

Was ist Schmerz aus der Perspektive des Shiatsu?

Wilfried Rappenecker

Für die Gesundheit und die Lebensfähigkeit des Menschen ist es sehr wichtig, dass er Schmerzen empfinden kann. Solcher zumeist akute Schmerz (der sog. nozizeptive Schmerz) wird durch Schädigung oder übermäßige Reizung von Körpergewebe hervorgerufen. Er ermöglicht es dem betroffenen Individuum, eine Gefahrensituation zu erkennen und sich und seinen Körper auf verschiedene Weise aus dieser Situation herauszubringen (in dem es beispielsweise eine Hand von einer Hitzequelle entfernt oder bei einer akuten lokalen Entzündung das betroffene Körperteil schont und so Heilung erleichtert). Bei dieser Art von Schmerz weiß man in aller Regel genau, was ihn ausgelöst hat. Ein zentraler Aspekt der Behandlung eines solchen Schmerzes besteht darin, die Ursache auszuschalten.

Der weitaus häufigere Schmerz, unter dem Menschen in den modernen Gesellschaften leiden, ist jedoch von einer völlig anderen Natur. Sie leiden unter Schmerzen, deren Ursache sie nicht auf eine eindeutige Quelle zurückführen können, und die sie oft nicht genau verstehen. Diese Schmerzen sind häufig chronisch.

Chronische Schmerzen sind sehr weit verbreitet. Man schätzt, dass 70 Millionen Menschen in Westeuropa unter chronischen Schmerzen leiden. Zu diesen Schmerzen zählen z.B. Kopf-, Rücken- oder Gelenkschmerzen, Menstruationsschmerzen und Schmerzen im Bereich anderer Organe oder solche, die durch Krebs und andere chronische Erkrankungen ausgelöst werden.

Schmerzzustände, welche uns in einer Shiatsu-Praxis begegnen, sind häufig von solcher Natur. Zu den oben genannten Schmerzzuständen kommen in unserer Praxis noch die seelischen Schmerzen hinzu, die ich hier

ausdrücklich „gleichberechtigt“ neben in erster Linie körperlich erlebten Schmerzen anführen möchte. Aus energetischer Sicht besteht zwischen physischen und psychischen Schmerzen kein fundamentaler Unterschied.

Auch auf der seelischen Ebene gibt es den akuten Schmerz, der z.B. durch ein akutes traumatisches Ereignis wie die Zerstörung einer sicheren Lebenskonstellation ausgelöst werden kann. Sehr viel häufiger aber ist auch der seelisch erlebte Schmerz eine chronische Erfahrung, wobei die betreffende Person den Grund für ihr Leid oft zwar ahnen mag, aber nicht eindeutig auf eine Ursache zurückführen kann.

Schaut man genauer hin, so stellt man fest, dass die Schmerzerfahrung auch des körperlichen Schmerzes keineswegs ein primär körperliches Phänomen ist, sondern immer ein sehr subjektives seelisches Erleben. „Schmerz gehört zu den subjektivsten Phänomenen des Lebens, objektiv scheint es ihn gar nicht zu geben. Die gleichen physiologisch nachweisbaren Nervenimpulse können von der einen Person als vernichtender Schmerz erlebt werden, während sie von einer anderen mit einem Achselzucken abgetan, vielleicht sogar lustvoll erlebt werden.“ (aus: Shiatsu bei chronischen Beschwerden im unteren Rücken“, W. Rappenecker 1995).

Schmerz und Vermeidung

Was aber ist dann Schmerz eigentlich? Aus Sicht der Erfahrungen, die ich in den vergangenen 27 Jahren in der Arbeit mit energetischen Mustern machen durfte, möchte ich diese Frage in folgender Weise beantworten:

Es gibt sehr viele verschiedene Ursachen aber nur zwei Arten von Schmerz: Die eine Art von Schmerz wird verursacht durch akute Schädigung oder übermäßige Reizung von Körperzellen und -gewebe. Die andere

Art von Schmerz ist Ausdruck stagnierender Lebensenergie.

Die allgemein üblichen Einteilungen in akuten und chronischen Schmerz, in nozizeptiven und neuropathischen Schmerz etc. sind in diesem Zusammenhang nicht sinnvoll. Zwar ist der Schmerz, der durch Schädigung oder übermäßige Reizung von Körperzellen verursacht ist, überwiegend (aber keineswegs immer) ein akuter Schmerz. Schmerzen auf Grund einer Ki-Stagnation aber können sich sowohl als akuter wie als chronischer Schmerz manifestieren.

Die Beschwerdebilder der Energie-Stagnation reichen von akuten Ischias Schmerzen oder Migräne bis zu chronischen Rücken- oder Gelenkschmerzen, vom seelischen Schmerz einer akuten tiefen Verletzung bis zu solchen im Rahmen einer lange andauernden Lebenskrise.

Ki-Stagnation als Ursache der weit-aus meisten Schmerzzustände kann im menschlichen Leben einerseits eine notwendige und andererseits eine belastende und krank machende Erscheinung sein. Auf der einen Seite benötigt der Mensch die Fähigkeit, sein Energiefeld entsprechend den Erfordernissen des täglichen Lebens auszurichten. Wenn ich mich auf eine Sache konzentrieren will, muss ich die Fähigkeit haben, andere ausblenden. Durch unsere Persönlichkeit, die sich durch unsere Lebenserfahrungen fortwährend entwickelt, entfalten wir zudem bestimmte Seiten unserer mit der Geburt mitgebrachten Möglichkeiten, während andere ungenutzt verdämmern oder auch aktiv ausgegrenzt werden. Die Bahnen, die wir nutzen, graben sich immer tiefer, während die ungenutzten Möglichkeiten zusehends verblassen.

Diese Einschränkung der Möglichkeiten des Energiefeldes ist ein notwendiger Prozess auf dem Weg des Lebens. Allerdings vermischen sie sich mit den Einschränkungen, die sich aus Vermeidung ergeben. Die grundlegende Angst des Menschen führt diesen dazu, bestimmte Möglichkeiten, Gefühle, Sicht-

weisen und Erfahrungen zu vermeiden. Gleichzeitig besteht ein starker Wunsch, angenehme und schöne Erfahrungen zu machen. Dies wird dadurch möglich, dass er sich in seinem energetischen Feld auf das Erwünschte ausrichtet, die zu vermeidenden Bereiche jedoch quasi mit kaum zu überwindenden „Mauern“ umgibt, die ihm helfen, diese Bereiche nicht zu erleben.

Eine Strukturierung des Feldes durch beide Arten der Einschränkung gibt Sicherheit. Für eine Weile hat der Mensch das Gefühl, sein Leben in geordnete und überschaubare Strukturen gebracht und damit gemeistert zu haben. Alles hat seinen Platz, destruktive oder andere Angst einflößende Erfahrungen scheinen ein für alle Mal ausgegrenzt. Jedoch entwickelt der Mensch sich weiter, ehemals schützende, Halt und Orientierung gebende Einschränkungen werden häufig zu ernsthaften Hindernissen, die sich in körperlichem und seelischem Unwohlsein, Schmerzen und Leiden äußern können.

Es ist mein Eindruck, dass der Schmerz und das Leiden umso stärker werden, je mehr der Mensch an seinen alten Einschränkungen fest hält. Es ist die Angst, die ihn den Kontakt mit alten Erfahrungen und neuen Möglichkeiten vermeiden lässt. Aus dieser Sicht kann man mit einer gewissen Berechtigung sagen, Schmerz ist Vermeidung.

Auch bei Schmerzzuständen bei degenerativ veränderten, arthrotischen Gelenken oder im Bereich vor längerer Zeit stattgefundener Operationen bzw. Verletzungen spielt diese Vermeidung eine große Rolle. Arthrotische Gelenke müssen grundsätzlich keine starken Schmerzen bereiten. Es ist die chronische Schutz- und Vermeidungsspannung des umgebenden Gewebes und die (oft unbewusste) Ablehnung des kranken Körperteils, die den typischen Arthrose-Schmerz verursacht. Im Bereich alter Verletzungen

oder Operationen mag es sein, dass die betroffene Person unbewusst den Kontakt mit dem alten Trauma vermeidet.

Im Fall von chronischen Kopfschmerzen ist es nicht selten die Vermeidung der Erfahrung einer tiefen Verletzlichkeit oder auch konkreter seelischer Verletzungen, die - neben z.B. ungünstiger Lebensweise und Ernährung - zur energetischen Anspannung und zum Schmerz führt. Bei akuter Ischias Symptomatik mag es neben einer energetischen Leere im Lendenbereich, die ebenfalls durch Ausblendung und Vermeidung bestimmter Lebenserfahrung gefördert wurde, ein nicht zugelassener Impuls der Holz-Energie sein, der das akute Geschehen auslöst.

Schmerz und Angst

Eines ist solchen unterschiedlichen Schmerzzuständen gemeinsam: in aller Regel führt die Angst vor dem Schmerz-erleben zu dem verständlichen Versuch, den Schmerz selber vermeiden und kontrollieren zu wollen. Gerade dadurch jedoch kann er und der damit verbundenen Leidensdruck erheblich verstärkt werden.

Die Angst vor dem Schmerz spielt bei allen chronischen Schmerzzuständen eine zentrale Rolle. Es ist nicht selten, dass ein Schmerzzustand sich auf diesem Weg immer weiter verstärkt, bis er schier nicht mehr zu ertragen ist. Gerade in solchen Fällen tritt die Anspannung des Patienten sehr deutlich zutage und seine Unfähigkeit, sich zu öffnen, zu entspannen und den Schmerz zuzulassen. Wenn letzteres aber gelingt, ist dies ein erster Schritt aus dem Schmerzerleben heraus.

Die Aussage „Schmerz ist Angst“ ist aber auch deshalb zutreffend, weil Schmerz selber Angst macht. Schmerz führt uns unsere Verletzlichkeit und Sterblichkeit vor Augen. Es macht Angst zu erfahren, dass mein Körper mich nicht mehr in der Weise unterstützt wie er es sonst immer tat. Der Mensch hat Angst

davor, dass der Schmerz Ausdruck einer Erkrankung sein könnte, die immer schlimmer wird und schließlich in einem - in der Vorstellung typischerweise unklar bleibenden - schrecklichen Leid enden könnte. Und selbst diese Erfahrung bleibt für die meisten betroffenen Menschen unbewusst: Sie wird vermieden. Für den Shiatsu-Praktiker jedoch ist sie oft deutlich im Raum fühlbar.

Wenn die zurzeit vorherrschende Lehrmeinung in der Medizin fordert, die Chronifizierung des Schmerzes zu vermeiden, um dem Körper nicht die Gelegenheit zu geben, den Schmerz zu „lernen“, so beleuchtet sie diese hochgradige Verschachtelung von verschiedenen Vermeidungsebenen. Paradoxerweise fordert sie damit aber selber, zu vermeiden, dass ein Mensch seinen Schmerz erfahren kann. Letzteres jedoch kann für viele Zustände des Schmerzes (allerdings nicht für alle) eine Lösung darstellen.

Diese Lehrmeinung (so berechtigt sie in gewissen Zusammenhängen ist) ist auch Ausdruck der gesellschaftlichen Ideologie, dass Schmerz etwas Schlechtes ist, das nicht sein darf und das rigoros bekämpft werden muss. Schmerz ist eine Krankheit, die grundsätzlich beseitigt werden sollte. Die Shiatsu Praxis zeigt mir das Gegenteil: der Schmerz, von dem hier die Rede ist, ist keineswegs in erster Linie die Folge von außen einwirkender schmerz-auslösender Faktoren, sondern vielmehr das Ergebnis der aktiven Lebendigkeit des Menschen. Wenn der Mensch seinen Schmerz zulassen kann, dann öffnet er sich; die energetische Enge, die den Schmerz zumindest verstärkt und manchmal sogar verursacht, wird abgemindert.

Wenn nun ein Mensch mit Schmerzen in die Shiatsu Praxis kommt, so führt schon die Entspannung und die positive Körpererfahrung, die meist im Laufe einer Behandlung eintritt, zu einer Minderung des

Schmerzerlebens. Die Shiatsu-spezifische entspannte und offene Berührung bietet den berührten Stellen Weite, Freiheit an. Direkte Arbeit mit den Mustern der Ki-Stagnation in dem schmerzenden Bereich ebenso wie die Arbeit in weit entfernten Resonanzonen des Körpers lassen Verbindungen und Raum entstehen, so dass die Enge der Vermeidung sich (partiell) auflösen kann.

Mindestens ebenso wichtig ist Vertrauen in die Situation und in die behandelnde Person, so dass sich in der Entspannung idealerweise eine Öffnung einstellt, ein tiefes als Befreiung erlebtes Loslassen.

Wichtig für die Praxis kann noch der Umstand werden, dass die Atmung einen wichtigen Beitrag für die Auflösung chronischer als Schmerz erlebter Stagnationsmuster leisten kann. Alles was atmet, öffnet sich und verbindet sich mit der Umwelt. Diese Tatsache kann genutzt werden, indem man den Klienten bittet, mit einem schmerzhaften Bereich in Kontakt zu treten und durch ihn hindurch zu atmen. Je entspannter und ruhiger die Atmung umso größer hier die Wirkung. Auch Singen oder Summen kann hilfreich sein.

In meinem eigenen Leben wie in der Praxis habe ich Erfahrungen gemacht, die zwingend fordern, Schmerz nicht als etwas Feindseliges und Bedrohliches anzusehen. Vielmehr spiegelt mein Schmerz mich und meine Lebensweise getreu wider. Ich bin mein Schmerz. Indem ich in Kontakt mit dem Schmerz gehe, ihn zulasse, erfahre ich meine Realität und gleichzeitig die Möglichkeit, meinen Schmerz loszulassen. Es gehört zu den beglückenden Momenten in einer Shiatsu-Praxis, wenn Klienten den Mut haben, diesen Weg mitzugehen.

Die Kunst besteht auch darin, fein auszuloten, bis zu welchem Punkt ein Mensch sich mit Gewinn auf diesen Prozess einlassen kann und wo eine schulmedizinische Schmerztherapie unerlässlich ist, um das Leiden zu lindern.

Schmerz ist Leben und bietet Möglichkeiten, zu erfahren und zu lernen. Man kann den Schmerz aus dem Leben der Menschen nicht grundsätzlich beseitigen, es sei denn man beseitigt den Menschen.

Wilfried Rappenecker 2008 / 2022

Literatur:

- Hans Georg Gadamer Schmerz; Universitätsverlag Winter 2003
David Le Breton: Schmerz - Eine Kulturgeschichte; aus dem Franz. von M. Muhle, T. Obergöker, S. Schulz; Diaphanes Verlag, Zürich/Berlin 2003
Robert F. Schmidt: Die Physiologie des Schmerzes; in der Zeitschrift Pharmazie in unserer Zeit Nr.31 (2002), S. 23 - 30
H.-P. Schmiedebach: Der Schmerz - Kulturphänomen und Krankheit. Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz
Basler, H.D., Franz, C., Kröner-Herwig, B., Rehfisch, H.P., Seemann, H. (Hrsg.) (1999): Psychologische Schmerztherapie - Grundlagen, Diagnostik, Krankheitsbilder, Behandlung; Springer-Verlag Berlin