

## **Punktgenau und doch daneben - Anregung zu einem neuen Punkteverständnis in Shiatsu**

**Neben der Behandlung von Meridianen ist der Einsatz von Akupunkturpunkten – wir nennen sie in Shiatsu Tsubos – ein wesentlicher Bestandteil einer Shiatsu Sitzung. Und obwohl wir in Shiatsu nicht nur mit einem anderen diagnostischen Modell, sondern auch mit einem anderen Handwerkszeug arbeiten, orientieren wir uns bei der Indikation der Tsubos oft und zu sehr am klassischen Modell der traditionellen chinesischen Medizin. Es ist daher höchste Zeit, sich einmal die Frage zu stellen, ob man nicht punktgenau, und trotzdem daneben liegen kann ...**

*Von Mike Mandl*

Wenn man recherchiert, dann stolpert man in den meisten, auch für Shiatsu gedachten Publikationen, über folgende Aussagen zu dem Punkt Lunge 1: Er befindet sich 6 Cun lateral der vorderen Mittellinie des Körpers und 1 Cun unterhalb des Schlüsselbeins, ist Alarmpunkt der Lungen, vertreibt Wind und reguliert die Lungen, senkt das Lungen-Chi ab, vertreibt Husten und Keuchen, stärkt das Lungen-Yin, klärt die Hitze im Oberen Erwärmer, wandelt Schleim um, reguliert die Wasserzirkulation und senkt weiters das Magen-Qi ab. Daher kommt der Punkt bei folgenden Indikationen zum Einsatz: Husten, Schleimhusten, Bronchitis, erschwerte Atmung, Asthma, Lungenentzündung, verstopfte Nase, Erkältung, verquollenes Gesicht, Beschwerden und Schmerzen in Brust und Schulter, Verdauungsstörungen, geblähter Bauch, Erbrechen, Würgen, Schmerzen der Haut und so weiter. Und so fort.

### **Das Dilemma der Herangehensweise**

In den meisten Shiatsu-Stilen ist die Hara-Diagnose die Basis der Behandlungsstrategie. Je nach Ausbildung und Schwerpunkt kann das Hara-Ergebnis durch vertiefende Befragung oder andere diagnostische Vorgehensweisen (Beobachten, Hören ...) ergänzt und verfeinert werden. Trotzdem: Kyo und Jitsu sind und bleiben in einem Großteil der Shiatsu-Welt die Pfeiler, auf denen die manuelle Arbeit mit den Meridianen aufbaut.

Energetische Phänomene der traditionellen chinesischen Medizin, wie – um beim Beispiel der Lunge zu bleiben – Wind, Hitze, Schleim oder eine Beeinträchtigung der Wasserwege, lassen sich derart und im Sinne der Zang Fu Thematik jedoch weit weniger exakt und prägnant erfassen, als dass sich davon eine deutliche Indikation bestimmter Punkte ableiten würde.

Dafür gibt es die diagnostischen Werkzeuge der Puls- und Zungendiagnose wie auch die Beurteilung der Symptomatik nach den „acht Prinzipien“ oder das Lied der zehn Fragen, die diagnostischen Grundlagen, auf denen Akupunktur und Kräutermedizin aufbauen.

Sprich der Zugang zu den Akupunkturpunkten ist in ein Framework gebettet, dass ich für mich in Shiatsu oft in Frage stellen muss. Leichter fällt es mir dann, wenn ich die Symptomatik als Leitfaden für den Einsatz eines Punktes hernehme. Erkältung und Husten? Ja, das sehe und höre ich! Lungenentzündung? Erbrechen? Würgen? Da wird's schon schwieriger, weil derart akute Zustände seltener den Weg auf die Shiatsu-Matte finden. Aber eigentlich geht es um das Dilemma der Herangehensweise ...

Orientiere ich mich an den energetischen Indikationen der klassischen chinesischen Medizin, verwende ich in Shiatsu in den meisten Fällen das falsche diagnostische System und den falschen Background, also Meridian-Energetik statt Zang Fu Energetik. Orientiere ich mich bei der Verwendung von Tsubos an der Symptomatik, schwebt die Gefahr des Symptomorientierten Denkens und Handelns im Raum, was meiner Meinung nach am Wesen von

Shiatsu vorbeigeht. Sie tun sich mit dem Atmen schwer? Hier mein fünf Punkte Notfallplan, funktioniert immer!

### **Die Einheit wiedererkennen**

Zu sehr reduzieren viele Herangehensweisen an die Akupunktur die Punkte als Notfallknöpfe für eine gewisse Zang Fu Thematik, ein Zugang, der sich auch in Shiatsu wieder findet und punktgenau, aber dennoch ein bisschen daneben sein kann. Erschwert wird dieser Umstand dadurch, dass sich die Meridianverläufe von Masunaga von den klassischen Meridianverläufen der traditionellen chinesischen Medizin unterscheiden und eine Trennung in der Wahrnehmung von Punkten und Meridianen begünstigen. Meridiane und Tsubos bilden keine Einheit mehr, stehen anscheinend nur peripher miteinander in Verbindung. Zum Behandeln verwende ich die Meridiane, zur Adressierung einer gewissen Symptomatik die Punkte? So kann es doch nicht gemeint sein, oder?

Um auf Lunge 1 zurückzukommen: Klientin A kommt in einem Zustand in meine Praxis, der weit verbreitet ist. Sie sagt, die Luft sei draußen, nichts geht mehr. Sie fühle sich müde, ausgelaugt, kraftlos bis hin zur Depression und hechle ihrem Leben nur mehr hinterher. Ihr Körper sackt während des Gespräches in sich zusammen, die Schultern hängen, ihre Atmung ist flach, die Haut ist fahl. Sie spricht und sieht aus wie ein Luftballon ohne Luft.

Was mich nun interessiert: Wer oder was hat den Luftballon angezapft? Wer hat ihm die Luft gestohlen? War es ein zuviel an Arbeit, ein zuviel an Stress, ein zuviel an Druck, eine lange Krankheit? Oder Trauer? Hoffnungslosigkeit? Es gibt viele Möglichkeiten, die dazu führen können, dass bei uns und jemand anderen die Luft draußen ist, gerade in der heutigen Zeit. Darum gehen die Leute zu Shiatsu, wo wir je nach Typ, je nach Stadium des „Luft draußen Seins“ ein Kyo oder ein Jitsu im Lungenmeridian diagnostizieren können. Das Kyo wäre das Leck im Luftballon. Das Jitsu der verzweifelte Versuch der Person, dieses mit letzter Kraft selbst zu füllen (1). Und natürlich gibt es viele, viele Subvarianten.

Mit Shiatsu werde ich den Lungenmeridian von Frau A berühren. Und die Tsubos des Lungenmeridians erlebe ich dabei als eine Verdichtung der Meridianenergie, als einen konzentrierten Ausdruck des zugrunde liegenden Musters, als eine Art SMS des Meridians bezüglich seines Zustandes. Bei Lunge 1, 2 und 3: Die hängenden und eingefallen Schulter, die eine flache Atmung mit sich bringen und den Blick zum Boden und nicht nach vorne lenken. Bei Lunge 5: Die fehlende Kraft von Innen, sich mit den Ellenbogen den zum Atmen und Leben notwendigen Raum zu nehmen oder zu erkämpfen. Bei Lunge 9,10 und 11: Der normalerweise positiv nach oben gestreckte Daumen, das Okay zum Leben, wie es ist, das sich nun in ein kraftloses Nein verwandelt hat und nach unten verweist. Bei Blase 13 und 42: Die Spannung, die sich speziell in diesem Gebiet aufgebaut hat, weil das Leben, trotz aller Müdigkeit, trotz der ganzen Luft, die draußen ist, eine aufrechte Haltung erfordert, diese jedoch nicht von vorne, von der Yin Seite gestützt, sondern willentlich aufrecht erhalten werden „muss“.

Fazit: Alle Tsubos des Lungenmeridians singen dasselbe Lied, vielleicht in einer anderen Stimmlage, der eine mehr als Solist, der andere mehr als Backgroundsänger, aber das Thema ist gleich und eng mit der Körperenergetik in Verbindung stehend. Und sollte einer der Sänger vom Chor getrennt im Abseits stehen, so singt er trotzdem mit, sprich die Tsubos müssen sich nicht zwingend auf einem Meridian – hiermit meine ich das Masunaga-System – befinden, um dieselbe Thematik wiederzuspiegelt. Den Fokus daher etwas weg von den klassischen Zang Fu Indikationen in Richtung Einheit von Meridianen, Tsubos und Körperenergetik zu lenken, dies zu kommunizieren und auch in Bezug zu den Indikationen in den Mittelpunkt zu stellen, das würde - meiner Meinung nach - dem Punkteverständnis und Punktzugang in Shiatsu zugute kommen.

## **Auf der Suche nach dem verlorenen Sinn**

Josef Viktor Müller (2) hat hier mit seinem sehr guten Buch „Den Geist verwurzeln“ einen Vorstoß in diese Richtung gewagt und Akupunkturpunkte als Bindestriche der Psychosomatik übersetzt. Müller nennt die Tsubos im wahrsten Sinne des Wortes beim Namen und schafft eine Brücke zwischen vielen Alltagsbefindlichkeiten und der Punkteenergetik, die sich in deren Namen weit deutlicher ausdrückt als in deren Zahl, ein wichtiger Aspekt, um Punkte zu verstehen anstatt zu lernen.

Um noch einmal auf Lunge 1 zurück zu kommen: Gemeinhin wird Lunge 1 (Zhong Fu) mit „Schatzhaus der Mitte“ oder „Mittlerer Palast“ übersetzt. Anstatt das Hauptaugenmerk auf das Auswendiglernen von Indikationen zu richten, lohnt es sich zu hinterfragen, welche Botschaft in den Namen der jeweiligen Akupunkturpunkte versteckt sein könnte. Welcher Schatz wohnt im „Schatzhaus der Mitte“? Wer residiert im „Mittleren Palast“? Einerseits geht es um Chi, um himmlisches Chi. Fehlt uns dieses stark, herrscht Alarmstufe rot für das ganze System, weil hier der Energiekreislauf beginnt - nicht umsonst ist Lunge 1 Alarmpunkt der Lunge. Der oben dargestellte Fall von Frau A spiegelt dies wieder. Das Schatzhaus ist leer, der Palast verlassen. Es ist niemand da, der durch das Wolkentor (Lunge 2) zum himmlischen Palast (Lunge 3) treten könnte. Kein Chi vorhanden, das weiter fließen könnte. Keine Perspektive für die Zukunft, gefangen in der Vergangenheit. Der Zustand des „Schatzhauses der Mitte“ erzählt eine Geschichte über den Menschen an sich, wie jeder andere Punkt auch.

Die Auseinandersetzung mit der Bezeichnung der Punkte ermöglicht es uns vom eindimensionalen, an der Indikation orientierten Verständnis zum dreidimensionalen SINNVollen Verstehen durchzudringen. Denn – auch das ist die Grundlage der chinesischen Medizin – eine Krankheit, sei es im Fall der Lungen nun chronische Bronchitis oder mangelndes Lungen Yin, kann sich nur dann manifestieren, wenn das Energiesystem aus dem Gleichgewicht geraten ist und dieses gerät aus dem Gleichgewicht, wenn wir nicht im Einklang mit uns selbst, unserer Umgebung und unserer Bestimmung leben. Sehen wir all diese drei Ebenen in einem Tsubo, die Ebene der Symptomatik, die der energetischen Zusammenhänge hinter der Symptomatik und die Ursachen derselbigen, behandeln wir mit einem Punkt Körper, Geist und Seele. Orientieren wir uns rein an den Zang Fu Indikationen, nähern wir uns einer energetischen Medizin nicht anders, als sich die Schulmedizin ihren Aufgabestellungen nähert: Meistens getrennt von Geist und Seele. Macht das Sinn?

## **Auf ins alte, neue Paradigma**

In seinem exzellenten Artikel „In Search of Style“ (3) erwähnt Peter Den Dekker eines der großen Probleme der modernen TCM. Im Laufe ihrer Geschichte lagen die Wurzeln in buddhistischer wie taoistischer Philosophie. Die Kulturrevolution hat viele dieser Wurzeln jedoch aufgrund „politischer Unkorrektheit“ aus dem System entfernt, vor allem die spirituellen und psychisch-emotionalen Komponenten (siehe auch Frühauf (4)). Übrig geblieben ist ein rationalisiertes, mit der westlichen Medizin kompatibles System, das die Energetik, die Persönlichkeit und die Individualität der KlientInnen hinter eine Zang Fu Symptomatik und deren Behandlungsweise drängt. Im Meridian-orientierten Shiatsu kommen wir am intensivsten via Akupunkturpunkte mit dieser modernen, traditionellen chinesischen Medizin in Kontakt.

Und genau an dieser Schnittstelle können wir gerade in Shiatsu aktiv werden und mithelfen, den vergrabenen Schatz wieder an die Oberfläche zu bringen. Sehen wir die Tsubos mit den Meridianen als eine Einheit, suchen wir nach dem dreidimensionalen Sinn, den jeder Punkt in sich verbirgt, verbinden wir dies mit unserer reichhaltigen Erfahrung aus der Shiatsu Praxis, wo ein Klientel mit psychosomatischem Schwerpunkt dominiert und destillieren die Essenz aus diesem Zugang, dann bringen wir viel von der verloren gegangenen Spiritualität in den

Umgang mit Tsubos zurück. Das wäre meine Anregung zu einem neuen, alten Punkteverständnis in Shiatsu, das sich an vielen Orten bereits entdeckt, sicher aber noch Diskussion, Forschung und Entwicklung benötigt. Dazu möchte ich gerne einladen.

- 1) Nach meiner Erfahrung kann sich eine energetische Leere eines Organs durchaus auch in einem Jitsu im Meridianverlauf zeigen. So wie wir, wenn wir sehr müde sind, also energetisch leer, oft auch angespannt und reizbar nach außen wirken.
- 2) Josef Viktor Müller, „Den Geist verwurzeln“, Verlag Müller & Steinicke
- 3) Peter Den Dekker, „In Search of Style“, Journal of Shiatsu & Oriental Body Therapy
- 4) Heiner Frühauf, „Chinese Medicine in crisis, science, politics, and the making of TCM“, Journal of Chinese Medicine 61