

Shiatsu bei Krebs

*Die folgenden Beiträge zu diesem Thema sind bisher
im Schweizer Shiatsu Journal erschienen.*



Die eigene Betroffenheit bedeutet Mehrarbeit punkto Selbstreflexion

Vor neun Jahren sah sich Iris Schaad mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert. Für die damals 45-jährige Shiatsu-Therapeutin bedeutete dieser Befund einen tiefen Einschnitt in ihr Leben – in ihr privates wie in ihr berufliches.

MIT IRIS SCHAAD SPRACH CRISTINA FREY

Was waren damals die allerersten Fragen, die sich dir als Therapeutin durch die Diagnose Brustkrebs stellten?

Privat standen ganz existenzielle Fragen im Vordergrund – als Therapeutin vor allem die, wie arbeite ich weiter, was ist möglich und stimmig? Bin ich selber genug in meiner Mitte, um Shiatsu zu praktizieren? Und wie trete ich damit nach aussen? Ich trug keine Perücke, also war meine Situation transparent – ab der Zeit der kurzen Haare jedoch kommunizierte ich meine Situation neuen Klientinnen gegenüber nicht mehr unbedingt. Es ging mir damit auch darum, in die Normalität zurückzufinden.

Die Frage nach Transparenz stellt sich vermutlich insbesondere, wenn eine Klientin ebenfalls betroffen ist.

Ja. Wenn eine Klientin mir ihre Geschichte erzählt, nehme ich das erstmal entgegen – und erwähne meine eigene Betroffenheit meistens danach auch. Das geht mir allerdings immer nahe. Ich muss dann ganz genau für mich klären, wo ich stehe und wie

ich mit meiner Rolle umgehe. Ich entscheide bewusst, wie viel ich von meinem Eigenen einbringe. Im Setting Therapeutin und Klientin ist dies eher ungewöhnlich und es darf auf keinen Fall sein, dass ich zu viel Raum einnehme. Ich muss mich also ebenso bewusst wieder zurücknehmen können und das Feld für die Klientin halten.

Wie gelingt es dir diese Balance zu halten – sprich deine eigene Betroffenheit und deine Erfahrungen in deine Rolle als Therapeutin zu integrieren und zugleich diese beiden Rollen auseinanderzuhalten?

Es bedeutet auf jeden Fall Mehrarbeit im Sinne von Selbstbeobachtung und Selbstreflexion. Dabei hilft mir sowohl meine Ausbildung der Transaktionsanalyse als auch meine Meditationspraxis. Ich habe mich damit auseinandergesetzt, wie ich meine Erfahrung, meine Wirklichkeit reflektieren, analysieren und verändern kann. Schliesslich geht es um Integration. Zudem bin ich seit sechs Jahren Co-Leiterin einer Selbsthilfegruppe. Da erfahre ich viel von anderen Frauen und so bin ich nicht mehr bloss mein eigener

Erfahrungs-Pool und reagiere auch nicht nur aus mir selbst heraus. Das nimmt dem Thema eine gewisse Subjektivität und hilft, Eigenes und Fremdes leichter einzuordnen.

Wie reagieren an Brustkrebs erkrankte Klientinnen, wenn sie von deiner Betroffenheit erfahren?

Es ist ein «Türöffner». Die meisten wollen möglichst viel von mir wissen. Die Frauen haben viele Fragen – Fragen, die sie in einem anderen Kontext häufig nicht zu stellen wagen, vielfach aus Scham. Frauen, die mit der Diagnose Brustkrebs in die Praxis kommen, sind meist komplett verunsichert und sehr dankbar, wenn sie Instrumente aufgezeigt bekommen, wie sie anders mit der Erkrankung umgehen können. Im Shiatsu haben wir viele Möglichkeiten, wie wir Menschen in schwierigen Situationen zu sich selbst zurückführen können, etwa indem wir sie darin unterstützen, Distanz zu ihren Emotionen und zum inneren Gedankenkarussell zu gewinnen. Das heisst auch, eine Art Autonomie gegenüber der Erkrankung zu erlangen. Sicher ist, mit dem Erfahren der eigenen Endlichkeit bekommt alles eine neue Gewichtung. Es geht um Sinnfragen und spirituelle Themen. Doch nicht alle wollen diese Ebene miteinbeziehen und ich dränge niemandem etwas auf.

«Mein Leitsatz ist, dass ich nicht meine Krankheit bin.»

Die umgekehrte Frage nun: Wie reagierst du, wenn dir eine Klientin neu eröffnet, dass sie Brustkrebs hat?

Brustkrebs ist eine existenzbedrohende Diagnose und löst auch bei mir nach wie vor Ängste aus. Doch wenn ich in der Praxis mit dem Thema arbeiten will, muss ich mich mit meinen eigenen Ängsten bewusst auseinandersetzen. Angst betrachte ich als eine Form von Energie, die bei mir andocken will und die ich aktiv wieder zur Seite stellen muss. Würde ich meiner Angst freien Lauf lassen, könnte ich meinen Klientinnen



nicht den Freiraum schaffen, in dem sie sich mit ihren Ängsten weiter bewegen können.

Was bedeutet Brustkrebs für dich persönlich?

Brustkrebs hat für mich viel mit dem eigenen Selbstbild als Frau zu tun. Ich musste lernen, eine gewisse Distanz zu der Erkrankung zu gewinnen. Mein Leitsatz ist, dass ich nicht meine Krankheit bin. Ich hatte zwar die Diagnose, aber mein innerstes Wesen ist gesund. Mit diesem Gesunden in mir verbinde ich mich immer wieder aufs Neue und kann auch Kraft daraus schöpfen. Und so arbeite ich auch mit meinen Klientinnen, wir alle sind im Innersten gesund und können da anknüpfen.

Shiatsu hilft Krebskranken sich wieder als Ganzes zu fühlen

Die Diagnose Krebs bedeutet eine enorme emotionale Belastung für die Betroffenen. Sie hat zuerst meist einen Schockzustand zur Folge. Ich fühle mich gelähmt, eingefroren. Warum gerade ich? Ich war doch gerade noch gesund. Was kann ich machen? Werde ich wieder gesund? Wie kann ich mit dieser Situation umgehen? Wie weiter mit Familie, Partnerschaft und Arbeitsplatz? Dies sind nur einige der Gedanken, welche Betroffene beschäftigen. Shiatsu kann im Umgang mit der Erkrankung Krebs und den damit verbundenen Fragen wertvolle Unterstützung bieten.

MICHELINE PFISTER

Sind wir gesund, ist unser Ätherkörper ausgedehnt und schützt uns vor Krankheiten. Gesunde Zellen haben eine hohe Schwingung. Krebszellen dagegen sind entartete Zellen, die nicht dem normalen Regulativ unterliegen. Sie haben eine niedrigere Schwingung. Sie können in Organen und Geweben entstehen. Beginnen sie zu wuchern, bilden sie Tumore. Menschen, welche die Gesundheitsaura sehen können, beschreiben die betroffenen Körperzonen als schwarze Löcher, die Gesundheitsaura zieht sich dort sozusagen zusammen.

Die am häufigsten auftretenden Nebenwirkungen schulmedizinischer Therapien wie chirurgischen Eingriffen, Chemotherapie, Strahlentherapie, Anti-hormontherapie und Immuntherapie sind Übelkeit, Erbrechen, Haarausfall, Schleimhautentzündungen, Infektionen, Erschöpfung, Hautrötungen, Durchfall, depressive Verstimmungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Wassereinlagerungen. Um mit diesen

Symptomen umzugehen, werden Medikamente gegen Übelkeit, Schmerzmittel, Kortison, Antidepressiva, Schlafmittel und andere eingesetzt.

In dieser schwierigen Zeit durchlaufen Betroffene verschiedene emotionale Stadien. Nicht-Wahrhabenwollen, Angst, Wut, Überforderung, Verdrängung, Verzweiflung, Hilflosigkeit und Resignation oder Akzeptanz lösen sich ab. Nahestehende eingeweihte Personen sind ebenso gefordert, meist überfordert und hilflos. Auf diesem Hintergrund bildet das therapeutische Gespräch einen wichtigen Bestandteil in der Begleitung mit Shiatsu. Auch ohne gesprächstherapeutische Ausbildung kann ich mit unserer Shiatsu-Art die Patientinnen und Patienten wunderbar mittragen. Ich bin in meiner Achtsamkeit, Wahrnehmung und Empathie gefordert. Ich schaffe ein Umfeld, in dem nichts gefordert wird, in dem ich nur da bin, zuhöre, mitfühle, wir zusammen in der stillen Begegnung sind. Ich bin mit dem erkrankten Menschen gemeinsam bei dem, was ist. Entsprechend meiner Erfahrung ist diese Präsenz etwas, was krebserkrankte Menschen sehr schätzen. Sie fühlen sich aufgehoben



und verstanden. Als Therapeutin und Mensch erlebe auch ich Ängste und andere Gefühle. Dank regelmässigen Supervisionen kann ich diese Emotionen verarbeiten und in produktive Bahnen lenken.

INDIVIDUELL ANGEPASSTES ARBEITEN

Mit gezielten Fragen nach Wünschen, Befinden, Schmerzen und Gefühlen erfahre ich, welches die individuellen Anliegen meines Gegenübers sind. Meine weiteren Instrumente sind Bo-Shin, Hara-Begrüssung und Hara-Befund, Scannen der Chakren in Bezug auf die Zonen und die Vibrationsebenen. Je nach Situation und Phase der Krebserkrankung ist eine dynamische Shiatsubehandlung nicht möglich. Die im Folgenden erwähnten Punkte und Tsubo-Verbindungen ermöglichen uns eine umfassende Behandlung, ohne dass wir den ganzen Meridian oder das Gefäss behandeln. Auch das Arbeiten «off body», also im Energiefeld oder gezielte Faszienarbeit wende ich nach Operationen bei entzündeten Stellen, offenen Wunden oder Metastasen an.

DIE CHEMOTHERAPIE BEGLEITEN

Die Chemotherapie erzeugt im Körper vor allem Hitze und beeinträchtigt insbesondere die Organe Leber und Magen sowie das Blut. Die Erfahrung hat gezeigt, dass das Behandeln direkt nach der Chemotherapie oder wenige Stunden danach sinnvoll ist. Nebenwirkungen wie Übelkeit, Zittern, physische und psychische Müdig-

keit, Orientierungslosigkeit, Schlafstörungen können gemindert werden. Ich habe auch am Nachmittag oder Abend vor der Chemotherapie sowie nach der Chemotherapie behandelt und sehr gute Rückmeldungen erhalten. Die Studie von Dominique Chevalier am Krankenhaus von Saintes «Nebenwirkungen nach der Chemotherapie – kann Shiatsu helfen?» beschreibt ähnliche Resultate. Auch in dieser Studie zeigten sich meist die beiden Meridiane Magen und Leber als auffällig. Magen in Bezug auf die Symptome Übelkeit und Erbrechen, Leber in Bezug auf ihre Funktion von Speicherung, Verteilung und Ausscheidung von Toxinen. Nebst diesen beiden Meridianen zeigten sich auch die Meridiane Dreifacher Erwärmer, Niere und Lunge.

Bei der Behandlung des Magenmeridians arbeite ich mit dem Fokus, die Energie nach unten zu bringen und zu erden. Ich beziehe auch MA45 mit ein. Das Behandeln von MA45 hilft bei Übelkeit und Erbrechen, indem die Peristaltik des Magens beruhigt wird. Bei der Behandlung

des Lebermeridians hilft LE3 Stagnation aufzulösen und den Fluss von Ki und Blut wiederherzustellen.

DAS IMMUNSYSTEM UNTERSTÜTZEN

Zusätzlich zur Meridianarbeit vom Hara-Befund wirkt das Miteinbeziehen der drei ausserordentlichen Gefässe Ren Mai, Du Mai und Chong Mai unterstützend. Durch das Verbinden deren Regulationspunkte oder auch, wenn angebracht, das Behandeln dieser Gefässe, aktivieren wir den kleinen Energiekreislauf und somit das Immunsystem, stärken das Yin- und das Yang-Ki und verteilen Jing, Blut und Ki. Über den Chong Mai erreichen wir die sieben Haupt-Chakren. Der Regulationspunkt für den Chong Mai ist MI4, für den Ren Mai LU7 und für den Du Mai DÜ3. Sie werden genau wie die anderen Punkte und Tsubos solange berührt, bis sich ein ruhiger, gleichwertiger, präsenster Rhythmus einstellt.

UMGANG MIT SCHMERZEN

Bei Brustkrebs-Patientinnen erlebe ich immer wieder, dass unabhängig davon auf welcher Seite der Portkatheter – ein subkutaner, dauerhafter Zugang zum venösen oder arteriellen Blutkreislauf – sich befindet vor allem der rechte Arm stark schmerzt. Andere Krebserkrankte klagen über ähnliche Schmerzen an anderen Körperstellen. Gute Erfahrung habe ich mit der Verbindung DI4 mit LE3 gemacht. Diese beiden Tsubos werden zuerst auf der einen Körperseite verbunden bis sich die Energie ausgleicht und dann auf der andern Körperseite. Zusätzlich unterstütze ich

die Patientinnen und Patienten mit der Herzatmung, Meditationen und Visualisierungs-Übungen.

Aus meinen 13 Jahren Behandlungserfahrung stelle ich eindeutig fest, dass Shiatsu eine hilfreiche Unterstützung während einer Krebserkrankung ist, wobei sich alle meine Klientinnen und Klienten primär für den schulmedizinischen Weg entschieden hatten. Shiatsu wählten sie als Ergänzung und Begleitung. Wenige meldeten sich direkt nach der Diagnose. Die meisten nahmen erst nach der zweiten Chemotherapie oder während der Strahlentherapie mit mir Kontakt auf. Die Shiatsu-Begleitung in der Stille unterstützt in dieser schwierigen Zeit, sei es während den schulmedizinischen Behandlungen, in Pausen, nach Abschluss der Behandlungen oder auch bei unheilbarem Verlauf. Mit Shiatsu können wir den Krebs nicht heilen. Wir können aber den Menschen gezielt mittragen, seinen Gesamtzustand auf allen Ebenen positiv beeinflussen und ihn sich wieder als Ganzes fühlen lassen.

WEITERE TSUBOS, DEREN BEHANDLUNG ZU EMPFEHLEN SIND:

- NI3 füllt Ki- und Yin-Wasserreserven wieder auf, stärkt die Immunfunktion, lindert Erschöpfungszustände
- LU9 Quellpunkt des Lungenmeridians, unterstützt die Lunge bei der Erfüllung ihrer Aufgabe das WeiQi zu produzieren und durch Körper, Geist und Seele zirkulieren zu lassen. Zudem ist dies auch ein wichtiger Tsubo zur Unterstützung der Blutgefässe, da er den Blutkreislauf verbessert, was für die Krebsbehandlung von grosser Bedeutung ist.

- Ren Mai 17 liegt zwischen den Brustwarzen in der Mitte des Brustbeins, direkt über der Thymusdrüse, wo die T-Zellen produziert werden. Diese zur Anregung der Immunabwehr wichtige Zone unterstützt wirkungsvoll die Lungenenergie, welche das WeiQi produziert. Zudem nährt sie das Herz, in dem das Shen seinen Sitz hat. Dies wirkt lindernd auf Angst und Depression.
- Du Mai 4 Meimon grosser Energiepunkt, Verbindung zur Ki-Kai-Zone. Dieser Punkt energetisiert die Nieren, deren Funktion den Hormonhaushalt und die Blutreinigung einschliesst.

Krebs rüttelt an unserem Verständnis von gesund und krank

In den letzten zehn Jahren sind nicht nur die Therapiemassnahmen bei krebsbetroffenen Menschen weiterentwickelt und vor allem individualisiert worden – auch die Haltung der Komplementärtherapie hat sich dahingehend verändert, dass die Begleitung mit Shiatsu in jeder Krankheitsphase als hilfreich und unterstützend gut geheissen wird. Zum Teil wird eine solche Begleitung auch von schulmedizinischer Seite empfohlen, meist jedenfalls wird nicht mehr davon abgeraten wie das vorher üblich war.

IRIS SCHAAD

Leider nehmen die Krebs-Diagnosen deutlich zu. Viele von uns kennen eine oder mehrere betroffene Personen oder sind gar selber betroffen. Das schmerzt. Sind aber Menschen, die einen Tumor operiert haben, nun krank? Wie viel Krankheit hat Platz in unserem Verständnis von Gesundheit? Was ist normal – oder natürlich? Wie viel Raum zum Schwachsein geben wir uns selber? Machen Menschen, die Krebs entwickeln, etwas falsch?

«Du bist nicht dein Krebs, du hast Krebs.»

Das sind spannende Fragen. Selber sage ich immer: «Du bist nicht dein Krebs, du hast Krebs.» Das macht einen grossen Unterschied in unserer Betrachtung von gesund und krank und dem Konzept, das wir davon haben. Und es hilft enorm, an das Gesunde im Menschen anzuknüpfen – und Gesundes gibt es immer bei jedem zu finden. Wichtig scheint mir in Bezug auf diese Fragen, dass wir unser therapeutisches Selbstverständnis reifen lassen und bewusst Stellung

beziehen können im unterschiedlich geführten Diskurs. Dazu braucht es ein persönliches Sich-Einlassen und Hinhören, wo Widerstand und Angst sitzt. Und ein Zulassen von dem, was sich zeigt. Danach folgt der Schritt in die therapeutische Rolle und die Auseinandersetzung mit konkreten Vorgehensideen. Erst wenn wir uns als Therapeutinnen und Therapeuten viele Fragen selber gestellt haben, mit anderen diskutiert und tiefer ins Thema eingetaucht sind, können wir im professionellen Setting wirklich zuhören und krebsbetroffenen Menschen Raum geben und an Ressourcen anknüpfen. Darüber hinaus ist es wichtig, dass die Betroffenen mithilfe der eigenen Intuition das Stimmige herausfinden – dies zu ermöglichen, betrachte ich als eine zentrale therapeutische Aufgabe.

KREBS FÜHRT ZU EINER ART HEIMATLOSIGKEIT

Im Shiatsu sprechen wir gerne davon, dass wir erkrankte Menschen mit passender Behandlung «heim zu sich führen» – oder bei sich ankommen lassen. Wie aber ist das, wenn ein Mensch Krebs hat? Energetisch gesprochen ist Krebs ein Ereignis des ganzen Systems. Auf psychisch-spirituelle Ebene hingegen führt die Krebserkrankung oft zu einer Abspaltung. Ich sehe das so: Krebs haben heisst, dass der Körper irgendwo unkontrolliert wächst



oder sich verändert und damit der Person zunehmend Schaden zufügt. So wird der eigene Körper zum Feind, die betroffene Person fühlt sich innerlich gespalten in «gut» und «böse», fühlt sich unwohl in der eigenen Haut bis hin zu «heimatlos». An diesem Punkt können wir als Shiatsu-Therapeutinnen und -Therapeuten ansetzen, indem wir die Erde stärken, die innere Kommunikation wecken, den Füßen wieder Gewicht geben, wobei Achtsamkeit eine Schlüsselrolle spielt.

DIE VERLETZTE WEIBLICHKEIT

Im Falle von Brustkrebs und wenn eine Frau ihre Brust halb oder ganz verliert, ist dies auf allen Ebenen verletzend. Es verletzt ihre Weiblichkeit und verändert das Körperbild. Diese massiven Verletzungen und Ver-

änderungen fordern einen Prozess von loslassen und neu ordnen. Und zwar immer wieder, bis hoffentlich Frieden einkehrt. Bis der eigene Körper wieder Freund sein darf.

Ich habe bei einer jungen Frau und Klientin miterlebt, wie sie sich nach drei Operationen an der Brust wieder spüren und annehmen lernte. Wie sie sich neuen Raum samt Zukunft erobert hat und nach drei Jahren schwanger und Mutter wurde – und jetzt gut auf ihren Füßen und im Leben steht. Ich weiss, dass Shiatsu ihr wesentlich dabei geholfen hat, diesen Weg zu finden und zurück ins Leben zu gehen.

DÜRFEN WIR BEI KREBS IMMER MIT SHIATSU BEHANDELN?

Auch wenn es generell darum geht, das Zuviel an Zurückhaltung zu korrigieren und Mut zu machen bei tumor betroffenen Klientinnen und Klienten mit Shiatsu zu arbeiten, so ist es doch wichtig, immer den Einzelfall genau zu betrachten und zu hören, was die Wünsche, Hoffnungen und Ängste sind. Natürlich ist es bei Zweifeln immer sinnvoll nachzufragen, was der Onkologe und weitere Fachpersonen sagen.

Aus medizinischer Sicht ist erhöhte Vorsicht geboten, wenn Metastasen auftreten, speziell wenn diese die Lymphwege betreffen. In einem solchen Fall soll sich die konkrete Arbeit so verändern, dass mit relativ statischer Behandlungsart das Gesunde gestärkt und die Psyche gestützt wird. Möglich auch, dass die betroffene Person nur noch Gespräche mit der Onko-Psychologin, dem Onko-Psychologen wünscht.

Nebenwirkungen nach der Chemotherapie – kann Shiatsu helfen?

Dominique Chevalier

2004 arbeitete Dominique, ausgebildeter Physiotherapeut, in einem Team für palliative Medizin im Krankenhaus von Saintes im Südwesten Frankreichs. Zur selben Zeit absolvierte er auch das Abschlussjahr seiner Shiatsu-Ausbildung. Dieser Auszug aus seiner Studie über die Wirksamkeit von Shiatsu bei Nebenwirkungen nach der Chemotherapie ist Teil seiner Shiatsu-Abschlussarbeit.

Dank der Offenheit der Ärzte auf seiner Station wurde ihm die Möglichkeit gegeben – was in Frankreich höchst selten ist – Krankenhauspatienten mit Shiatsu zu behandeln. Die Patienten wurden ihm von den Ärzten der Onkologie-Station überwiesen, die auch die Studie beaufsichtigten. Die Behandlungen waren kostenlos und wurden in den normalen Tagesablauf auf der Station integriert. (Chris Atkinson)



Der Ausgangspunkt für diese Studie war ein Artikel von Dr. Koster-Vidal, der u. a. Folgendes enthielt:

«Ich habe von Shiatsu durch eine meiner Patientinnen, die wegen Brustkrebs eine Chemotherapie bekam, erfahren. Ich war über ihren allgemeinen Gesundheitszustand, das Ausbleiben von Nebenwirkungen und dem Tempo, in dem sie sich nach den Chemotherapiesitzungen erholte (sie war nur einen Tag lang müde) überrascht». Sie sagte: «Ich weiss gar nicht, ob ich Ihnen das sagen soll, Herr Doktor, aber vor und nach der Chemotherapie bekomme ich Shiatsu-Behandlungen.» «Seitdem hatte ich Gelegenheit, die Wirkung von Shiatsu auch bei anderen Patienten zu beobachten.»

Diese Aussage brachte mich dazu zu erwägen, meine Shiatsu-Studien und meine professionelle Praxis miteinander zu verbinden, um mich um Krebspatienten zu kümmern. Könnte Shiatsu ein hilfreicher Weg sein, die Nebenwirkungen von Chemotherapien zu mindern? Und wenn das so wäre, wie könnte das Ergebnis evaluiert werden?

Diese Studie wurde von September 2004 bis Mai 2005 mit 16 Patienten aus der onkologischen Station des Krankenhau-

ses in Saintes durchgeführt. Keiner der Patienten kannte Shiatsu und jeder Patient hatte bereits drei Chemotherapiesitzungen hinter sich. Alle hatten nach der Chemotherapie Nebenwirkungen gehabt. Die folgenden kamen am häufigsten vor:

- Physische Müdigkeit
- Übelkeit
- Haarausfall
- Psychische Müdigkeit
- Erbrechen
- Probleme im Mundbereich
- Verstopfung
- Hautprobleme und Kribbeln der Haut.

Der Onkologe schlug bei seiner Visite bestimmten Patienten, die unter Nebenwirkungen der Chemotherapie litten, vor, sich eine Serie von Shiatsu-Behandlungen als zusätzlichen Teil ihrer Behandlung im Krankenhaus geben zu lassen.

Während der ersten Sitzung wurde zunächst erklärt, was Shiatsu ist, was während der Behandlung geschieht und

welche möglichen Wirkungen erwartet werden könnten. Der Patient erhielt eine schriftliche Zusammenfassung, die darlegte, dass die Shiatsu-Sitzungen als zusätzliche Behandlung zu den bereits bestehenden gedacht waren und keinesfalls als Ersatz dafür. Ausserdem wurden die Patienten um schriftliche Zustimmung gebeten.

Vor jeder Shiatsu-Sitzung wurde vereinbart, dass der Patient die Nebenwirkungen nach der Chemotherapie bewerten sollte. Jedes Symptom sollte nach den folgenden Kriterien beurteilt werden: Beginn der Symptome, Dauer und Intensität, andere wichtige Anmerkungen.

Die Intensität des Unwohlseins wurde auf einer Skala von 1 bis 10 notiert (0 = kein Unwohlsein, 10 = starkes Unwohlsein). Die Shiatsu-Sitzungen fanden so bald wie möglich nach der Chemotherapie statt, da das die beste Möglichkeit war, die Kriterien für die Statistik zu sammeln. Die

Bewertung der verschiedenen Symptome wurde für jeden Patienten notiert und individuelle Bemerkungen hinzugefügt.

In den Behandlungen waren besonders oft zwei Meridiane auffällig: Leber und Magen. Leber wegen der klaren Assoziation mit Speicherung, Verteilung und Ausscheidung von Toxinen, die unweigerlich nach einer Chemotherapie vorhanden sind, und Magen wegen der Symptome Übelkeit und Erbrechen. Jede Sitzung begann mit einer systematischen Behandlung dieser beiden Meridiane, um die schlimmsten Aspekte der Chemotherapie zu berücksichtigen.

Diese Tabelle zeigt die Rate der Besserung der verschiedenen Nebenwirkungen:

Nebenwirkung	Durchschnittliche Intensität ohne Shiatsu	Durchschnittliche Intensität mit Shiatsu	Gewinn in %
Haarausfall	7,6	6,1	20,0
Übelkeit	7,0	2,2	68,6
Erbrechen	6,9	1,2	82,6
Phys. Müdigkeit	8,4	2,8	66,7
Psych. Müdigkeit	8,2	4,7	42,7
Hautprobleme	4,6	1,3	71,7
Kribbeln	4,8	1,0	79,2
Kopfschmerz	3,0	1,0	66,7
Frösteln	6,0	1,0	83,3
Durchfall	4,0	2,9	28,8
Verstopfung	6,2	1,8	71,0
Probl. im Mund	6,5	1,4	78,5
Leberschmerzen	6,0	0,0	100,0
Fieber	8,5	2,7	68,8
Muskel-/Gelenkschmerzen	4,0	2,2	45,0
Geruch nach Chemikalien	10,0	3,3	67,0
Husten	8,0	5,3	33,8
Ohrgeräusche	8,0	0,0	100,0
Gefühl von Trunkenheit	9,0	1,8	80,0
Gesamt	6,5	2,3	64,4

Shiatsu 5/10

Im Grunde genommen verringerten sich fast alle Nebenwirkungen – die einen mehr, die anderen weniger. In Zahlen ausgedrückt lag die Verringerung zwischen 40 % und 83 %. Die Durchschnittsrate der Verbesserung, wenn man alle Nebenwirkungen zusammennahm, lag bei allen Patienten bei 64 %. Die auffälligste Verbesserung konnte man bei den Symptomen Erbrechen und Übelkeit feststellen, die zu den häufigsten Nebenwirkungen gehören. In einem Fall war es so, dass ein Patient sich nach der Chemotherapie eine Woche lang bis zu zehnmal am Tag erbrochen hatte, nach der ersten Shiatsu-Behandlung nur noch dreimal unmittelbar nach der Chemotherapie.

Eine weitere wichtige Verbesserung waren die Probleme im Mundbereich: Die Patienten waren schneller in der Lage, wieder normal zu essen und erholten sich deshalb rascher von ihrer physischen Müdigkeit.

Haarausfall hingegen war die Nebenwirkung, die sich am wenigsten verbesserte. Nach den Shiatsu-Behandlungen konnten die Patienten das Tragen einer Perücke aber eher akzeptieren, weil sie sich emotional stabiler fühlten. Das Leiden, das durch den Verlust der Haare verursacht wurde, verringerte sich, und die Frage der Selbstakzeptanz, die damit verbunden ist, entwickelte sich mit der Zeit zum Positiven.

Eine andere Nebenwirkung, die sich am wenigsten verbesserte, war die psychi-

sche Müdigkeit. Es ist schwierig, das Ausmaß dieser Wirkung zu messen, da sehr viele Faktoren hineinspielen. Die allgemeine Wirkung von Shiatsu wurde aber als sehr wohltuend empfunden. Sowohl die physische als auch die mentale Müdigkeit hatten einen Zusammenhang mit Übelkeit und Erbrechen. Wenn Erbrechen und Übelkeit zurückgingen, waren die Symptome der Müdigkeit weniger extrem und der Allgemeinzustand des Patienten verbesserte sich.

Ergebnisse der Fallstudie

Der folgende Fall zeigt den Trend der Ergebnisse der Gesamtstudie am besten. Die Tabelle macht deutlich, wie die Nebenwirkungen dieser Patientin immer weniger wurden.

Geschlecht: w., Alter: 46

Haupterkrankung: Brustkrebs

Metastasen: Knochen

Chemotherapie mit Produkt: FEC 100

Häufigkeit: alle 3 Wochen 1 Behandlung

Voraussichtliche Gesamtzahl: 6

Perücke: ja

Zahl der Behandlungen vor

der 1. Shiatsu-Behandlung: 1

Dauer der Müdigkeit nach der

Chemotherapie ohne Shiatsu: 8 Tage,

mit Shiatsu: 0,5 Tage, Gewinn = 93,8%.

Während die Patientin Shiatsu in Kombination mit Chemotherapie bekam, verringerten sich bei ihr alle Nebenwirkungen beträchtlich, und zwar um so mehr, je länger die Studie dauerte.

Es ist wichtig, in der Tabelle die Werte zu betrachten, die sich nach der 2. Sitzung zeigten. Alle Nebenwirkungen hatten entweder wieder ihre ursprüngliche Intensität oder blieben dieselben. Diese Sitzung fand 4 Tage nach der Chemotherapie statt, während alle anderen unmittelbar nach der Chemotherapie stattfanden. Das zeigt, wie wichtig die zeitliche Abstimmung der Behandlungen mit der Chemotherapie ist.

Allgemeine Schlussfolgerungen

Shiatsu scheint viele Nebenwirkungen der Chemotherapie zu verringern, besonders dann, wenn unmittelbar nach der Chemotherapie behandelt wurde, idealerweise am selben Tag oder unmittelbar nach der Perfusion.

Nach Abschluss der Studie hat man auch anderen Patienten die Möglichkeit gegeben, Shiatsu als zusätzliche Behandlung zur Chemotherapie zu bekommen. Ihre Reaktionen haben das Ergebnis der Studie bestätigt. Es war einfach, die Shiatsu-Behandlungen in den Ablauf der Krankenhausroutine zu integrieren. Sie fanden im Rahmen der Nachsorge für die Patienten statt, verbesserten deren Wohlbefinden und waren wichtiger Bestandteil der medizinischen Behandlung. ■

Symptome Chemotherapie	ohne Sh.	nach Sh.	Shiatsu 1	Sh. 2	Sh. 3	Sh. 4	Sh. 5	Ø Gewinn in %
Haarausfall	10	10	10	10	5	3	7,6	24,0
Übelkeit	8	0	10	0	0	0	2,0	75,0
Erbrechen	8	0	10	0	0	0	2,0	75,0
Phys. Müdigkeit	10	7	9	4	4	0	4,8	52,0
Psych. Müdigkeit	10	7	9	2	3	0	4,2	58,0
Probl. im Mund	10	2	2	0	0	0	0,8	92,0
Herpes	10	0	0	0	2	0	0,4	96,0
Gefühl von Trunkenheit	9	9	0	0	0	0	1,8	80,0
Gesamt	75						23,8	68,5

Bibliografie:

- (1) Fédération Française
de Shiatsu Traditionnel:
Lettre du Shiatsu; témoignage,
no. 8, S. 3, Januar 2004
(www.Shiatsu-asso.fr)
- (2) Masunaga S., *Zen Shiatsu:*
Comment équilibrer le yin et le
yang pour une meilleure sante –
Wie das Yin und das Yang ausgeglichen
werden können, um eine bessere
Gesundheit zu erlangen (Editions
Guy Tredaniel, France 2002)
Dieser Artikel wurde im Shiatsu
Journal 52/2008 abgedruckt. Aus dem
Englischen von Anne Frederiksen

