

Von Alexandra Gelnj

Bei Schlafstörungen reicht meist der stabile Druck von Shiatsu aus, um eine Überaktivität des sympathischen Nervensystems zu beruhigen. Es gibt aber auch Schlafstörungen mit Wurzeln in Zang-Fu-Disharmonien, wie z. B. Herz-Blut-Mangel. Wie können wir diese Zustände leicht erkennen? Was lässt sich über Shiatsu hinaus dafür tun?

Inhalt des Workshops

„Wir behandeln keine Schlafstörungen, weil wir keine Symptome behandeln. Wir behandeln die Energetik.“ Zum Einstieg zeigt Mike gleich deutlich seinen prinzipiellen Zugang zum Thema. In den folgenden zwei Stunden versucht er uns die Essenz seiner intensiven Arbeit mit dem Thema „Schlafstörungen“ näherzubringen bzw. uns Lust darauf zu machen, uns tiefer mit der Thematik auseinanderzusetzen. Vier Tage dauern seine Workshops normalerweise, und es wird rasch klar, warum. Denn das Thema Schlaf ist nicht nur ein wichtiges und vielfältiges, Mike hat sich auch sehr intensiv damit befasst, sowohl theoretisch vor dem Hintergrund der TCM als auch in der Begleitung von Shiatsu-KlientInnen, die von Schlafstörungen betroffen sind.

Bevor Mike ganz in das Thema eintaucht, betont er dessen Relevanz für die Arbeit als Shiatsu-PraktikerInnen – „etwa ein Drittel aller Menschen leiden unter milden oder stärkeren Schlafstörungen!“ - und verhehlt nicht seinen Enthusiasmus ob der immer wieder so positiv erlebten Wirkung von Shiatsu für diese Menschen: „Bei 70% aller Personen, die an Schlafstörungen leiden, gibt es psychische Ursachen. Das sind Ursachen, die im Ki liegen – für diese Fälle ist Shiatsu einfach perfekt“, ist Mike überzeugt. Nur bei 30% aller Menschen, die an Schlafstörungen leiden, sind die Ursachen organischer Natur, z. B. Schmerzen.

Inhaltlich dichtes Workshopprogramm

Es ist nicht einfach, diesen inhaltlich sehr dichten Workshops zusammenzufassen. Daher greife ich einige Highlights heraus, die vielleicht auch einen Eindruck vermitteln, wie vielfältig, einerseits einfach, und doch komplex der Shiatsu-Zugang zum Thema Schlafstörungen sein kann.

Zunächst steckt Mike den Rahmen ab, gibt einige ganz praktische allgemeine Tipps und erzählt von eigenen Erfahrungen: „Glaub deinen Klienten nicht in Bezug auf Schlaf!“, postuliert er. Oft würden sich schon nach ein paar Nachfragen Probleme mit dem Schlaf zeigen.

Ein ganz wichtiges „Werkzeug“, um ein besseres Bild der Schlafsituation zu erhalten – sowohl für den (die) KlientIn, als auch für den (die) PraktikerIn ist ein Schlaf-Tagebuch. Als Hilfsmittel stellt Mike dazu auch eine Tabelle zum Ausfüllen (siehe Link ganz unten) zur Verfügung. Mike erklärt: „Ein Schlaftagebuch hilft der Klientin Distanz zum eigenen Schlaf zu bekommen. Das kann ein ganz wichtiger erster Schritt heraus aus einer Schlafstörung sein, denn schlechter Schlaf wird schnell zum Trauma, Menschen entwickeln dann schnell eine Art Panik vor dem Schlafengehen, was die Situation natürlich nur verschlimmert. Ein Schlaftagebuch hilft dann, auszusteigen.“

Eine wichtige Voraussetzung, um KlientInnen mit Schlafstörungen mit Shiatsu zu unterstützen, ist ein grundlegendes Verständnis der Funktion von Schlaf, sowohl aus westlicher als auch aus östlicher Sicht. Diese skizziert Mike und stellt sie einander auch gegenüber. Kurz zusammengefasst, sind die wesentlichen Funktionen des Schlafs aus westlicher Sicht: Verarbeitung der Ereignisse des Tages, Erholung der Psyche (wenn wir nicht schlafen, bekommen wir Wahnvorstellungen), Stärkung des Immunsystems, Wachstumshormone und Stoffwechsel (nachts sinkt die Körpertemperatur – denn wenn das System hinunterfährt, hat es mehr Ressourcen).

„Ein ganz wichtiges ‚Werkzeug‘, um ein besseres Bild der Schlafsituation zu erhalten – sowohl für den (die) KlientIn, als auch für den (die) PraktikerIn ist ein Schlaf-Tagebuch.“

Aus östlicher Sicht trägt der Schlaf vor allem dazu bei, unser Yin zu nähren und zu regenerieren - Schlaf ist Yin für das Gehirn! „Passiert das nicht, kann schon am nächsten Tag das Yang des Feuers etwas schlechter kontrolliert werden und die Flammen des Geistes sind unruhig, wir können uns schlechter konzentrieren, sind innerlich angespannt, werden schnell müde und sind reizbar“, erklärt Mike, und bringt diese Funktion auch gleich mit der Funktion des Metallelements, des Po oder „Architekt des Körpers“ in Zusammenhang.

Po - der Architekt der Form

Po ist der Architekt der Form, eine sehr animalische, tierische Energie, er ist der "Wächter über deine Form". Mike bringt ein anschauliches Bild: „Po ist wie der Bauaufseher auf einer Baustelle. Wenn er nicht da ist, herrscht Chaos.“

In China wird Po daher immer mitberücksichtigt, wenn es um chronische Krankheiten geht! Aber auch ein weiterer Elementargeist, der „Hun“, also jener des Holzelements, spielt eine wesentliche Rolle: Eindrücke werden in Träumen verarbeitet, Hun leert sich während des Schlafs.

Ein weiterer spannender Aspekt bezieht sich auf das *Wei Qi*, das Abwehr Qi, denn beim Schließen der Augen wendet sich das *Wei Qi* nach innen und zirkuliert während des Schlafs in 520 Umläufen im kontrollierenden Zyklus im Inneren um die Organe, beginnend mit Ni 1. Die Außenseite des Körpers ist dann jedoch ungeschützt. Mit dem Öffnen der Augen beim Aufwachen baut sich der Schutzschild wieder auf. Der Aufbau von Yin ist aber nur ein (wesentlicher) Aspekt, denn auch Yang-Krankheiten können durch Schlaf heilen.



Insgesamt besuchten 170 Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Workshop von Mike Mandl, mit dem die 3. ÖDS-Tage 2018 eröffnet wurden.

Mike geht dann auf die Ursachen von Schlafstörungen ein und jetzt zeigt sich die Komplexität des Themas immer mehr. Grob gesagt, gibt es organische Ursachen für Schlafstörungen (Schmerz, Schilddrüsenfehlfunktion, vegetative Störungen, Verdauungsstörungen) und nichtorganische Ursachen (Shen, Depressionen, Angststörungen). Aus östlicher Sicht geht es letztlich immer um die Relation von Yin und Yang „Der Tag ist Yang, daher zeigen sich Yin-Zustände, wie etwa Erschöpfung oder Müdigkeit hier mehr. Die Nacht hingegen ist Yin – dann zeigen sich eher die Yang-Zustände“, stellt Mike gegenüber.

Im Wesentlichen fallen alle Formen von Schlafstörungen daher in folgendes Raster:

- Die Yin Wurzel ist in einem normalen Zustand, aber die Yang Wurzel ist in einem Übermaß. Dann muss überschüssiges Yang ausgeleitet werden.
- Die Yang Wurzel ist in einem normalen Zustand, aber die Yin Wurzel ist in einem Leere Zustand. Dann muss das Yin aufgebaut werden.

Das sind unterschiedliche Muster, letztlich geht es aber immer um einen relativen Yang-Überschuss. Die große Herausforderung, um schnell und effizient in der Behandlung auf die Thematik eingehen zu können, ist nicht nur ein Verständnis der komplexen Zusammenhänge, sondern auch eine gute Befundung. Dabei hilft uns das Hara allerdings nur bedingt, erklärt Mike, denn: „Es kann

Yin fehlen, oder aber Blut fehlen. Im Hara ist das nicht einfach zu identifizieren.“

Um trotz der sehr begrenzten Zeit allen auch einige praktische Anregungen mitzugeben, greift Mike nun zwei sehr konkrete „Bilder“ und Behandlungsmöglichkeiten heraus und schickt voraus: Die leichteren Formen von Schlafstörungen reagieren schnell, oft nach ein, zwei Behandlungen. Vor allem, wenn die Ursache ein Yang-Überschuss ist. Dann geht es darum das „Feuer“ zu löschen bzw. den Qi-Stau zu verteilen. Yin-Aufbau hingegen dauert lange – bis zu sieben Jahren. Die westliche Medizin kann mit Schlafmitteln nur Yang absenken. Dazu kommt, dass diese Medikamente auch kalt sind und das Yin dadurch keine Chance hat sich aufzubauen. Eine leichte Yin/Yang-Disharmonie ist die leichteste Form der Schlafstörung. Es geht um ein Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus. Der Sympathikus braucht Unterstützung um abzuschalten. Oft zeigt sich das durch Schwierigkeiten beim Einschlafen. Hier können wir mit Shiatsu gut und effektiv unterstützen.

Eine wichtige Voraussetzung, um KlientInnen mit Schlafstörungen mit Shiatsu zu unterstützen, ist ein grundlegendes Verständnis der Funktion von Schlaf, sowohl aus westlicher als auch aus östlicher Sicht. Diese skizziert Mike und stellt sie einander auch gegenüber. Kurz zusammengefasst, sind die wesentlichen Funktionen des Schlafs aus westlicher Sicht: Verarbeitung der Ereignisse des Tages, Erholung der Psyche (wenn wir nicht schlafen, bekommen wir Wahnvorstellungen), Stärkung des Immunsystems, Wachstumshormone und Stoffwechsel (nachts sinkt die Körpertemperatur – denn wenn das System hinunterfährt, hat es mehr Ressourcen).

Mikes Behandlungs-Demonstration „Blasen-Entspannungs-Quickie“

Mike demonstriert einige Behandlungsmöglichkeiten für eine leichte Yin/Yang-Disharmonie.

Der (die) KlientIn liegt in Bauchlage.

- Behandlung des Blasen-Meridians, Punkte Bl 27 (Yu-Punkt für Dü) und Bl 28 (Yu-Punkt für Bl) mit den Händen. Auch Bl 58 (Passagepunkt Luo zu den Nieren) kann man dazunehmen. „Diese Punkte geben Impulse, sie sind wie Gewürze“, erläutert Mike deren Nutzen.
- Barfuß-Shiatsu auf Bl 36 (damit Oberschenkel weich werden), und danach
- Behandlung von Ni 2 (eventuell mit den Füßen), um „Feuer rauszunehmen“.

Wesentlich für die Befundung im Rahmen dieser Behandlungssequenz: Was für ein Zustand zeigt sich im Sakrum? Ruhe? Unruhe? Bei großer Unruhe (oft bei dieser Form von Schlafstörungen) eine Hand auf Bl 23 bzw. Bl 52 (Yin der Nieren!) und Behandlung des Sakrums mit dem Ellenbogen.

Mike erklärt: „*Wie ein Regentropfen, der tiefer sickert - so lange musst du im Druck bleiben.*“ Der Fokus dabei: Verbindung der Körpervorderseite mit der Erde. Auch Bl 58 behandelt er mit dem Ellenbogen und erläutert: „*Spür die Spannung wie einen Fluss, und bleib, bis du das Fließen gut spüren kannst.*“

Mike arbeitet bei Schlafstörungen gerne mit Ellenbogen oder Knie. Warum? „*Die Daumen sind mehr Yang, Ellenbogen und Knie mehr Knochen, also mehr Yin*“, erklärt er.

Noch zwei häufige TCM-Disharmonien als Ursachen von Schlafstörungen reißt Mike kurz an und gibt einen Überblick darüber, wie er diesen im Shiatsu begegnet:

Nieren-Yin-Mangel

Yin aufbauen! Charakteristik: Einschlafprobleme, häufiges Aufwachen, Nachtschweiß (dabei geht noch mehr Yin verloren!). Es geht um „falsches Feuer“, dem Motor fehlt das Öl. Wenn Yin fehlt, gibt es Tendenz zu Trockenheit.

Bei Hitze ist es besonders wichtig, Ursachen gut zu unterscheiden. Wie? Hara-Befundung gibt oft nicht genügend Aufschluss darüber. Mike bezieht daher oft auch Puls- und Zungendiagnostik ein und weist auf die Wichtigkeit hin die richtigen Fragen zu stellen, um sich besser an der Symptomatik orientieren zu können.

Herz-Blut-Mangel (sehr häufig)

Charakteristik: Durchschlafstörung (23-1 Uhr). Für die richtige Befundung hilf ein Denken in der Organuhr. Es gibt auch einige klare Symptome: blasses Gesicht (bei Yin-Mangel eher Rötungen im Gesicht), Vergesslichkeit, Gedächtnisprobleme.

„Die vielen Impulse, die Mike in der kurzen Zeit gibt, sind tatsächlich mehr als das, weil sie ein Schlaglicht werfen auf sein tiefgreifendes Verständnis von komplexen Zusammenhängen ...“

Ein Herz-Kyo in Hara ist im Fall von Schlafstörungen wenig aussagekräftig! Auch hier kann die Zunge wichtige Informationen liefern: blass mit roter Zungenspitze (bei Yinmangel wäre sie rot, trocken, rissig, dünn, schmal). Bei Herz-Blutmangel NICHT sedieren!

Mike betont, dass es bei chronischen Schlafstörungen dieser Art besonders wichtig ist, hinsichtlich Ursachen und TCM-Mustern präzise zu sein. Er versucht auch Angst vor der Anwendung von Puls- und Zungendiagnose-Methoden zu nehmen und empfiehlt außerdem das Studium antiker Punkte. Zudem weist er darauf hin, dass es bei diesen Formen von Schlafstörungen meist nicht ohne begleitende Maßnahmen geht, wie beispielsweise eine Umstellung der Ernährung (Klienten anregen ein Ernährungstagebuch zu führen!).

Mike präsentiert „sein“ Thema engagiert und mitreißend. Er macht Lust auf weiteres Erforschen und Weiterlernen. Die vielen Impulse, die er in der kurzen Zeit gibt, sind tatsächlich mehr als das, weil sie ein Schlaglicht werfen auf sein tiefgreifendes Verständnis von komplexen Zusammenhängen und die TeilnehmerInnen eine Idee davon bekommen lässt, wie hilfreich ein solches Verständnis in der Shiatsu-Arbeit sein kann. Er motiviert mit seinem hochspannenden Vortrag dazu, tiefer in die TCM einzutauchen, und vor allem das TCM-Verständnis von Zusammenhängen im Interesse unserer KlientInnen für unsere Shiatsu-Arbeit zu nutzen.

Danke, Mike!

Weiter lernen:

Allen, die sich näher mit dem Thema „Shiatsu bei schweren Schlafstörungen“ beschäftigen wollen, empfehlen wir Mike Mandls Kurse: zu finden auf der Website: www.mikemandl.eu und im Kalender auf der ÖDS-Website <https://oeds.at/kalender>

Mike stellt dankenswerterweise auf seiner Website ein umfangreiche Skriptum und andere Materialien zum Thema Schlaf zur Verfügung, die es leicht machen den Workshop nachzubearbeiten und jenen, die nicht dabei sein konnten, einen guten Zugang zur Thematik bieten: www.mikemandl.eu/schlaf