

# LOCKED-IN SYNDROM

MIT SHIATSU BEGLEITEN -  
EIN PERSÖNLICHES TAGEBUCH

---

Andrea Epply



INTERNATIONAL  
ACADEMY FOR

**hara**  
**shiatsu**

## IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Andrea Epply*. Betreut von: *Andrew Couse*

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2024, *International Academy for Hara Shiatsu*.

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

# LOCKED-IN SYNDROM

„Unbeweglich wie ein Leichnam saß der Greis in seinem Stuhl, doch bewies der intelligente, lebhaft Blick,...dass sein Geist noch vollkommen frisch war... Schon konnte er nicht mehr durch eine Geste zum Ausdruck bringen, was er wünschte, schon war ihm die Sprache versagt. Er befahl mit den Augen, kurz er war ein Leichnam mit lebendigen Augen...“

Die Rede ist von einer Figur von „Der Graf von Monte Christo“, mit der Alexandre Dumas sehr treffend das Locked - In - Syndrom (LIS) beschreibt. Das LIS ist so alt wie die Menschheit, doch früher wurden die Menschen als emotionslos oder sogar als scheinot abgestempelt. 1967 wurden die Symptome als Locked-In Syndrom bezeichnet.

## LOCKED-IN SYNDROM (LIS)

### DEFINITION WESTLICHE MEDIZIN

Verursacht wird das LIS durch eine Schädigung der ventralen Hirnbrücke, meist durch einen Schlaganfall, eine Blutung oder ein Schädelhirntrauma. Die Hirnbrücke liegt zwischen Mittelhirn und Nachhirn und gehört zum Kleinhirn. Sie bildet zusammen mit dem Kleinhirn das Hinterhirn. Hier verlaufen die Nervenzellen zwischen vorderem und hinterem Hirn, die viele Körperfunktionen steuern.

### DEFINITION CHINESISCHE MEDIZIN

#### Schlaganfall Zhong Feng

Der Begriff Zhong Feng bedeutet „plötzlich vom Wind angegriffen“. In der TCM fallen viele Symptome unter den Begriff Zhong Feng...z.B. Plötzlicher Bewusstseinsverlust...

Nach Auffassung der TCM wird ein Schlaganfall vor allem durch Pathogenese Faktoren wie Wind, Feuer, Schleim und Blutstase verursacht. Nicht nur das Gehirn ist betroffen, sondern auch die Zang Fu Organe wie Leber, Milz, Herz und Nieren.

#### Außergewöhnliche Organe

Gehirn, Mark, Knochen, Gebärmutter, Blutgefäße und Gallenblase: Gehirn, Mark und Knochen werden im Nei Jing oft nicht voneinander unterschieden und sind in der Theorie und in ihrer Funktion von den Nieren untrennbar.

Erkrankungen des Gehirns werden über die Nieren Leitbahn behandelt. Die Blutgefäße stellen die Yang Organe des Blutes dar. Sie transportieren das Blut durch den Körper. Das Qi ist mit dem Blut in den Gefäßen verbunden. Erkrankungen der Blutgefäße werden über die Hauptorgane behandelt, z. B. regiert das Herz über den regelmäßigen Fluss.

### KRANKHEITSVERLAUF JON

Jon ist am 10.01.1981 geboren, also jetzt 43 Jahre alt. 2003 mit 24 Jahren hatte Jon eine Blutung im Gehirn. Das geplatze Blutgefäß hat sich damals sofort wieder verschlossen, doch bekam Jon gleich im Anschluss eine Gehirnhautentzündung. Im Zuge dessen entdeckte man einen Blutschwamm im Kleinhirn, der nicht operativ entfernt wurde. Es wurden mittels Angiographie (spezielles Durchleuchtungsverfahren) die einzelnen Blutgefäße über einen Zeitraum von 2 Jahren verödet.

Am 25.01.2021, 18 Jahre später, ist an derselben Stelle eine nicht funktionale Arterie geplatzt. Das Blut wurde ins Stammhirn gepresst und Jon verlor sein Bewusstsein. Er lag drei Wochen im Koma. Als er aus dem Koma erwachte, konnte er die rechte Seite seines Körpers bewegen und leise flüstern. Plötzlich verschlimmerte sich sein Zustand, er kam auf die Intensivstation. Die Hirnflüssigkeit, die in den Bauchraum geleitet wurde, stoppte, es staute im Gehirn und drückte nach oben.

### JON - DERZEITIGER STAND

Jon ist bei vollem Bewusstsein, kann sich aber nicht bewegen, sprechen oder schlucken. Mittels einer Bauchsonde wird er künstlich ernährt. Er atmet selbstständig, bekommt aber zusätzlich Sauerstoff. Über einen Tracheostoma wird mehrere Male am Tag Schleim abgesaugt.



Seine Augen bewegen sich, er hält aber selten den Fokus, oft ist das rechte Auge entzündet. Auf der rechten Seite, an Hand und Fuß, hat Jon einen Tremor, eine Bewegungsstörung, ein rhythmisches Zittern, das oft bei Anstrengung oder Aufregung auftritt. Die Kommunikation nach außen ist nur durch vertikale Augenbewegungen bzw. über Lid-schlag möglich. Der Hörsinn ist völlig intakt.

Er ist unter starker Dauermedikation, auch Valium, da er sonst ständig weint und seinen Zustand nicht ertragen kann.

### JON VOR VOR LIS

Jon kam damals zum Vorstellungsgespräch zu mir. Wieder einmal war ich auf der Suche nach Servicemitarbeiter. Herein kam ein 1,85m großer Mann mit einem strahlenden Lächeln über das ganze Gesicht, gutaussehend und muskulös.

Für Jon gab es kein langes Überlegen.... ich fange nächste Woche an.. und so war es auch. Jon war verlässlich und sehr hilfsbereit, hatte aber auch eine sehr rechthaberische Seite, die immer wieder mal zu Beschwerdemails auf Seiten der Gäste führte...

Wenn hinter der Theke zwei rohe große Steaks lagen, bereit für unsere Köchin, wusste ich Jon war im Haus. Vor Dienstbeginn musste mal ordentlich gegessen werden. Oft kam er von seinem 2. Job als Personal Trainer. Jon war meist gut gelaunt und immer bereit zu feiern. Er hatte Spaß, war ständig am trainieren und viel auf Reisen.

### JON MIT LIS

Als ich Jon zum ersten Mal besucht habe, bin ich sehr erschrocken. Er saß im Rollstuhl, Haut und Knochen und wirkte sehr traurig. Ich musste mich zusammennehmen, um nicht zu weinen. Ich hatte noch nicht mit der Shiatsu Ausbildung begonnen, stand kurz davor. Es war schwierig für mich mit ihm in Kontakt zu treten, da ich auch keine Ahnung vom Locked-In- Syndrom hatte.

Jedes Wort, jedes Buch fand ich unpassend... wie tritt man einem Menschen gegenüber, der im Körper gefangen ist, bei vollem Bewusstsein und mit dem man nicht kommunizieren kann???

Und dann kam die Idee mit Jon Hara Shiatsu zu machen. Ich hatte eine Möglichkeit gefunden mit Jon in Kontakt zu treten... nonverbal... über Berührung. Mich beflügelte der Gedanke Jon auf dieser Ebene zu begegnen.

*„Du kannst nur lernen, dass du das,  
was du suchst, schon selbst bist.  
Alles lernen ist das Erinnern an etwas,  
das längst da ist  
und nur auf Entdeckung wartet.  
Alles Lernen ist nur Wegräumen von  
Ballast, bis so etwas übrig bleibt  
wie eine leuchtende Stille  
Bist du merkst, dass du selber der  
Ursprung von Frieden und Liebe bist“*

(Sokrates zugeschrieben 4. Jhdt)

## DIAGNOSE

Jon befindet sich in einem Kyo (Mangel) Zustand. Da keine Bewegung möglich ist, ist kein Muskeltonus mehr vorhanden. Hände, sprich einzelne Finger sind nach innen verkrampft. Die Füße etwas geschwollen, steif und fühlen sich hart an. Auch Niere 3 fühlt sich angespannt an. Zurückzuführen auf Ödembildung, in diesem Zusammenhang sind Niere und Lunge mitbeteiligt durch Transport und Verteilung. Der obere Brustkorb wirkt leer und eingefallen.

Der Lungenmeridian am Arm befindet sich auch im Jitsu. Das Gesicht ist durch Medikamente leicht aufgedunsen, der Mund meist geöffnet, die Zunge bewegt sich ruhelos. Viel Schleim ist vorhanden, der, wenn Jon nicht schluckt, oft abgesaugt werden muss. Da dies meist erst passiert, wenn die Atemwege komplett zu sind, versetzt das Jon jedesmal in Todesangst, er droht zu ersticken. Sein Bauch ist etwas aufgebläht, er wird mittels einer Magensonde ernährt.

Seine Schultern bzw. Halsbereich ist angespannt, zurückzuführen vermutlich auch auf den Tracheostoma. Der Körper fühlt sich meist warm an, die Hände sind oft kalt.

## TAGEBUCH

### TAG 1

Treffen mit Physiotherapeut und Ergotherapeutin in Jons Zimmer. Ich darf den beiden nach vorheriger Anfrage zusehen, wie sie mit Jon arbeiten. Jons rechtes Auge ist entzündet, da sehr trocken und es dadurch zu Reibung kommt. Es ist mit einem Gelpflaster abgedeckt, das Jon heute gut annimmt. Oft fühlt er sich nach dem Aufwachen dadurch sehr irritiert. Daniel will Jon in Sitzposition, als Vorbereitung für den Rollstuhl, bringen. Das passiert in sehr vielen kleinen Schritten. Jons Körperteile müssen ständig mit Polstern stabilisiert werden, da er sich sonst instabil fühlt.

Jons rechte Seite ist die kräftigere, deshalb beginnt Daniel von rechts, erklärt mir aber, dass es öfter mal sinnvoll ist mit links, sprich der schwächeren Seite zu beginnen, da sonst oft zusätzliche Spannungen auf der aktiven Seite entstehen. Jon wird während der Behandlung wacher. Er beginnt den Mund etwas zu verschließen, was Entspan-

nung bedeutet. Angespanntheit zeigt sich oftmals mit geöffnetem, verzerrtem Mund mit auf einer Seite hochgezogener Lippe. Durch Verlagerung sammelt sich Schleim im Rachen, der abgesaugt werden muss, da ansonsten sofort die Sauerstoffsättigung sinkt.

Es ist ein ziemlicher Aufwand Jons Körper in den Rollstuhl zu bringen. Die Arme werden links und rechts abgelegt, der Brustkorb geöffnet. Als die Therapeuten nach 30 Minuten den Raum verlassen, bemerke ich, dass Jon erschöpft wirkt und sich zurückzieht.

Ich bleibe noch bei ihm, lege meine Hände auf den Bereich Lu 1 und Lu 2 und zeige leise meine Anwesenheit. Ich freue mich auf unsere gemeinsame Shiatsu Reise, in dem Bewusstsein, dass alles im Moment passieren wird und nicht geplant werden kann.

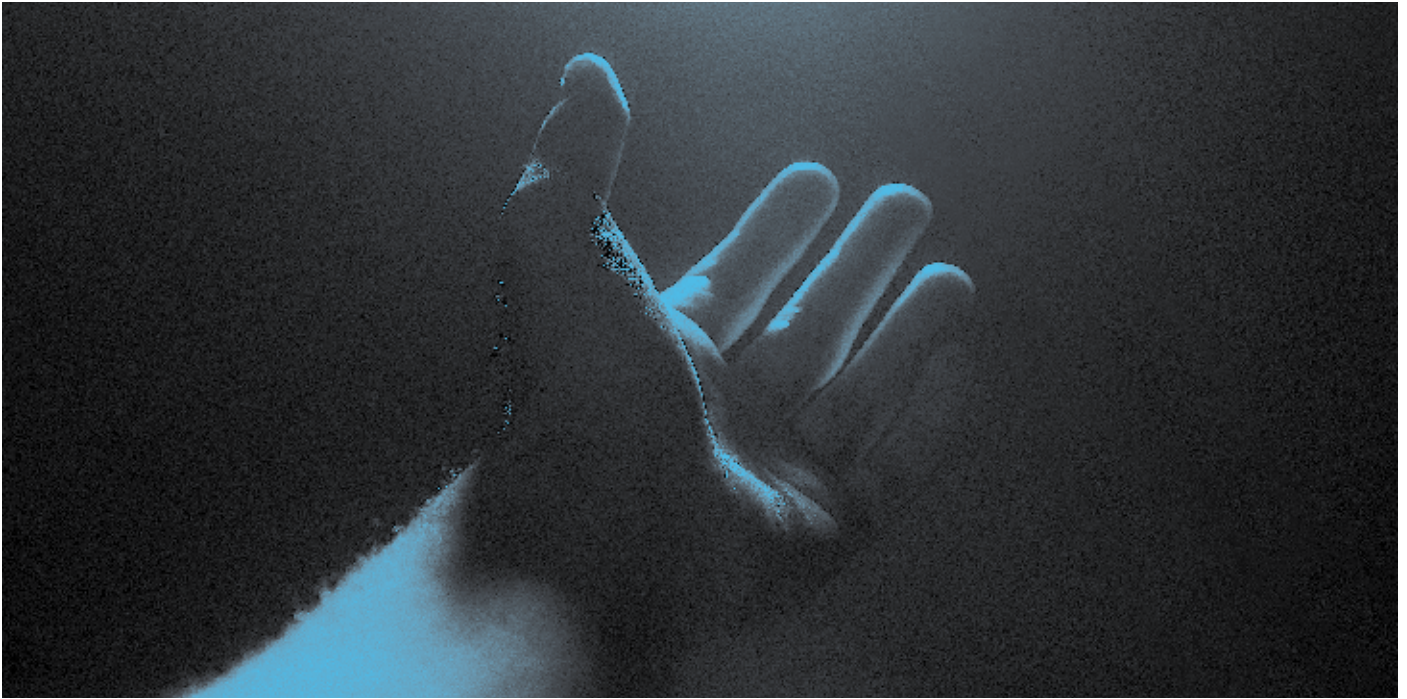
### Die Reise kann beginnen...

### TAG 2

Jon sitzt im Rollstuhl, sein Kopf ist auf beiden Seiten stabilisiert. Die Augen sind geöffnet, der Blick geht in die Ferne. Sauerstoff- und Herzfrequenz sind stabil. Ich begrüße Jon, erzähle ein bisschen und sage ihm, dass ich mit Shiatsu beginnen werde. Ich nehme seine Hände in meine und lausche. Dann beginne ich langsam am linken Arm mit sanften Druck die Meridiane entlang nach unten zu wandern, wiederhole dies mehrmals und arbeite zum Abschluss seine Hand aus. Langsam und mit Bedacht. Ich beobachte immer wieder Jons Gesicht, versuche herauszulesen, ob das für ihn in Ordnung ist.

Dann wiederhole ich das auf der rechten Seite. Die linke Seite fühlt sich schwächer und kühler an. Jons Hand beginnt zu zucken und auch das rechte Knie bewegt sich auf ab, impuls gesteuert. Jon wird aufgeregter. Die Herzfrequenz erhöht sich. Ich lege meine Hand auf Ren 17 und beginne mit sanften, kreisenden Bewegungen, die andere Hand schiebe ich unter seinen Nacken. Jon ist irgendwie aufgewühlt. Die Pflegerin kommt und fragt Jon, ob er ins Bett will. Wenn ja, soll er die Augen schließen. Das macht er.. Ich warte draußen, bis er im Bett liegt und verabschiede mich dann.

Nächstes Mal werde ich früher kommen. Ich habe Jon ca. 30 Minuten behandelt.



### TAG 3

Jon liegt im Bett, atmet ruhig, die Augen sind fast geschlossen. Nach der Begrüßung sage ich ihm, dass ich mit Shiatsu beginnen werde. Dickdarm am Arm, dann intensiv die Hand zum Abschluss massiere Bereich Di 4. Das ganze am anderen Arm. Ich halte Lu 7 auf beiden Seiten gleichzeitig und massiere mit kreisenden Bewegungen Areal LU 1 und LU 2. Jon wirkt heute sehr müde, deshalb entscheide ich mich, vorzulesen und abwechselnd seine Hände zu halten.

### TAG 4

Jon liegt wieder im Bett. Er wirkt wach. Das rechte Auge ist entzündet. Ich begrüße ihn und frage ihn, ob es ok ist, mit Shiatsu zu beginnen. Ich versuche ein Bestätigungszeichen für „Ja“ zu etablieren. „Ja“- einmal Zwinkern. Jon versucht es. Ich beginne wieder mit Armen und Händen.

Bei der Behandlung bemerke ich, dass ich den Arm versuche zu schnell umzudrehen. Die Schulter blockiert... ok, langsamer, achtsamer. Dann gehe ich zu den Füßen. Massiere ausgiebig seine Füße, bewege sie vor und zurück und kreise langsam. Bleibe lang auf Ni 1, stelle mir vor wie sein Körper mit Qi geflutet wird.

Jon wirkt ruhig und entspannt. Man kann das immer wieder sehr gut über seine Mundhaltung überprüfen. Er schluckt einige Male selbstständig und muss nicht abgesaugt werden.

### TAG 5

Ich komme an. Jons Pfleger informiert mich, dass Jon 4 Stunden im Rollstuhl war und er gerade ins Bett gelegt wurde. Jon wirkt ruhig. Impulse bewegen den Rechten Arm und das rechte Bein. Das linke Auge ist fast geschlossen, das rechte etwas entzündet und geöffnet. Ich begrüße Jon, nehme seine Hand und sage ihm, dass ich mit Shiatsu beginnen werde. Ich lege meinen Finger auf Lu 7 und die andere Hand auf das Brustbein KG 17. Dort verweile ich. Die Anzeigen am Monitor sind stabil. Nach ein paar Minuten werden die impuls gesteuerten Bewegungen ruhiger. Ich gehe zur rechten Seite (Lu 7 und Ren 17). Jon schläft ein. So ruhig und gleichmäßig atmend habe ich ihn noch nie erlebt. Kein Schleimrasseln. Ruhe.

Ich stelle mich ans Kopfende, vorbei an den Schläuchen und lege meine Handflächen auf Areal LU 1 und LU 2. Dort bleibe ich wieder. Jon wacht auf. Ich sage ihm, dass ich jetzt seine Füße behandeln werde. Ich beginne intensiv NI 1 zu aktivieren, halte NI 3 und NI 6. Jon hat beide Augen plötzlich weit offen. Ich bewege den Fuß vor und zurück, mehrmals und mache sanfte Rotationen. Der rechte Fuß reagiert. Er bewegt sich alleine auf und ab. Ich nehme den linken Fuß. Nach der Behandlung sehe ich auch hier kleine Bewegungen. Jon ist sehr wach, irgendwie wirkt er aufgeregt. Ich massiere mit kreisenden Bewegungen seinen Bauch.

Schließlich fallen ihm wieder die Augen zu. Ich setze mich zu ihm, nehme seine Hand und lese ihm vor. Ich fühle mich sehr wohl und zufrieden. Jon wirkt auch so. Nach 2 Stunden verabschiede ich mich. Es wird dunkel draußen. Morgen beginnt ein Neues Jahr. Für Jon gibt es diese Zeitrechnung wohl nicht mehr...

### TAG 6

Als ich ankomme, treffe ich Jons Pflegerin an. Sie spricht mit Jon, bittet ihn den Mund zu schließen und zu schlucken. Sie ist sehr fürsorglich. Ich warte bis sie mich bemerkt. Sie erzählt mir, dass Jon heute sehr unruhig ist und sagt: „Ich weiß nicht, was Jon heute Nacht gemacht hat“. Es war Vollmond. Sie verlässt den Raum.

Ich spüre eine Unruhe und habe das Gefühl, dass ich Jon momentan nicht behandeln will, deshalb erzähle ich ihm ein bisschen und sitze bei ihm, halte seine Hand. Nach einiger Zeit beginne ich doch seine Füße zu behandeln. Das nimmt er gut an. Dann setze ich mich wieder zu ihm und halte auf beiden Seiten HE 7. Dort verweile ich und belasse es dabei. Wir hören gemeinsam noch eine Weile Musik, dann verabschiede ich mich.

### TAG 7

Jon liegt im Bett. Am rechten Auge befindet sich ein Gelpflaster. Die Augenentzündung rechts kommt in Abständen immer wieder. Jon wirkt ruhig, fast gelöst. Die Werte am Monitor sind gleichmäßig.

Ich beginne am linken Arm zu behandeln, wechsle zum rechten Arm. Rechter Arm und Fuß wippen stark auf und ab. Ich beginne den rechten Fuß zu behandeln und bemerke, dass Jon ganz plötzlich mit dem Wippen aufhört. Er hat die Augen weit geöffnet und wirkt sehr interessiert, spürt den Fuß und genießt sichtlich meine Behandlung. Ich bleibe dabei, behandle jeden Fuß ca 10 Minuten. Spannend, dass der Tremor rechts sich beruhigt, sprich zum Stillstand kommt. Dafür passieren am linken Fuß minimale Bewegungen, ganz klein aber erkennbar. Am linken Fuß war bislang keine Bewegung ersichtlich.

Jon bekommt Probleme mit dem angesammelten Schleim im Mund. Ich rufe eine Pflegerin, die ihn absaugt und den Filter wechselt. Es geht ihm besser. Ich massiere seitlich den Brustkorb, abwechselnd rechts und links. Zum Abschluss lege ich meine Hand wieder sanft auf die Brustmitte und lausche. Alles wirkt friedlich.

Langsam nehme ich Jons Hand und beginne vorzulesen...

### TAG 8

Als ich ankomme sind die Pflegerin und Jons Mutter anwesend. Es wird gerade Schleim abgesaugt, seine Mutter hält seine Hand und wischt Jons Tränen sanft ab. Ich habe schon öfters bemerkt, wie sehr das Absaugen Jon fordert. Es dauert danach immer etwas, bis er sich stabilisiert. Die Mutter verabschiedet sich und Betreuerin bittet Jon bevor sie geht, immer wieder zu versuchen den Mund zu schließen und zu schlucken.

Es kehrt Ruhe ein. Jon sitzt im Rollstuhl. Ich begrüße ihn und nehme seine Hand und frage ihn, ob ich beginnen darf. Er schließt mehrmals hintereinander die Augen. Diese Bestätigung freut mich sehr. Es fühlt sich für mich gut an, nicht für ihn bestimmen zu müssen.

Wieder beginne ich mit Armen und Händen. Drücke jede Fingerkuppe mehrmals und lege dann meine Hände auf seine Knie. Ich ziehe Jons Schuh aus. Keine Spannung im Bein, als ich es hochhebe. Es fühlt sich schwer und kraftlos an. Ich bemühe mich vorsichtig und sehr langsam zu handeln. Er soll das Gefühl bekommen von mir immer stabil und gehalten zu werden. Ich bleibe auf Ni 6 und beginne mit der Fussbehandlung. Jon ist wieder sofort präsent. Die Augen werden weit. Er beginnt zu lauschen, wahrzunehmen, was passiert. Das ist für mich auch jedes Mal sehr entspannend und ich fühle mich verbunden. Als ich mit den Füßen fertig bin, bemerke ich das Jon gähnt mit weit geöffnetem Mund. Es wirkt fast kindlich. Er fühlt sich wohl. Ich belasse es heute damit, nehme seine Hand und beginne zu lesen. Während des Lesens, drücke ich auch immer wieder seine Hand und gebe Impulse. Wechsle von rechts nach links. Ich verabschiede mich. Heute war es sehr fein und still.



## TAG 9

Heute nehme ich mir wieder verstärkt vor, frei von Vorsätzen, Behandlungsstrategien und Bewertungen zu behandeln, da ich bemerkt habe, dass mich das besser ins Lauschen und Spüren bringt. Jon liegt im Bett. Es ist leise, bis auf das Plupfern des Sauerstoffs. Jon hat die Augen fest geschlossen. Ein Auge ist wieder abgeklebt. Ich beobachte ihn eine Zeit lang. Bin ganz ruhig in mir. Er atmet durch den leicht geöffneten Mund regelmäßig ein und aus.. Ich möchte ihn nicht stören. Ich nehme sanft beide Hände und halte sie und bemerke, dass ich intuitiv LU 7 halte. So soll es sein. Ich bleibe 15 Minuten so sitzen. Dann wandere ich zum Kopf und lege sanft meine Hände auf den Kopf und bleibe. Jon wirkt heute sehr ruhig, wie in einem Dämmer-schlaf. Ich setze mich wieder neben ihn und beginne vorzulesen. Jon schläft tief. Er ist so entspannt.. Seine Kinnpartie beginnt sich zu bewegen, ich beobachte ihn. Im Schlaf schließt er den Mund und beginnt zu schlucken. Ich bleibe noch etwas sitzen und verlasse dann still den Raum.

## TAG 10

Jon sitzt im Rollstuhl. Ich habe heute meinen Arm unter seinen Nacken hin und her bewegt. Das fand er sichtlich angenehm. Er begann wieder oft selbstständig zu schlucken...

Die stärkste Reaktion passierte während meiner 12. Behandlung. Fast am Ende, als ich seine linke Hand hielt, drückte Jon plötzlich fest zu und hielt meine Hand so einige Minuten lang. Ich war nicht vorbereitet und sehr überrascht und habe Jon gesagt, wie sehr ich mich freue. Sein Blick war auch auf mich gerichtet und wir haben uns still in die Augen geschaut... ein bewegender Moment!!!

Jeder Besuch ist anders. Er sitzt im Rollstuhl oder liegt im Bett. Mal ist er schläfrig, dann wieder sehr wach, mal aufgeregt. Oft reagiert er mit minimalen Bewegungen, der Mund verändert sich, ein Daumen hebt sich, die linken Zehen bewegen sich, oft passiert auch nichts. Ich lasse ihn, lausche und lese ihm vor...

Wenn Jon im Rollstuhl sitzt, ist es möglich Arme, Hände und Beine und Füße zu behandeln. An den hinteren Schultergürtel gelange ich mit Durchschieben meines Armes.

In Liegeposition ist auch der Brustkorb und Bauchbereich zugänglich. Teilweise ist es auch möglich meine Hände unter seinen Rücken zu schieben.



## WAS HABE ICH BEHANDELT?

### WO KONNTE ICH KÖRPERLICH BERÜHREN?

Meridiane an Armen und Unterschenkeln. Ausgiebig Hände und Füße. Nackenbereich. Niere stärken: Die Niere speichert die Essenz und produziert das Mark, füllt das Gehirn und die Knochen. Die Nieren ergreifen das Qi. Obwohl die Lungen das Atmen vollziehen, erfordert das normale Atmen zudem die Hilfe der Nieren. Sie erlauben es dem natürlichen Qi der Luft, tief einzudringen und vervollständigen den Einatmungsprozess durch das, was das „Ergreifen des Qi“ genannt wird. Daher sind die Nieren die Wurzel des Qi, die Lunge aber das Fundament des Qi. Richtiges Atmen hängt also von den Nieren ab.

Unterstützung vom Herz und Herzkonstriktor: Das Herz regiert das Blut und die Blutgefäße, sorgt für harmonischen, gleichmäßigen Herzschlag und ist verantwortlich für die Zirkulation des Blutes. Beeinflusst auch das emotionale Gleichgewicht.

### AKUPUNKTURPUNKTE

#### LU 7

- befreit Oberfläche und beseitigt Wind
- fördert die absenkende Funktion der Lunge
- beruhigt Wind und Schleim
- unterstützt Kopf und Nacken
- öffnet und reguliert RenMai
- reguliert die Wasserwege und lindert Schmerz

#### LU 9

- tonisiert und wandelt Schleim um
- reguliert und harmonisiert die 100 Gefäße

#### LU 10

- unterstützt den Hals
- klärt Lungen Hitze
- senkt rebellierendes Qi
- harmonisiert Magen und Herz

#### DI 4

- reguliert Abwehr Qi und Schwitzen
- vertreibt Wind und befreit die Oberfläche
- reguliert das Gesicht, Augen, Nase, Mund und Ohren

#### REN 17

- reguliert Qi und befreit Brustkorb
- unterstützt das Sammel Qi

#### DU 14

- beseitigt Wind und stärkt die Oberfläche
- klärt Hitze
- tonisiert Mangelzustände
- beruhigt Wind

#### NI 1

- senkt Fülle vom Kopf
- beruhigt den Geist
- stellt das Bewusstsein wieder her
- rettet das Yang

#### NI 3

- nährt das Nieren Yin
- tonisiert Nieren Yang
- verankert das Qi und unterstützt die Lunge
- kräftigt die Lenden Wirbelsäule

#### NI 6

- nährt die Nieren
- beruhigt den Geist
- reguliert Unteren Erwärmer

#### HE 7

- beruhigt den Geist
- reguliert und tonisiert das Herz

#### DU MO 16

- nährt das Meer des Marks
- beruhigt Gehirn und Geist (Traurigkeit, Angst)
- beeinflusst die Zunge



## RESONANZ

**Ich finde, dass bei dieser Form der Behandlung „in Resonanz zu gehen“ ein wichtiger Aspekt ist. Hartmut Rosa hat dazu vier Merkmale herausgearbeitet:**

**Berührung:** Wenn ich mit jemanden in Resonanz trete, dann berührt er mich innerlich, etwas in meiner Seele gerät in Bewegung. Aufmerksamkeit und Interesse werden geweckt, die Augen weiten sich oder beginnende leuchten

**Selbstwirksamkeit:** Von Resonanz kann man aber erst dann sprechen, wenn ich meinerseits mit dem anderen Menschen in einen Austausch gehe und ich ihn auch erreiche. Blicke werden gewechselt, eine körperliche Reaktion darf sichtbar werden, ein Dialog entsteht auf der körperlichen und verbalen – mit Jon auf der nonverbalen Ebene.

**Anverwandlung (Transformation):** Durch die Erfahrung der Resonanz verändert sich etwas in mir und in dem anderen. Das kann etwas Großes sein, etwas, das „mich zu einem anderen Menschen macht“ oder etwas kaum Wahrnehmbares, wie eine vorübergehende Veränderung meiner Stimmung oder meiner Sicht auf etwas.

**Unverfügbarkeit:** Ob Resonanz entsteht oder auch nicht, liegt außerhalb unserer Kontrolle. Zwar können wir einige Bedingungen schaffen, die Resonanz begünstigen, erzwingen, können wir sie nicht. Auch haben wir nicht wirklich Einfluss darauf, in welche Richtung sich eine Veränderung bewegt und wie das Ergebnis aussehen wird.

Wilfried Rappenecker: Die Achtsamkeit für sich selber und die Präsenz im eigenen Körper auf Seiten des Therapeuten ist eine wichtige Grundlage für Resonanz in einer therapeutischen Situation. Besteht eine verstärkte Resonanz, entspannen die Klienten leichter und tiefer, die Atmung wird tiefer bzw. auch leichter und flacher, Abnahme von Gewebe und Muskeltonus sind unmittelbar wahrnehmbar, lokale Verspannungen lösen sich.

In den resonanzfähigen Zustand zu gehen, erfordert zu Beginn oft Mut. Es erfordert Mut, weil dies ein Sich-Öffnen erfordert, ein Aufgeben eines Teils der Kontrolle darüber, was von mir nach außen dringt, ebenso der Kontrolle dessen, was von außen zu mir vordringt. In einem Resonanzzustand zu sein bedeutet, dass ich mich so zeige, wie ich bin.

## RESÜMEE

Ich werde Jon weiterhin besuchen und behandeln, vor allem die Füße. Auf diese Behandlung hat er sichtlich am meisten angesprochen. Auffällig war, dass er bei fast jeder Fussbehandlung die Augen weit geöffnet hat und ich das Gefühl hatte, er spürt und verfolgt mein Handeln. Ich denke, dies steht im Zusammenhang mit den Nieren, die ja im Verlauf Zugang zum Gehirn herstellen. Durch die Behandlung kam er auch zur Ruhe, auch der Tremor verminderte sich oder stoppte. Spannend war auch, dass einmal der Tremor am rechten Fuß stoppte und er kleine Bewegungen mit dem linken Fuß machte. Die Atmung wurde durch die Fussbehandlung oft gleichmäßiger was wiederum mit der Verbindung Niere und Lunge in Zusammenhang gebracht werden kann.

Auch die Arbeit am Nacken hat wiederholtes Schlucken ausgelöst und er entspannte sich. Vielleicht auch ausgelöst über Du Mo 16. Zu Beginn von Jons Erkrankung war ich bei jedem Besuch sehr überfordert. Wie verhält man sich, wenn keine Unterhaltung möglich ist, wenn man über Worte nicht rausfinden kann, wie es dem Patienten geht. Dies habe ich auch einige Male beobachtet, als ich im Aufenthaltsraum gewartet habe, während sie Jon ins Bett brachten.

Es kamen Besucher, saßen dann vorm Rollstuhl. Der Patient reagiert auf nichts. Nach 2, 3 Sätzen stand Hilflosigkeit im Raum. Eine ältere Dame habe ich einige Male angetroffen und gesehen, wie sie mit dem kleinen Finger minutenlang zärtlich die Wange auf und abstrich. Mit liebevoller Hingabe und Herzenergie. Leider war auch oft zu sehen, wie die Besucher ins Handy und der Patient auf das aufgestellte Tablett vor ihm schaute.

## SELBSTREFLEXION

Hara Shiatsu ist für mich eine Möglichkeit der Kommunikation. Wenn man bereit ist sich zu öffnen und zu lauschen, ist es möglich, sich auf verschiedenen Ebenen zu treffen. Das ist aber aufmerksame Hingabe, und das Annehmen, was man in dem jeweiligen Moment vorfindet – nicht nur beim Patienten, sondern auch bei sich selbst. Zusammenhänge sind für mich oft nicht klar erkennbar, aber ich denke, dass ich bei weiteren Behandlungen jedes Mal Neues erforschen kann. Ich hoffe, dass Jon durch meine Behandlungen wieder beginnt seinen Körper zu spüren, denn je länger er in diesem Zustand ist, desto weniger kann er sich an seinen Körper erinnern.

Die Idee ist auch den Körper mehr zu bewegen, Impulse zu geben, wie bei einem Baby, die dann vielleicht den Körper aufhorchen lassen. Ich habe auch einmal seine Finger in meine verschränkt und dadurch, seine Hand durch meine Bewegungen, geführt. Auch dies finde ich einen spannenden Zugang.

Die größte Herausforderung bis jetzt ist aber auch, dass ich Jon zwar jedes Mal frage, ob es ok ist, mit Shiatsu zu beginnen, er aber nicht immer mit Ja oder Nein bestätigt. Bei einem Menschen, dem jede Möglichkeit der Selbstbestimmung genommen wurde, finde ich es schwierig, für ihn eine Entscheidung zu treffen. Da er eine hohe Dosis an Schmerztabletten und Valium bekommt, verändert sich sein Schlaf- Wachzustand ständig und es kann immer vorkommen, dass plötzlich Schmerzen auftreten, dies ist aber gut an der Mimik im Gesicht erkennbar. Aufregung sollte vermieden werden, da sich sonst die Bewegungsstörung (Tremor) auf der rechten Seite verstärkt. Falls dies ständig passiert, erhöhen die Ärzte die Tablettendosis. Dies reduziert dann wieder Jons Aufmerksamkeit.

Gerade am Anfang habe ich mich öfters erschöpft und leer gefühlt. Es war und ist ein ständiges Annähern – ohne Worte – sich auf einer Ebene des Vertrauens in sich selbst und seinen eigenen Handlungen, sprich Berührungen, zu begegnen. Nicht ständig zu hinterfragen und zu Wollen.

Je mehr ich loslassen kann, desto harmonischer sind die Begegnungen mit Jon. Ich weiß nicht, ob er überhaupt noch hier sein will. Vor einigen Tagen hat mir seine Pflegerin erzählt, dass Jon in der Nacht versucht hat, sich den Tracheostoma zu entfernen. Die Beweggründe sind schwer zu erraten...

Ich freue mich, weiterhin mit Jon Shiatsu zu machen. Langsam wachse ich hinein und jeder kleine Schritt eine Verbindung zu Jon herzustellen ist ein Meilenstein. Hara Shiatsu ermöglicht dafür unterschiedlichste Zugänge. Ich denke, dass Kontinuität eine wichtige Rolle spielt. Für uns beide!

Sesshin – Der Zustand der gebenden Herzen  
Bo-Shin – Mit dem Herzen schauen

*„Also einfach zu sitzen, ohne Vorstellung von Gewinn, mit der reinsten Absicht, so still zu bleiben wie unsere ursprüngliche Natur – das ist unsere Praxis“*

(Zen Geist – Anfängergeist)



## QUELLEN

„Shiatsu – Raum für Begegnung“ Barbara Murakami

„Das große Buch der chinesischen Medizin“ TED J. Kaptchuk

„Schmetterling und Taucherglocke“ Jean-Dominique Bauby

„Shiatsu mit Herzenergie“ Weiterbildung mit Wilfried Rappenecker

Deutsche Apothekerzeitschrift

Gespräche mit

Sylvia (Jons Mutter)

Daniel (Jons Physiotherapeut)

Gerhard Kropf (Shiatsutherapeut)

Vielen Dank an Andrew Couse (Shiatsutherapeut) für seine bereitwillige Begleitung und die Möglichkeit, in einem offenen Raum meine Erfahrungen sammeln zu können.

## ANDREA EPPLY



*„Sich ganz zu erfahren heißt, mit seinem inneren Heilsein in Kontakt zu kommen, mit der Quelle von Freude und Frieden. Das ist viel mehr als Gesundheit.“*

*Shiatsu hilft auch dabei, gesund zu werden, aber in erster Linie hilft es zu erfahren, dass wir im innersten heil sind.“*

Joachim Schrievers



DAS **ZENTRUM**

*Für's Leben lernen.*

# Stille Deinen Wissensdurst

## 5 gute Gründe ins Zentrum zu kommen:

- Die besten Referent:innen in den Bereichen TCM, manuelle Therapien, Ernährung, Gesundheit, Bewegungskunst und persönliches Wachstum.
- Über 130 komplette Online Kurse.  
Einmal kaufen, für immer anschauen.
- Über 500 Stunden Videomaterial.
- Flexible Zeiteinteilung beim Lernen.  
Mit allen Lebenslagen vereinbar.
- Vertiefende Skripts & Tests.

## Lerne uns kennen - wir schenken Dir 50% Rabatt auf Deinen ersten Kurs!

Gib bei Deinem Einkauf\* einfach den Code „daszentrum23“ ein  
und es werden Dir 50% vom Einkaufspreis abgezogen.

\* Gültig für einmalige Verwendung auf einen Online Kurs

[www.das-zentrum.com](http://www.das-zentrum.com)



# Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung  
+ Weiterbildung  
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara  
Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum  
für Shiatsu in Österreich.  
Besuche uns einfach.  
Wir freuen uns auf Dich.



INTERNATIONAL  
ACADEMY FOR

**hara  
shiatsu**

[www.hara-shiatsu.com](http://www.hara-shiatsu.com)