

1. Behandlungsmotivation der Klientin/Grund des Kommens

a) Vorgeschichte: Schwere Migräne-Attacken 3 pro Woche seit dem 18. Lebensjahr; Angstneurosen in Menschenmengen; Depressionen, Erschöpfung; Überforderung; Diskushernie 1991;
1 epileptischer Anfall vor 30

b) Fibromyalgie, diagnostiziert 2002

2. Angaben zur Klientin

Die Klientin, geb. 1945, ist verheiratet und hat 3 erwachsene Söhne. Sie arbeitet Teilzeit als Büroangestellte

Sie ist eine eher kleine, dynamische (wenn es ihr gut geht), etwas mollige, mütterliche und zuvorkommende Frau. Sie hat einen Hang zum Perfektionismus und ist beharrlich, wenn sie sich für eine Sache begeistert.

Sie lernte bei mir Shiatsu für den Hausgebrauch und verwöhnt ihre Familie und Freunde. Sie nimmt an einem Arbeitskreis für schamanische Feldforschung (Cristallo-Arbeit) teil. Sie praktiziert seit 1999 regelmässig Kriya-Yoga-Meditation.

3. Ausgangslage

a) Die Beschwerden der Vorgeschichte veränderten sich im Laufe regelmässiger Shiatsu-Behandlungen und zusätzlicher Homöopathie durch Dr. Zingg von 1996-2000. Sie kam die ersten 5 Wochen 1-mal pro Woche zur Behandlung. Später vergrösserten wir die Abstände auf 1-mal pro Monat und schliesslich nach Bedürfnis, d.h. sie kam im Schnitt 12-mal pro Jahr.

Zu Beginn der Behandlung war sie sehr unsicher und schüchtern, konnte schwer loslassen und machte die Augen zu, damit sie nicht sah, was ich mache – sagte sie mir später mal. Sie bekam schnell rote Flecken im Gesicht und Hals, wenn sie nervös war.

Heute ist sie viel selbstsicherer und lebensfroher, hat nur ganz selten Migräneanfälle, singt in einem Chor mit und gestaltet ihren Alltag mit Freude und Interesse.

Energetische Evaluation: Meistens waren das Metall- und Wasserelement kyo und das Holzelement jitsu. Auch der Dreierwärmer Meridian war öfters kyo.

b) 2002 wurde ihr durch den Arzt Fibromyalgie diagnostiziert. Sie hat sporadische, nichtzyklische Schübe, die sich durch Bindegewebsschmerzen, morgendliche Muskelsteifheit, Erschöpfung, bis zu depressiven Verstimmungen zeigen. Die Symptome kamen schleichend und da sie bei der ersten Behandlungsserie (Migräne) große Hilfe erfuhr, suchte sie Unterstützung durch Shiatsu.

Ab jetzt berichte ich über die Arbeit seit 2002 – Shiatsu bei Fibromyalgie.

4. Behandlungsziel

- a) der Klientin: Entspannung und mehr Lebenskraft; momentane Erleichterung bei Schüben.
- b) des Therapeuten: im Wissen, dass die Schulmedizin Fibromyalgie als unheilbar erachtet, ging ich von einer längeren Begleitung aus. Ich setzte mir deshalb folgende Ziele:
- Tonisierung des Parasympathikus durch Shiatsu
 - Harmonisierung der Körperenergien und Förderung der Selbstregeneration durch Bindegewebsentspannung (Faszientwindung) und Zentralkanalarbeit (Shin Tai)

5. Vorgehen

Meridianarbeit: Auszüge von 2002-2009

Datum	kyo	jitsu	unbestimmt	andere Auffälligkeiten	Thema der Sitzung
31.07.2002	3Erwärmer	Dickdarm	Leber/Niere sind involviert	Schmerzen in der Lungenzone am Rücken (re.Schulterblatt)	Moxa: Lu/Ni/3EW- Yu Punkte
02.09.2002	Blase	Herz		Schultergürtel sehr verspannt; Wirbelsubluxation: C4 und T2 rotiert rechts	Nach einer „Kleinen-Kreislauf-Meditation“ vor 3 Tagen - Rücken schmerzlos
20.01.2003	3Erwärmer	Herz		Besserung der Kniebeschwerden seit letztem Mal	Rücken: Schmerzen und Kraftlosigkeit zwischen Schulterblättern
20.02.2003			Dickdarm an Beinen	Verspannte Schultern; Rückenschmerzen	Behandlung in Sitzposition
06.02.2004	3Erwärmer	Dickdarm		Sie spricht viel von Schutz...	Tiefes Shiatsu an Armen und Nacken; Honigmassage zum Entgiften
05.03.2004				Seit 2 Wochen wieder Rückenschmerzen; Füße: Knickfuss (operiert)	Vertiefte Arbeit an den Füßen mit „Entwindung“ des Bindegewebes
15.03.2007	Dünndarm	Dickdarm	Feuermeridiane tonisiert; Dida sediert	Stau im Lebermeridian an den Beinen	Weich machen des Thorax
06.06.2007			Nierenzone sehr empfindlich; Harmonisierung der Chakren	Fühlt sich erschöpft; keine Ausdauer; Erde- und Herzchakra unausgeglichen	Probleme mit den beiden jüngeren Söhnen: einer hat Bänderriss; der andere hat Auto zu Schrott gefahren
17.08.2007	Magen/Milz	Gallenblase		Erneuter Schub; Hatte Blase-Niereninfekt im Juli => Homöopathie; Preiselbeersaft Sporadische Schmerzen in rechter Hüfte	Meridianshiatsu und rechte Hüfte; Versuche sie psychisch etwas aufzustellen und Humor reinzubringen
20.12.2007			.	Tod einer Freundin; 2 andere Freundinnen haben Krebs; mittlerer Sohn in Psychiatrie; jüngster ist arbeitslos	Allgemeine Ganzkörperbehandlung

Datum	kyo	jitsu	unbestimmt	andere Auffälligkeiten	Thema der Sitzung
22.02.2008	Milz	Dickdarm		Starke Verspannung im re. Iliopsoas	Sanfte Harabehandlung und Entspannung des Iliopsoas; „auf der Suche nach Vision“
28.03.2008	Milz	Gallenblase		Unterbauchkrämpfe; beide Hüftschaufeln sind nach vorne rotiert und linkes Iliosakralgelenk blockiert;	Strukturarbeit am Becken
23.04.2008	Milz		Gallenblase; Gallenblase Bo-Punkt über Faszie glöst	Ihr ist häufig Übel und sie kann nur kleine Portionen essen; Kopf neigt sich viel nach rechts	Gallenblase in der Harazone; Schulter und Nackenshiatsu
23.05.2008		Gallenblase		Erwacht morgens mit total verkrampften Armen, trotzdem geht es ihr moralisch gut	Arm- und Beinkrämpfe; Beine sind sehr empfindlich – Schwaches Gewebe
06.10.2008	Gallenblase	Dickdarm			Ganzkörperbehandlung
31.10.2008				Inzwischen wurde sie schulmed. Abgeklärt: Entzündung der Magenschleimhäute, Zwerchfellbruch, kein Krebs! Weisser Zungenbelag	Neid: ein intensives und erlösendes Gespräch
12.01.2009	Niere	Lunge		Schub seit 1 Woche; 5.Rippe am Sternum blockiert und T5 rotiert nach rechts	Ganzkörperbehandlung und Mobilisation: 5 .Rippe und 5.Wirbel
22.02.2009	Niere	Dickdarm		Akuter Schub; Gallenzone am Rücken ist zusammengezogen; letzte Woche seit langem wieder eine Migräne; geschwollene Hände; tiefe Erschöpfung	Ganzkörperbehandlung mit Faszienunwindung induziert über Atlanto-Okzipital-Region

Die Klientin kam noch 2-mal. Der akute Schub wurde in der Behandlung vom 22.2.2009 coupiert und es trat bis dato 26.5.2009 kein neuer auf.

6. Behandlungsergänzende Massnahmen

Homöopathie und Schulmedizinische Abklärungen
Makkoho Übungen
Cristallo-Arbeit nach A.N. Lanz
Kriya-Yoga-Meditation

7.Erfahrungsbericht der Klientin

Ein einschneidendes, schönes Erlebnis hat mich dazu bewogen, diesen Bericht zu schreiben um andere Fibromyalgie-Patienten zu ermutigen, die Shiatsu-Therapie auszuprobieren.

Am 23.2.09 ging ich mit einem Fibromyalgie-Schub, welcher sich gerade manifestiert hatte, zur Behandlung. Schon während derselben liessen die Schmerzen sowie die Erschöpfung nach. Der Weg nach Hause war sehr viel leichter als der Weg zur Praxis.

Shiatsu heisst Fingerdruck und ist eine japanische Heilmethode, welche sich an der chinesischen Medizin orientiert. Sie hilft, innere und äussere Ausgeglichenheit zu finden, lässt die Energie fliessen und damit lösen sich Verspannungen und Blockaden, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Sie ist auch als Vorbeugung, sowie zum allgemeinen Wohlbefinden wirksam und zu empfehlen.

Nun hole ich etwas weiter aus und berichte, wie ich zur Shiatsu-Therapie kam und wie mein Weg inzwischen verläuft.

Im Jahre 1996, ich war damals 51 Jahre alt, begab ich mich auf Anraten einer Freundin erstmals zu einer Behandlung, ohne mich vorher über diese Art von Therapie zu informieren. Ich wollte endlich mein über 30jähriges schweres Migräneleiden (welches mit der Schulmedizin nicht geheilt werden konnte) und meine angeschlagene psychische Verfassung, in den Griff bekommen. Ich wusste nicht was mich erwartete...

Ein junger Mann (Shiatsu-Therapeut) und ein Futon auf dem Boden! Ich war froh, dass ich mich bekleidet hinlegen konnte! Nach der 3. Sitzung konnte ich meine Anfangshemmungen beilegen und mich auf diese Arbeit einlassen.

Die Begleitung und Behandlungen durch Hermann Grobbauer zeigten rasch tief greifende Wirkungen und haben viele Emotionen ausgelöst. Ich setzte mich mit mir und der Vergangenheit auseinander und lernte, mich zu öffnen und meinen Gefühlen intensiveren Ausdruck zu geben. Mein besseres Körperbewusstsein sowie das neue Selbstvertrauen stellten mich auf. So begann ich spontaner und ehrlicher zu reagieren, was bei meinen Nächsten häufig Unverständnis und auch Angst auslöste. Andererseits setzten mich positive Bemerkungen durch spontane Begegnungen in eine Anfangs-Euphorie und es ging mir um ein Vieles besser. Mittlerweile hat sich die Euphorie in ein tiefes, inneres Empfinden umgewandelt.

Es war mir wichtig, die Herausforderung anzunehmen, die Therapie nicht abzubrechen, offen mit dem Therapeuten zu sprechen und mit ihm ein Vertrauensverhältnis aufzubauen. Nur so konnte mit der Zeit eine optimale Zusammenarbeit entstehen.

So wandelten sich u.a. Schritt für Schritt die Verhaltensmuster in der Familie zu mehr Offenheit, Verständnis und Vertrauen.

Die Migräneanfälle sind auf ein erträgliches Mass zurückgegangen.

Diese Körperarbeit hat mich von Anfang an derart fasziniert, dass ich sie für den Hausgebrauch gelernt habe. Seit einigen Jahren gebe ich mit grosser Freude

meiner Familie und meinen Freunden regelmässig Shiatsu. Auch sie geniessen die Zuwendung, sowie das Wohlbefinden während und nach der Massage. Von ihnen erhalte ich viele positive Rückmeldungen.

Im Jahr 2002 diagnostizierte mein Arzt Fibromyalgie. Nun musste ich mich auch damit auseinandersetzen obwohl ich keine Lust dazu hatte und es mir schwer fiel. Ich war aber froh, dass ich endlich wusste, unter welcher Krankheit ich litt. Ein Schub manifestiert sich bei mir sporadisch und ist mit starken Muskel-Schmerzen, grosser Erschöpfung, Schlaflosigkeit und geschwollenen Fingern verbunden. Ich leide unter meiner schlechten physischen und psychischen Verfassung. Das positive Denken fällt mir schwer und ich bin sehr gereizt. Mit Schüssler- Salz Magnesium, warmen Bädern sowie, wenn es geht, mit Entspannung, versuche ich mir Linderung zu verschaffen. Zudem bekomme ich einmal pro Monat oder bei Bedarf, eine Behandlung. Da es kein Dauerzustand ist weiss ich, dass diese schwierige Zeit wieder vorbei geht.

In den schubfreien Zeiten geniesse ich eine gute Lebensqualität und Lebensfreude. Leichte Schmerzen und Erschöpfung sind zwar auch dann da, aber in einem erträglichen Mass und ich kann gut mit ihnen umgehen. In diesen Phasen darf ich mich nicht zu sehr übernehmen und mir Ruhezeiten gönnen. Dies ist manchmal schwierig, denn ich möchte dann so vieles erledigen. Der Körper bremst mich und ich gebe mir Mühe, auf ihn zu hören, was mir aber nicht immer gelingt!

Da sich meine Muskulatur während des Schlafes stark verspannt, provoziert sie eine schmerzhafte Morgensteifheit. Ich wirke ich aktiv mit Gymnastik, Meridianen-Dehnung, sowie Übungen auf dem Trampolin entgegen. Energetische Gesundheitsübungen und ab und zu schwimmen tun mir gut. Um zur inneren Ruhe zu kommen, praktiziere ich regelmässig Kriya-Yoga Meditation.

Ich bin froh und dankbar, dass mich mein Mann, mein Therapeut, der dank seinem Einfühlungsvermögen und seiner langjährigen Erfahrung ein erweitertes Shiatsu anbietet, und mein Arzt (wir versuchen die Krankheit auch mit Homöopathie anzugehen), ernst nehmen und mich stützen.

Mit dieser Krankheit möchte ich mich nicht identifizieren, sondern wenn immer möglich, ein „normales Leben“ führen und verschiedene Aktivitäten die mir Freude bereiten, ausüben. Da sich die Psyche auf „unheilbar“ einstellt, relativiert sich nun für mich dieses Wort seit meiner positiven Erfahrung. Ich gebe die Hoffnung auf eine Heilung nicht auf, was natürlich Geduld und Vertrauen braucht.

X.Y.

Bern, 5.5.09

8.Arzt und Krankenkassen

Der Hausarzt unterstützt die Arbeit mit Shiatsu

Am 30.1.2008 bekam die Klientin für das Beschwerdebild eine nochmalige Kostengutsprache für 9 Behandlungen bis Ende 2010 mit einer Beteiligung von 75%.

9.Zusammenfassung und Ausblick

Ich sehe eine sehr positive Entwicklung der Klientin, trotz zeitweilig sehr anspruchsvollen Lebensphasen.

Die Angstneurosen sind nicht mehr aufgetreten, sie hat ein sicheres Auftreten und setzt sich für ihre Bedürfnisse und ethischen Werte ein. Sie zeigt grosses Interesse am Leben und all seinen verschiedenen Aspekten und lebt in der Gegenwart!

Mittlerweile kommt sie in unregelmässigen Intervallen zur Behandlung – selbstbestimmt. Ihre Kreativität lebt sie als Aktivmitglied eines Chors und im Malen von Mandalas, obwohl sie mir früher mal sagte, sie könne nicht zeichnen. Ausserdem besucht sie eine Erwachsenenbildung in Sterbebegleitung und Altenbetreuung, die sie auch aktiv ausübt.

Ich bin zuversichtlich, dass die Klientin weiterhin das Leben grundsätzlich positiv und kreativ anpackt und Schwierigkeiten als Herausforderung sieht und bewältigt und danke ihr für alle Erfahrungen, die wir zusammen machen durften!

Ich möchte mit einem Gedanken enden, den ich am 8.12.2004 erfasste und notierte:

Achte! Was sind deine tiefsten Wünsche – welche sind NOT-wendend?
Not-wendend heisst, es führt dich von der Ruhelosigkeit des Geistes zu einem ruhigen Gemütszustand!

Was lässt den Geist ruhelos werden? Es ist die Ungeduld seine Ziele erreichen zu wollen. Wenn man eines erreicht hat, lechzt das Wesen nach neuem und hetzt vom Erreichten weg.

Erinnere dich! Schau zurück und sei dir über bereits Erreichtes bewusst! Schau wie Ungeduld Dankbarkeit Platz macht und schöpfe aus deinem inneren Reichtum. Nichts eilt mehr, denn du erkennst – Zeit ist nur ein Mittel zum Zweck und dient meist der Ablenkung.

In diesem Sinne: Danke!

Hermann Grobbauer, Bern, 26.5.2009

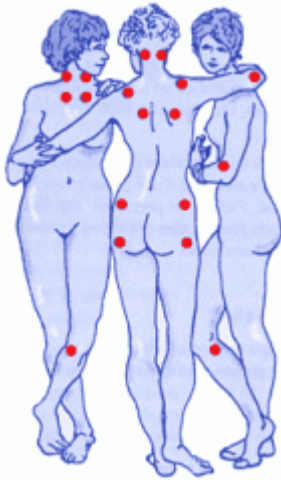
10.Anhang

Die 18 festgelegten Schmerzpunkte für die Diagnose der Fibromyalgie
Nachdem andere Krankheiten auf Grund der medizinischen Untersuchungen des Patienten ausgeschlossen werden können, beruht die Diagnose im wesentlichen auf folgenden 2 Hauptsymptomen:

- 1) Über 3 Monate anhaltende, diffuse Schmerzen verbunden mit
- 2) einem Schmerz bei Druck auf mindestens 11 der 18 festgelegten Schmerzpunkte "tender points".

"Diffuser Schmerz" bedeutet Schmerz, der sich am ganzen Körper beidseitig bemerkbar macht.

Referenztext: Association des fibromyalgiques - Le Havre (F)



- Schmerzen in den Muskeln, einseitig, auf Druck: Das American College of Rheumatology (ACR) hat 1990 neun «tender points», beidseitige schmerzhafteste Punkte festgelegt. Wenn elf dieser insgesamt achtzehn Punkte bei Druck schmerzen, ist die betreffende Person laut ACR in 88% der Fälle von FM betroffen:
Kappenmuskel am Hinterkopf – Halswirbel C5/C7 – Kappenmuskel am Schuldersattel – Schulterblattheber – Knochen-Knorpelgrenze der 2. Rippe – Epicondylus lateralis Ellenbogen – Mittlerer Gesäßmuskel – Knochenfortsatz am Oberschenkel aussen – Sehnenplatte am inneren Kniegelenk

Quelle: Wikipedia