlientInnen unserer Studie, da er in der Früh und zu Mittag meist kalt isst und erst am Abend warm. Dennoch verfügt er über ein gewisses Bewusstsein fürs Essen, das sich darin zeigt, dass er versucht, wenig Fleisch und regelmäßig Fisch zu essen. Generell nimmt er sehr viele Milchprodukte wie Käse und Milch zu sich. Laut TCM schwächen Milchprodukte das Yin im Körper und der dadurch entstandene Schleim (Tan) führt ebenfalls zu Stagnation und begünstigt so die Migräne.

### **Psychische Verfassung**

Grundsätzlich befindet sich die Aufmerksamkeit des Klienten im Kopf und erst durch die Behandlung begann er, sich besser zu spüren. Es gibt einige Anekdoten und Umstände in seinem Leben, die auf eine Qi-Stagnation hinweisen und sowohl den Fülle-Zustand im Kopf, als auch die mangelnde Erdung beschreiben. Stress wegen des Studiums ist eine der häufigsten Ursachen für Migräne, da Mathematik sehr anspruchsvoll ist. Er macht aber die Ausbildung gern und es kommt in dieser Hinsicht auch kein Druck seitens der Eltern. In mehreren Aussagen spricht er von einem Problem mit Autoritätspersonen, bei denen er meistens Kopfschmerzen bekommt. Seit seiner Schulzeit lässt er sich von solchen „Alphatieren“ wie Lehrkräften extrem einschüchtern. Als Beispiel erwähnte er die dominante Mutter eines seiner Nachhilfeschüler, der er einen Termin nicht absagen kann, wenn er einen nahenden Migräneanfall spürt und deshalb trotz starker Schmerzen Nachhilfe gibt. Auch seine Fußballerkollegen reagieren mit Unverständnis auf seine Migräne und

verhöhnern den Klienten wegen seiner „Weiblichkeit“. Auch sein älterer Bruder kommandierte ihn seit seiner frühen Kindheit herum. Zudem kümmert er sich gern um andere und möchte für diese da sein. Er kann sich nur schwer von anderen abgrenzen, „nein“ sagen und trifft nur schwer Entscheidungen. Ebenfalls behält er seine Emotionen oft bei sich, was sich aber laufend geändert hat. Insgesamt ist zu bemerken, dass sehr viel Energie von außen auf ihn einströmt, ohne dass er dementsprechende Mechanismen hätte, mit dieser Fülle umzugehen. Der Klient nimmt sich nicht genug Raum für sich selbst und das im wahrsten Sinne des Wortes. Er wohnt noch bei seinen Eltern und hat dort ein Durchgangszimmer.

### **Hausaufgaben**

Als Hausaufgabe sollte er zuerst sein Essen umstellen, indem er Käsebröte vermeidet und in der Früh warm isst. Auch weniger Gebratenes sollte auf den Speiseplan kommen. Zudem bekam er ein paar Meridian-Dehnungen als Hausübung, die er täglich, morgens und abends, durchführen sollte.

Ebenfalls beschloss er auf Anraten, einen Yoga-Kurs zu besuchen. Im Umgang mit anderen Menschen riet ich ihm, Entscheidungen innerhalb von ein paar Atemzügen zu treffen, wenn nötig zu anderen „nein“ zu sagen und seinen Emotionen Ausdruck zu verleihen. Vor allem in Situationen, in denen ihm etwas nicht passt, sollte er sofort seinen Standpunkt darlegen und zuerst an sich denken und seine eigenen Bedürfnisse ins Zentrum stellen. In mehreren Situationen berichtete er mir von Auseinandersetzungen mit seinem Bruder oder Fußballerkollegen, in denen er sich nicht zurücknahm, sondern konterte und seinen Emotionen dadurch Raum verschaffte.

### **Behandlungsstrategie:** *„Schau auf dich, bleib bei dir und lächle!“*

Der Fokus der Behandlung lag auf der dritten Familie, wobei von oben nach unten gearbeitet wurde. Beginnend mit Kopf und Nacken wurde über die Arme in Rückenlage Dickdarm und Herzkonstriktor bearbeitet, die beide sehr gespannt waren. Danach ging es meistens in die Seitenlage über, um am Ende mit den Füßen abzuschließen. Außerdem wurde auch der Sondermeridian Dai Mai mitgemacht, um den zu engen „Gürtel“ weiter zu schnallen. Gerade beim Gürtelgefäß reagierte der mittlere Erwärmer des Klienten mit auffälligen Geräuschen, so als ob sich etwas lösen würde. Einer der häufigsten Tsubo-Kombinationen waren LE 3 und DI 4. Manchmal wurde der Klient auch in der Rückenlage gelassen, um so die Hüften

mit Dehnungen zu öffnen. Leber und Galle wurden in dieser Position ebenfalls behandelt. Ein zusätzlicher Akupunkturpunkt mit großer Wirkung war MA 30.

### **Feedback des Klienten und Veränderungen:**

Der Klient sprach schon nach der zweiten Behandlung von Besserungen, da die wöchentlichen Anfälle nicht mehr auftraten. Wenn dies der Fall war, dann meistens bei übertriebener sportlicher Anstrengung und einer extremen emotionalen Belastung. Viele der kleinen Anfälle konnte er sogar ohne Medikamente wie das Schmerzmittel bewältigen, indem er sich einfach hinlegte, einschlief und ohne Schmerzen aufwachte. Der größte Erfolg der Behandlung war nach der vierten Behandlung, als der Klient trotz Fußballspielens in der Hitze keinen Anfall bekam, was normalerweise immer der Fall war! Grundsätzlich berichtet er von einem gesteigerten Körpergefühl und dem Gespür dafür, dass er einen sich anbahnenden Anfall rechtzeitig erkennt und dementsprechend auf weitere körperliche Anstrengungen verzichtet, was ihm vorher nicht gelungen war. Ebenfalls ist ihm eine Essensumstellung gelungen, die aus weniger Milchprodukten und mehr warmen Mahlzeiten (z.B. Porridge mit Hafermilch zum Frühstück) besteht. Auf emotionaler Ebene ist es ihm gelungen, schneller Entscheidungen zu treffen und seinen Emotionen besser Raum zu geben. Als Beispiel sei hier eine Konfrontation mit seinem älteren Bruder erwähnt, in der er sich der Konfrontation stellte, anstatt ihr, wie üblich, auszuweichen.

## 6.2. Fallbeschreibung: „Christoph“

### **Anamnese:**

Christoph wurde am 4.11.1983 geboren, ist ledig und war zwei Jahre in einer Beziehung. Christoph ist selbstständig und erledigt Ausstellungsarbeiten für Museen.

### **Konstitution:**

Er ist sehr schlank, ca. 1,80m groß, hat kurze Haare, ein jugendliches Auftreten und wirkt etwas zurückhaltend.

### **Kondition:**

Auffallend ist, dass er immer „Ringe“ unter beiden Augen hat. Seine Lippen sind blass. Die Zunge ist dick, in der Mitte feucht mit weißem Belag.

### **Migräne-Beschwerden:**

Die Migräne begleitet ihn seit seiner Kindheit (7. Lebensjahr). Auslöser war seiner Aussage nach eine gewalttätige Volksschullehrerin.

Seither leidet er alle 2 Monate an Migräne, wobei die Anfälle jeweils ca. einen Tag andauern. Ab dem 25. Lebensjahr dauern die Migräneanfälle 3 Tage und treten 2 Mal im Monat auf. Als Auslöser kommen Stress, körperliche Anstrengung und Wetterwechsel in Frage. Der Anfall kommt meistens in der Nacht. Er wacht mit Kopfschmerzen auf, hat einen flauen Magen. Wenn er Glück hat, kann er den Migräneanfall mit einem Kaffee „abfangen“.

Die Kopfschmerzen befinden sich hauptsächlich auf der rechten Seite, wie hinter dem Auge, über der Augenbraue, der Schläfe und an der hinteren Nackenhälfte. Als Erleichterung wird Ruhe, Dunkelheit, Kälte (kaltes Wasser) und Erbrechen genannt.

### **Primärfunktionen:**

**Schlafverhalten:** ca. 8 Stunden pro Nacht, aber sehr unruhig

**Essverhalten:** Hat viel Appetit, bei Stress wird die Verdauung träge

**Verdauung:** Stuhl eher weich

**Temperaturhaushalt:** meistens warm

**Zunge:** dick, in der Mitte feucht mit weißem Belag

**Hobbys:** Laufen, Klettern

**Hara:** LE, GA, MI, MA und DA **jitsu**

**Meridianverlauf:** LE, GA, MA und MI sind an beiden Unterschenkel extrem **kyo**

**Körperbeweise:**

Alarmpunkt: Blase (REN 3)

LWS liegt nicht am Boden auf!

Augenringe

**Ziele, die Christoph mit Shiatsu erreichen möchte:**

Eine Minderung der Migräneanfälle bzw. bei Ankündigung schon früher „abfangen“ zu können!

**Auffällige Elemente:**

- **Wasser – schwach:** Unsicherheit, Erschöpfung, gibt sehr viel und vergisst auf sich selbst
- **Holz – stagniert:** zu wenig bewegte, nicht ausgelebte, aufgestaute Energie
- **Feuer – kommt nicht zum Ausdruck:** das Holz kommt auch auf emotionaler Ebene nicht frei (Leber), verhindert, dass er seinen Bedürfnissen Ausdruck verleiht und erzeugt so zusätzlich Spannung.

**Behandlungsansatz:**

**1. Ruhe ins System bringen, Spannung abbauen, Chi ins fließen bringen**

Herunterkommen mit Barfuß-Shiatsu um den Blasenmeridian zu beruhigen, das Chi zu bewegen und Spannung abzubauen. In Seitenlage die LE- und GA-Meridiane in Fluss bringen.

GA 30, GA 31 und GA 21, BL 17, BL 18 und BL 19 einsetzen, die großen Gelenke öffnen mit MA 30 und MA 31.

Über Nacken und Schultern, Arme und Hände die freigewordene Energie ausleiten. Im Zuge einer Kopf- und Nackenbehandlung den Blasen- und Gallenmeridian mitbehandeln.

**2. Fokus auf die Zweite Familie (Wasser – Feuer – Achse) legen**

Das Wasser-Thema: Das Urvertrauen, die innere Sicherheit vs. Angst, Zuversicht und Lebenskraft.

Die Arbeit im Wasser-Element soll das Selbstvertrauen stärken, damit Christoph leichter den Mut findet, sich auszudrücken, Raum zu nehmen und gesehen zu werden. Tsubos: BL 23, BL 52 und NI 3.

Die Verbindung mit dem Herz, durch die Arbeit an der Feuer-Wasser-Achse, herzustellen, war ein weiterer Teil der Behandlungsstrategie. Konkret wurde das durch die Arbeit an Nacken und Händen umgesetzt.

Das Bewusstsein SHEN wird im Wasser geankert und es beruhigt sich der Geist, er ist nicht mehr ständig am TUN, bekommt mehr „Bodenhaftung“. Christoph tritt dadurch mit seinem Bewusstsein, mit seiner Selbst in Verbindung und erkennt was er will und wird seiner eignen Identität bewusst. Gefühle werden wieder klarer, er wird innerlich stabiler und kann sich wieder öffnen und Lebensfreude kommt auf!

### **3. Milz- und Magenenergie ins Gleichgewicht bringen**

Die Milz mit MI 6, MI 3, BL 20 und BL 21 nähren und stärken,  
den Magen mit BL 21, MA 40 und MA 41 beruhigen,

mit LE 3 und DI 4 - Öffner der vier Tore - die überschüssige Energie ausleiten.

Die Arbeit im Erd-Element soll helfen, das stagnierte Holz auszubalancieren, indem es Christoph hilft, seine Bedürfnisse besser zu sehen, darauf einzugehen und sie auszudrücken.

#### **Behandlungsprotokoll:**

Ich habe ihn am Freitag den 31.3. angerufen, am Samstag den 1.4. (Handy war aus) und am Sonntag eine SMS geschrieben. Am Donnerstag 6.4. hat er dann zurückgerufen und sich entschuldigt da er einen Migräneanfall hatte.

Die erste Behandlung erfolgte am 7.4.17:

Hara: Leber, Galle, Milz und Dickdarm jitsu, LU 10 „leer“,

Einstieg: in der 3. Familie in Seitenlage um das Leber Chi zu bewegen,

Nacken und Kopf mit Galle, Blase und Dickdarm, Arme mit LU, HK und Di sowie den Händen,

Niere und Blase in Bauchlage mit Dickdarm und den Füßen und am Rücken Milz und Magen.

Fokus: Spannungen von LE und GA ausgleichen,

LE, GA MI und MA war an den Unterschenkeln kaum vorhanden, deshalb habe ich mit langsamen und tiefen und langem Druck gearbeitet.

LE 3 und DI 4 – Öffner der vier Tore – um die überschüssige Energie abzuleiten.

Christoph hatte vor der 6. Behandlung (12.5.17) einen Migräneanfall. Auslöser: Wind und Wein!

Die 7. Behandlung (18.5.17) wurde wegen eines starken Migräneanfalls um einen Tag verschoben! Die letzte Behandlung erfolgte am 22.6.17.

### **Hausübung:**

Einsatz von Kuzu, um die Verdauung besser in „Griff“ zu bekommen.

### **Feedback des Klienten:**

Zehn Behandlungen, in wöchentlichen Abständen, haben nach Aussage von Christoph folgendes bewirkt: „Shiatsu hat bei mir einen super hygienischen Effekt erzielt. Der Kopf und Körper sind entspannt, ich kann besser loslassen und viel ruhiger an die Dinge herangehen, dass passiert über die Behandlungen. Shiatsu wirkt viel besser gegen die Migräne, wenn sie kopflastig ist, wenn es durch Stress oder Grübeln verursacht wird. Ich fühle mich nach der Behandlung immer super entspannt!“

### 6.3. Fallbeschreibung „Sabine“

Seit 4 Jahren in glücklicher Partnerschaft, keine Kinder.

#### **Erster Eindruck:**

sehr dünn, dunkle Augenringe, Zahnfehlstellung, Rundrücken, Energie sitzt oben, wache Augen, wirkt ausgelaugt, Shen ist da.

**Beruf:** Callcenter Agent seit Nov. 2016

#### **Migräne-Beschwerden:**

- Migräne seit ihrem 11. Lebensjahr regelmäßig, im Volksschulalter gelegentlich. Mit 15/16 Jahren hat Aura eingesetzt. Seit dem Burnout sieht sie auch doppelt bei Anfällen.
- Burnout von 2012-2016; Auslöser: 2012 ist ihr Vater plötzlich ins Koma gefallen, zeitgleich erkrankten ihre Großeltern an Krebs. Sie hatte große Schlafprobleme, konnte ihrer Ausbildung zur Kindergartenpädagogin nicht mehr nachgehen und wurde gekündigt. War ein zusätzlich großer Schock, da sie immer Kindergärtnerin werden wollte. Es folgten 6 Wochen Reha und Aufenthalte in Tageskliniken; seit dem Burnout werden ihre Migräneanfälle von Auren begleitet und sie leidet an Appetitlosigkeit. Auf Reha wurde ihr gesagt, dass sie angehende Anorexie hat. Mittlerweile geht es ihr gut, sie geht 1x/Monat zur Psychotherapie und war bei der Ernährungsberatung. Der derzeitige Job (Callcenter Agent) passt für sie in der jetzigen Situation. Sie möchte nach wie vor Kindergartenpädagogin werden, jedoch hat sie noch zu große Ängste, wieder zu scheitern. Sie befürchtet, dass die Anforderungen wieder zu groß werden und sie wieder ins Burnout schlittert.

#### **Weitere Beschwerden:**

- Morbus Scheuermann
- Herzfehler seit Geburt
- Eisenmangel
- häufiger Harndrang
- Gastritis

- PMS (Kämpfe davor, dunkles Blut)

Ihre Kindheit war geprägt von verbalen Attacken seitens ihrer Tante. Da ihre Eltern berufstätig waren, verbrachte sie viel Zeit bei ihrer Tante. Diese war laut Aussage der Klientin total überfordert, da sie selbst 2 Kleinkinder hatte, und sie und ihre Schwester zusätzlich bei ihr „abgegeben“ wurden. Das Verhältnis zwischen ihrer Tante und ihr ist bis heute nicht gut, obwohl sie ihr verziehen hat. Im Haus wohnte auch noch ihr alkoholkranker Onkel.

**Verdauung:** weicher Stuhl bzw. Durchfall, Blähungen

**Menstruation:** Intervall: 28/29, Dauer: 4 Tage, keine hormonelle Verhütung; alle 3 Monate mit Beginn der Menses Brechanfälle

**Schlaf:** keine Probleme

**Medikamente:** Magnesium, Eisentabletten, Aspirin akut bei Migräne

**Ernährung:** versucht 3x täglich warm zu essen, 3x tägl. Kaffee, viele Süßigkeiten (Eis!), Rohkost

**Hobbies:** alles was sie früher gerne machte (Gitarre spielen, singen, basteln, usw.) konnte sie während ihrer Ausbildung zur Kindergartenpädagogin machen – seit dem Burnout hat sie das alles nicht mehr gemacht.

3x wöchentlich Yoga daheim.

**Hara:**

**Jitsu:** MA, MI, HK, BL

**Kyo:** NI

**Auffälliger Alarmpunkt:** Milz

**Zunge:** violetter Zungenkörper, wenig Belag, trocken, zittrig

**Auffällige Meridiane:** BL, MA, HK, DI

## **Auffälligkeiten in den Elementen:**

### **Holz**

Migräne

PMS

Zunge

fehlende Bewegung

regt sich schnell über alles Mögliche auf

### **Erde**

Hara

dünnere Körper

Kindheit

Ernährung/Appetitlosigkeit

Verdauung

Eisenmangel

kalte Füße und Hände

Gastritis

### **Metall**

Dickdarm-Meridian Arm

eingefallene, hochgezogene Schulter

### **Wasser**

LWS-Bereich kyo

Blasenspannung

Morbus Scheuermann

Hara

häufiger Harndrang

Ängste/Unsicherheit

Schwitzen oben, unten kalt

dunkle Augenringe

Zahnfehlstellung

Zunge

**Behandlungsansatz:**

1. viel in der 2. Familie arbeiten: Spannung abbauen (BL, Barfuß-Shiatsu), Nieren aufbauen, Wärme ins System bringen (NI-Meridian, Moxa BL 23). F/W-Achse, Sicherheit geben, Selbstbewusstsein stärken, Nacken öffnen
2. 1. Familie: aufbauen, nähren, zentrieren; Lunge stärken, damit sie das Ni-Chi erfassen können; Ernährungstipps gegeben
3. Holz aktivieren, Bewegung reinbringen; ihre Ziele/Wünsche in Umsetzung bringen, zum Schluss LE 3+DI 4

**Resümee:**

Klientin fühlt sich sehr erleichtert nach den Behandlungen ohne jeglicher Spannung. Seit dem Beginn von Shiatsu hat sie keine Aura mehr, Migräneanfälle sind stark zurückgegangen – von früher 4-7 Attacken im Monat sind es jetzt max. 2 pro Monat. Sie hat keine Brechanfälle mehr beim Einsetzen der Menses.

Weiteres hat sie 2 kg zugenommen.

## 6.4. Fallbeschreibung „Siegrid“

Alter: 41 Jahre

geschieden, 2 Töchter

Derzeit arbeitslos, aufgrund ihrer Migräne und eines Burnouts

### **Anamnese:**

### **Konstitution:**

Von der Statur klein, kompakt, quirlig, mit betonter Körpermitte (Bauch und Hüfte)

- eine Mischung von Feuer und Erde

### **Kondition:**

Frau Sie. ist mollig, an der Grenze zum Übergewicht. Das Gewebe ist weich, die Gelenke sind flexibel. Die Zunge ist dick, hell, mit Zahnabdrücken, eher trocken, wenig weißer Belag. Das Hara ist eher weich, LE+GA jitsu, NI+BL im kyo, MI pocht.

Auffällige Meridiane: LE, GA, MA, DI, DÜ jitsu / MI, LU kyo

Sie leidet unter Schmerzen im unteren Rücken, und Verspannungen im Nacken und der Schulter. Kalte Hände und Füße

Diagnose: Migräne + psychisch-vegetativer Erschöpfungszustand

### **Migräne-Beschwerden:**

Siegrid leidet seit 27 Jahren an Migräne („das liegt in der Familie“), 10mal pro Monat, 2-3 Tage lang, in einer hohen Intensität („8 von10“).

Der Schmerz sitzt am ganzen Kopf und vermehrt an den Schläfen, wechselseitig, der Schmerz ist pulsierend, stechend, hämmernd, drückend.

Meist beginnt sie mit Spannungskopfschmerz am Vormittag, während der Woche, Trigger sind Lärm, Stress, Alkohol, zu viel Schlaf, körperliche Anstrengung, Wetterwechsel.

Begleiterscheinungen sind Licht- und Lärmempfindlichkeit, Schwindel, Übelkeit, Tränen, Muskelschwäche.

Linderung bringen: Ruhe, Schlaf, Dunkelheit, Liegen und diverse Schmerzmittel, die sich in den Jahren immer wieder geändert haben.

**Primärfunktionen:**

Ernährung: Siegrid isst viel Fleisch, Milch und Käse und trinkt 1-2 Tassen Kaffee/Tag

Appetit und Hunger halten sich die Waage, sie isst gerne salzig und sauer

Verdauung: Sie leidet unter Sodbrennen und leichter Gastritis, nimmt Magenschutz

Stuhl ist OK

Mensis: sie nimmt die Pille, Mensis ist ohne Beschwerden, Zyklus und Dauer OK

Schlaf: Die Klientin leidet unter Einschlafstörungen, ist morgens nicht ausgeschlafen.

**Psychische Verfassung:**

Siegrid ist eine gepflegte, freundliche Frau, ihre Ausstrahlung wechselt zwischen lebendiger Offenheit und reservierter Gedrücktheit, ihre quirlige Art ist unterdrückt.

Sie leidet unter mangelnder Konzentrations-, Merk- und Leistungsfähigkeit, die ihr eine Teilnahme an Arbeitsprozessen unmöglich machen. Zudem stresst sie der Druck von AMS, auf Arbeitssuche zu gehen.

Außerdem sorgen beide Ex-Männer immer wieder für Ärger und Unannehmlichkeiten.

Befragt zu ihren Hobbys erinnert sie sich, vor Publikum gesungen zu haben und bedauert, dies nicht mehr zu tun. Das „Walken“ läge auch derzeit auf Eis. Freunde zu treffen hat sie nicht aufgegeben. Das, und den Kontakt zu ihren Kindern hält sie aufrecht.

Die Klientin redet viel und neigt zum Grübeln.

**Hausaufgaben:**

- moderate Bewegung an der frischen Luft
- weglassen von Kaffee und weißer Zucker
- Fleisch reduzieren
- warmes Frühstück

**Behandlungsstrategie:**

„Nähre Dich gut und Neues Leben erwacht“

Fokus dieser Behandlungen war, das Leber-Qi freizusetzen, um die Zusammenarbeit mit Milz, Niere und Lunge wieder zu beleben. Parallel dazu das Nieren Qi zu stärken, sodass es wieder Zugang zum Lungen-Qi bekommt und die Stagnation im Dünndarm und Dickdarm lösen, um die Qualitäten „Loslassen“ und „Klarheit“ zu fördern. Für Entspannung zu sorgen.

Einstieg in der Seitenlage mit Leber (LE 3), Galle (GA 21 und GA 30), 3E.

Weiter in Rückenlage mit Lunge (LU 1 und LU 10), HK, Dickdarm (DI 4 und DI 10), Hände, Nacken (GA 12, GA 20, GA 14, DI 17, DI 18, BL 10, DUMO 15, DUMO 16, MA 6, MA 8, Ohren) und dann in Bauchlage über den inneren Blasenast das Sacrum und die Beine (NI+BL) hinunter, Dünndarm an den Armen mit Punktkombination DÜ 11 und GA 30, zum Abschluss gab es eine intensive Fußbehandlung.

### **Feedback der Klientin und Veränderung:**

Bis auf die Bewegung an der frischen Luft war die Klientin nicht in der Lage, die Hausübungen umzusetzen, sie hatte div. Ausreden. Trotzdem gelang es, die Kopfschmerzen von 10 Tage pro Monat mit Intensität 8 von 10 auf 8 Tage pro Monat mit Intensität 2-4 von 10 zu reduzieren, sowie die Medikamenten-Einnahme zu einzuschränken. Siegrid war nach jeder Behandlung sehr entspannt, wirkte bereits nach 8 Wochen wesentlich frischer und wacher und begann auch Pläne für ihren weiteren beruflichen Werdegang zu schmieden.

## 6.5. Fallbeschreibung „Martina“

### **Anamnese:**

Die Klientin ist 46 Jahre alt. Seit der Pubertät als die Regel einsetzte leidet sie an Migräne. Zur Zeit hat sie an 5 bis 6 Tagen im Monat Migräne. Wenn es ganz schlimm ist ca. 15 Tage. Am Anfang dauerten die Migräne-Attacken 3 Stunden jetzt dauern sie bis zu 3 Tage.

Der Kopfschmerz ist nicht klar lokalisierbar. Meistens ist er seitlich, rechts oder vorne bei den Augen. Die Tageszeit der Migräne-Attacken ist vollkommen unterschiedlich. Auslöser sind Verspannungen, Stress das einsetzten der Regel, Zigarettengeruch und Parfüm. Am Beginn war die Migräne mit Aura, dann für eine kurze Zeit ohne, und jetzt fallweise wieder mit Aura. Erleichterung schafft Ruhe, sitzen, aber nicht liegen. Reden intensiviert die Migräne.

Die Migräne von Martina hat sich in den Jahren verändert von einem klopfenden zu einem wellenartigen Schmerzgefühl.

Medikamente: Früher Aspirin, heute Triptan, Relpax und eine Prophylaxe, einen Calcium Kanal Blocker.

Die Klientin ist klein und schlank. Sie hat breite Schultern im Vergleich zu ihrer schmalen Hüfte. Sie tendiert zu einem athletischen Körper. Dennoch ist sie eher blass und wirkt energielos. Manchmal Augenringe, wenn sie gerade von einer Nachtschicht kommt. Sie ist von ihrem Verhalten her eher zurückhaltend und ruhig.

Das Ziel der Behandlungsserie ist es mehr Freude in das Leben von Martina zu bringen. Folgende Behandlungsstrategie leitet sich daraus ab:

1. 3. Familie - Chi bewegen
2. 2. Familie - Oben und unten verbinden - Fokus auf Feuer - Wasser Achse

### **Resümee**

Nach zehn Behandlungen im wöchentlichen Abständen hat Martina deutlich gespürt, dass unter ihrem Kopf (in dem viel zu viel Energie zum Grübeln verbraucht wird) ein Körper ist in dem Emotionen stecken die nur darauf warten frei gesetzt zu werden, so dass die Energie im ganzen Körper wieder freier und verbundener fließen kann. Martina hat durch Shiatsu wieder ein vertrauterer Verhältnis zu ihrem Körper aufgebaut. Es gab in den 10 Wochen nur

einmal ziemlich am Anfang eine Migräne-Attacke. Laut Martina waren die folgenden Migräne-Attacken viel schwächer und die Aura ist komplett weg.



## 7. Erfolge der Behandlungen

Bei allen KlientInnen konnten wir eine Linderung der Schmerzintensität beobachten. Diese trat manchmal schon nach den ersten Behandlungen ein, manchmal erst am Ende eines Zyklus von 10 Einheiten. Es gab Fälle, die schmerzfrei wurden und andere, die nach wie vor regelmäßig Anfälle bekamen. Allerdings hat sich dabei sowohl die Dauer der einzelnen Anfälle verkürzt, als auch die Intervalle zwischen den Anfällen verlängert.

Ebenso konnten wir einige Nebeneffekte beobachten. Ein Klient wurde sein sogenanntes „Nervous Leg Syndrome“ los. Generell berichteten alle von einem erhöhten Körperbewusstsein und einem gesteigerten Interesse an alternativen Methoden.

Teilweise kam es aber auch zu direkten Reaktionen nach der Behandlung, wie Migräne am nächsten Tag, Kopfschmerzen oder eine Verlagerung des Schmerzes von einer Seite auf die andere oder auf den Rücken.

Die einzelnen Reaktionen, Strategien usw., können weiter unten in den Fallbeispielen der KlientInnen nachgelesen werden.

### Endstatistik Migräne

KlientInnen (gesamt): 19<sup>4)</sup>  
davon: 13 (weiblich) 6 (männlich)

Behandlungen insgesamt: 190

Ergebnisse:

Intensität der Anfälle hat abgenommen: 18 (94,7 %)

Intervalle zwischen den Anfällen länger: 18 (94,7 %)

100% schmerzfrei: 7 (36,8 %)

---

<sup>4)</sup> im Alter zwischen 14/16 - 28/32 => Feuerphase des Lebens: 42/48 - 56/64 => Erdphase:

## 8. Schlusswort

Wir können behaupten, bei allen KlientInnen positive Reaktionen hervorgerufen zu haben, die beweisen, wie wirksam Shiatsu als Schmerztherapie mit ganzheitlichem Zugang ist. Unsere Studie war von Beginn an qualitativ ausgerichtet. Im Gegensatz zu quantitativen Ansätzen legten wir den Schwerpunkt auf die subjektiven Erfahrungen der KlientInnen, die in den Statistiken meistens komplett untergehen und viele Bereiche einer Therapie unbeachtet lassen. Außerdem sind Einschätzungen des Schmerzes anhand einer Skala ebenfalls subjektiv und eignen sich daher nur bedingt für einen objektiven wissenschaftlichen Vergleich. Als Einstieg sind solche Einschätzungen zwar hilfreich, um den Schmerz in seiner Intensität zu identifizieren und diese Einschätzung im Nachhinein gegenüberzustellen, dennoch waren für uns die einzelnen Vor- und Nachgespräche von unvergleichbar höherem Wert, da sich die KlientInnen mit ihren Beschwerden dadurch gehört und wahrgenommen fühlten. Oft veränderte sich zwischen den Behandlungen zwar nicht die Intensität des Schmerzes, aber die Wahrnehmung und der Umgang damit. Und deswegen haben wir versucht, nie das große Ganze aus den Augen zu verlieren und die Person mit ihrer Geschichte zu sehen, indem wir unsere Hände handeln ließen.

Es gibt in Japan eine Philosophie, die den Menschen, im Gegensatz zur im Westen vorherrschenden Sichtweise, nicht als Zentrum und Ausgangspunkt seiner Existenz und Veränderung sieht. Das Individuum wird eher als Ergebnis vieler Einflüsse von außen betrachtet, die wie ein Netz um diesen Menschen gespannt sind. Man muss nicht zuerst sich selber verändern, sondern die Umstände, die einen zu dem gemacht haben, was man ist. So wie alle Zimmer und Gänge einer traditionellen japanischen Wohneinheit in das japanische „Schlafzimmer“ führen, so verhält es sich auch mit dem Leben. Genau dieser philosophische Zugang wurde auch von uns angewandt, um unsere KlientInnen nicht als die Ursache ihrer Migräne anzusehen, sondern das Geflecht an Beziehungen, das sie sich über die Jahre geschaffen haben. Die Veränderung kommt zuerst nicht von innen, sondern von außen. Ernährung, Arbeit, Wohnraum, Familie, Lebenseinstellung, Freunde und generell alle sozialen Beziehungen tragen ihren Teil zur Entstehung von Kopfschmerzen bei. Unsere Aufgabe war es, dies für die KlientInnen sichtbar zu machen und sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Was bedeutet eigentlich Entwicklung in diesem Sinne? Man stelle sich einen Wollknäuel vor, der für die KlientInnen steht. Als Therapeut ist es unsere Aufgabe, diesen Wollknäuel zu *ent-wickeln*, damit die Fäden sichtbar werden und sich wie Meridiane offen und transparent dem Shiatsu-Praktiker darbieten, der das Lesen dieser Fäden bzw. Meridiane

beherrscht und in eine Alltagssprache übersetzt. Entwicklung ist somit nicht die Erfindung von etwas Neuem, sondern die Offenlegung der schon vorhandenen Dynamik und ihres inhärenten Potentials. Dass sich dabei allerlei Verknotungen und Verwicklungen zeigen, versteht sich von selbst.

Am Ende des Projektes war für alle Teilnehmer, KlientInnen und Behandler klar, dass mit Shiatsu tatsächlich ein positiver Einfluss auf Migränebeschwerden genommen werden kann. Für die KlientInnen war das größte Aha-Erlebnis, dass sie selbst Teil des Weges sind, der sie letztendlich an den Punkt brachte, an dem sie zu Beginn des Projektes waren. Für die Shiatsu-Praktiker war es anschaulich und interessant, dass zwar jeder Mensch einzigartig ist in seiner Mischung und Ausprägung energetischer Muster, aber trotzdem bei fast allen Betroffenen Gemeinsamkeiten in Verhalten, Lebensweise und energetischem Zustand wahrnehmbar waren, eine Art roter Faden, den fast alle Klienten gemeinsam hatten.

Und trotzdem, trotz des gemeinsamen Kernes der Beschwerden war und ist es unumgänglich, jeden einzelnen Menschen als das Individuum wahrzunehmen und zu behandeln, das er oder sie ist.

Abschließend kann man, unabhängig wie der individuelle Fall auch gelagert sein mag, sagen: Shiatsu ist als Mittel zur Bekämpfung von Migräne und die dadurch ausgelösten Beschwerdebilder hervorragend geeignet!

Eine aufkeimende oder akute Migräne kann mit Shiatsu-Behandlungen abgewendet oder zumindest deutlich abgeschwächt werden. Ein bereits länger andauerndes, immer wieder aufflammendes Migräne-Leiden dann mithilfe von Shiatsu deutlich verbessert werden.

**Dabei gibt es eine Hand von Faktoren, die sich begünstigend auf die positiven Effekte von Shiatsu bei Migräne auswirken:**

- Ein **jüngeres Alter** der KlientInnen: je jünger die KlientInnen bei der Behandlung waren, desto schneller und stärker haben sie positiv auf Shiatsu reagiert.
- Eine **aktive Teilnahme** der KlientInnen **am Behandlungsprozess**: je mehr die KlientInnen bereit waren, sich aktiv am Prozess zu beteiligen, also die Hausübungen gemacht haben und Ernährungs- und andere Empfehlungen

beherzigt haben, desto schneller und stärker haben sie positiv auf Shiatsu reagiert.

- Eine **geringere Dauer** des **Migräne-Leidens**: je kürzer die KlientInnen mit Migräne in ihrem Leben zu tun gehabt haben, desto schneller und stärker haben sie positiv auf Shiatsu reagiert.
- Ein **guter Allgemeinzustand** der KlientInnen: KlientInnen die abgesehen von Migräne keine gesundheitlichen Beschwerden oder sonstige Probleme gehabt haben, haben wesentlich besser und schneller positiv auf Shiatsu reagiert. Jene, die „auf mehreren Fronten gleichzeitig“ zu kämpfen hatten, brauchten deutlich länger um starke positive Ergebnisse zu erzielen.

Ich erkläre, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literatur- und Quellenverzeichnis angeführten Quellen benutzt habe.

### **Literatur- und Quellenverzeichnis**

<https://www.mylife.de/thema/krankheiten/migraene>

→ Allgemeine Informationen und Definitionen über Migräne aus westlicher Sicht

<http://heilkraeuter.de/krank/migraene.htm>

→ Auslösende und verstärkende Faktoren in Bezug auf Migräne

→ Unterstützende Herangehensweise mit Kräutern

<https://de.wikipedia.org/wiki/Mutterkraut>

→ Mutterkraut in der Migräne-Therapie