



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

# ENTSPANNUNG

# ENTЗЪВМНЕНИЕ



**Abschlussarbeit von Richard Roman Dittrich, April 2016**



**Berührung ist Begegnung**  
**Shiatsu-Ausbildungen Austria**  
**Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Der Horizont.....	4
Die Quelle .....	10
Der Fluss .....	11
Die Brücke .....	12
Der Weg.....	15
Das Tor .....	18
Die magischen Minuten.....	19
Die Quintessenz.....	22
Die Helfer .....	25



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

## Vorwort

Im Zuge meiner Ausbildung wurde der Placeboeffekt kurz erwähnt, und zwar an Hand eines Beispiels von erfolgreichen Scheinoperationen am Knie.

Diese Geschichte ließ mich nicht mehr los, und seit dem stelle ich mir DIE Frage:

**WIE** "passiert" eigentlich Heilung?

Also begann ich zu recherchieren. Ich fand vieles, aber wenig Brauchbares. Geschichten ohne Nachweise. Ich suchte nach wissenschaftlich fundierten Angaben über Heilungen, die im Grunde gar keine sein durften.

Und mit der Zeit fand ich, was ich suchte, war aber gleichzeitig mit neuen Fragen konfrontiert:

**WAS** "passiert" eigentlich im Zuge einer Shiatsu - Behandlung, und

**WARUM** wirkt es überhaupt?

Von der Beantwortung meiner Fragen, meinen daraus gezogenen Schlüssen und ihr Einfluss auf meine Art und Weise Shiatsu zu machen, möchte ich nun in meiner Abschlussarbeit berichten.

### Der Horizont



Zuerst fand ich das in meiner Ausbildung vorgetragene Beispiel der Scheinoperation am Knie:

Dr. Bruce Moseley war Arzt der amerikanischen Basketball-Nationalmannschaft; und wenn er nicht gerade mit den Sportlern um die Welt flog, kümmerte er sich als Orthopäde in Houston, Texas, um ausgereckte Schultern und verschlissene Knie. Wenn sich der Knorpel im Kniegelenk allmählich abreibt und scheidet, dann war es für Dr. Moseley Zeit für eine Operation. Er schnitt das Gelenk auf, spülte den Abrieb aus und glättete den Knorpel mit einer Fräse.

### Die Hoffnung heilt

Eine Expertin für Qualitätskontrolle an Mosleys Krankenhaus verwirrte dem Arzt mit einer Frage: "Was macht Sie so sicher, dass es überhaupt auf Effizienzverbesserung ankommt?" Moseley antwortete: "Eine viertel Million Amerikaner unterziehen sich dem Eingriff jedes Jahr. Fast allen geht es hinterher besser."

Die Replik der Expertin: "Ich sage es einem so erfahrenen Chirurgen nicht gern, aber das ist oft gar nicht entscheidend. Nichts regt die Fantasie der Menschen so sehr an wie die bloße Vorstellung, operiert worden zu sein. Haben sie sich schon einmal überlegt, ob allein die Hoffnung den Schmerz nehmen kann?"

### **Bestätigung im Experiment**

Von da an bat Dr. Moseley neue Patienten, sich an einem außergewöhnlichen, doch ungefährlichen Experiment zu beteiligen. Wer einwilligte, wurde am Tag des Eingriffs in steriler Kleidung in den Operationssaal gerollt. Wenn alles vorbereitet war, öffnete Moseley, für den Kranken unsichtbar, einen versiegelten Brief.

Darin stand, ob er tatsächlich operieren sollte. Wenn ja, setzte er die übliche Prozedur fort. So geschah es bei der Hälfte aller Kandidaten - festgelegt durch jene von Ärztekollegen geschriebenen Briefe, um auszuschließen, dass Moseley sich bewusst oder unbewusst nur Kandidaten mit besonders großer Heilchance aussuchte.

### **Raffiniertes Theater im Dienste des Kranken**

Sah das zuvor festgelegte Auswahl-Protokoll keine Operation vor, bekam der Betreffende ein starkes Beruhigungsmittel, und Moseley machte ein paar oberflächliche Schnitte ins Knie, damit hinterher eine Operationswunde zu sehen war.

Das Bein wurde ein bisschen gedehnt und gestreckt, schließlich goss ein Assistent Wasser in einen Eimer - es sollte sich so anhören, als würde ein Gelenk ausgespült. Reine Vorsicht für den Fall, dass der Patient doch etwas mitbekäme, weil er ja nicht so tief narkotisiert war.

### **Reale Wirkung einer Scheinoperation**

Nach dem Erwachen schickte Moseley alle Patienten mit einem Mittel gegen den Wundschmerz nach Hause. Niemand erfuhr, was mit seinem Gelenk wirklich geschehen war. Das spielte auch gar keine Rolle: Noch zwei Jahre später waren so gut wie alle Patienten, ob operiert oder nicht, mit dem Eingriff hochzufrieden.

Viele, die vorher vor Schmerzen kaum mehr gehen können, liefen wieder munter umher. Bis heute hat Moseley mehr als 180 Kniekranke nach diesem Verfahren behandelt. Seine Untersuchung ist die größte je unternommene Studie über Scheinoperationen.

### **Was Eindruck macht, hilft**

"Placeboeffekt" heißt solche Besserung durch eine nur vorgetäuschte Therapie. Placebo ist Latein und bedeutet "ich werde gefallen". Der Patient möchte genesen, der Arzt tut ihm den Gefallen einer Behandlung, weckt dessen Hoffnung. Keine Pille, keine Spritze und keine Operation ist, so wird inzwischen angenommen, gänzlich frei von Placebowirkungen.



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Wenngleich es die Anhänger einer rationalen Heilkunde ungern wahrhaben wollen: Selbst im Zeitalter von gentechnisch erzeugten Medikamenten und computergesteuerter Chirurgie - und vielleicht sogar mehr denn je - hilft Medizin auch dadurch, dass sie den Patienten beeindruckt.

### **Placebos schneiden im Vergleich gut ab**

Das haben unzählige Studien gezeigt, in denen Schmerzmittel, Antidepressiva oder Blutdrucksenker im Vergleichstest gegen Scheinmedikamente aus Mehl oder Zucker getestet wurden. Die Ergebnisse fallen oft denkbar knapp aus: Geben Ärzte jeweils 100 Patienten eine echte Pille, geht es hinterher beispielsweise 50 von ihnen besser. Bekommt eine andere Gruppe von ebenfalls 100 Patienten mit demselben Leiden ein Placebo, reagieren 40 positiv. Das Präparat mit dem Wirkstoff schlägt also etwas öfter an, doch der Unterschied ist relativ klein.

Dennoch, bei fast 50% von Asthmatikern lassen sich mit einer Scheinakupunktur oder durch Behandlung mit einem wirkstofffreien Inhalator die Atembeschwerden verbessern.

40 % von Kopfschmerzpatienten sprechen positiv auf ein Placebo an.

50 % Erfolgsquoten bei Linderung von schmerzhaften Magengeschwüren, Hitzewallungen in Wechseljahren, Unfruchtbarkeit und bei chronischen entzündlichen Erkrankungen des Darmes durch Verabreichung von Placebos.

Die Gabe von Placebos bescherte kahlköpfigen Männern Haare. Blutdruck und Cholesterinwerte sinken, Dopaminwerte im Gehirn steigen und die Aktivität von weißen Blutkörperchen verbessert sich.

### **Placebos sind echte Allrounder**

Wenn aber Placebos offenbar die Leiden so vieler Menschen lindern: Wird da nicht ein wertvolles Heilmittel von der Medizin einfach verschenkt? Und ließe sich dieser Effekt nicht auch nutzen, um herkömmliche Therapien wirksamer zu machen?

"Placebos sind außergewöhnliche Mittel", sagt der kanadische Mediziner Robert Buckman. "Sie scheinen auf fast jedes bekannte Symptom Einfluss zu nehmen, und zwar bei mindestens einem Drittel aller Patienten. Sie haben keine echten Nebenwirkungen und können nicht zu hoch dosiert werden. Kurz, sie sind die anpassungsfähigsten, wirksamsten, sichersten und billigsten Medikamente."



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

### **Auch Geistheiler bedienen sich des Placeboeffekts**

In Afrika schicken Angehörige psychisch Kranke noch heute zum Schamanen, um die Geister austreiben zu lassen. In Ghana beispielsweise werfen die Heiler dann ein totes Huhn in die Luft. Fällt es auf den Bauch, sind die Geister besiegt; der Patient wird als gesund entlassen - und ist es oft wirklich.

Solche wundersamen Wirkungen des Geistes auf den Körper entziehen sich mittlerweile auch nicht mehr der Erforschung durch die Wissenschaft. Vielmehr zeigt die moderne Neurobiologie schon seit ein paar Jahren, dass Hoffnung und Vorstellungskraft sehr messbar den Organismus beeinflussen können.

### **Placebo und Schmerz**

Am besten untersucht sind die Effekte von Placebos auf Schmerz. Der Turiner Neurologe Fabrizio Benedetti ist ein Pionier dieser Forschung. Mit einem einfachen, aber raffinierten Versuch hat er bewiesen, dass ein Scheinmedikament weit mehr Besserung bringen kann, als wenn man eine Krankheit einfach ihren natürlichen Lauf nehmen ließe.

Nach einer Lungenoperation bekamen die Patienten ein echtes, hochwirksames Schmerzmittel gespritzt, wann immer sie es wünschten. Zusätzlich aber hängten die Schwestern sie an eine Infusionsflasche, aus der Kochsalzlösung in ihre Venen tropfte.

Manche Patienten erfuhren darüber die Wahrheit. Diese Genesenden erlebten nur die natürliche Besserung, für sie gab es keinen Placeboeffekt. Andere Patienten wurden absichtlich im Unklaren gelassen, was in der Flasche sei. Dritten schließlich erklärten die Schwestern die Infusion als einen neuartigen Wunder-Schmerzkiller.

### **Körpereigene Opiode stillen den Schmerz**

Benedetti ließ genau aufzeichnen, nach wie vielen schmerzstillenden Spritzen die einzelnen Kranken verlangten. Das Ergebnis: Je eher die Betroffenen Grund zu der Annahme hatten, dass die Infusion ihre Schmerzen lindern würde, desto weniger echtes Medikament brauchten sie.

Ohne es zu wissen, profitierten diese Patienten von einem uralten Programm der Natur. Das Gehirn kann nämlich auf natürliche Weise Hormone herstellen, die den Schmerz abschalten: die Opiode, welche chemisch dem Opium ähneln.



**Berührung ist Begegnung**  
**Shiatsu-Ausbildungen Austria**  
**Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

### **Nicht immer helfen Placebos**

Gegen Schlaflosigkeit, Magengeschwüre, Herzkrankheiten und Depressionen können Placebos ebenfalls helfen. Generell nützt ein Scheinmedikament umso mehr, je enger ein Leiden mit der Wahrnehmung des Patienten zusammenhängt:

Schmerz, Schlaflosigkeit und Melancholie entstehen im Kopf. Dennoch wirken Placebos darauf nicht immer gleich gut. Optimismus kann kurze Depressionen vertreiben; hat sich die Niedergeschlagenheit aber erst einmal über mehrere Monate verfestigt, ist ihr mit

Placebos kaum mehr beizukommen. Gegen anhaltende Depression helfen nur echte Medikamente.

### **... ohne Nebenwirkungen?**

Allerdings ist das Bild vom Placebo als Behandlung ohne Schattenseiten, wie es etwa der zitierte kanadische Mediziner Buckman sieht, nur ein Traum.

Bei klinischen Versuchen klagen zwischen zehn und 40 Prozent der Patienten, die Zuckerpillen oder Spritzen mit Kochsalzlösung bekommen, über Nebenwirkungen. Sie leiden unter Mundtrockenheit, Benommenheit, Übelkeit, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel, Appetitlosigkeit, Schweißausbrüchen und Sehstörungen.

Solche Erlebnisse sind umso heftiger, je genauer sich ein Kranker über die Nachteile des vermeintlichen Medikaments informiert hat.

### **Kulturelle Unterschiede**

Nicht nur der Patient muss richtig eingestimmt sein, auch das kulturelle Umfeld sollte mit der Therapie harmonieren.

In Deutschland lassen sich 60 Prozent aller Magengeschwüre mit Placebos heilen, brasilianische Mägen dagegen sprechen so gut wie gar nicht auf die Scheinmedikation an.

Dafür ist es in Deutschland, anders als sonst auf der Welt, so gut wie aussichtslos, Bluthochdruck mit Placebos beikommen zu wollen.





**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

### **Sympathie wirkt**

Studien besagen, dass die Persönlichkeit des Arztes eine Rolle spielt. Die Wirkung eines Placebos lässt sich von 44 auf 66 Prozent steigern, wenn dem Patienten mit "Wärme, Aufmerksamkeit und Zuversicht" begegnet wird. Sympathie zwischen Arzt und Patienten fördert den Heilungsverlauf und mindert Schmerzen.

Wie der Therapieforscher Jos Kleijnen von der Universität York vor kurzem in einer Vergleichsstudie gezeigt hat, erzeugt schon die Tonlage, in der ein Zahnarzt mit dem Menschen im Behandlungsstuhl spricht, einen Unterschied.

Besonders erfolgreich sind Ärzte, die Einfühlungsvermögen mit klarer Information verbinden und dabei den Patienten Wahlmöglichkeiten geben.

### **Hoffnung fördert**

Schöpft der Kranke Hoffnung, regt er seine Selbstheilungskräfte an - und sein Leiden wird besser erträglich.

Placebos sind eine Krücke. Sie funktionieren, weil wir an die Wirkung von Operationen, Spritzen und Pillen glauben. Wir bräuchten sie nicht, würden wir die Fähigkeit unseres Körpers, mit Krankheiten fertig zu werden, höher einschätzen.

..., und wenn das Beschriebene wirklich so stimmt, was ich auf Grund der wissenschaftlichen Nachweise annehmen möchte, dann steht für mich fest, dass

### die Quelle

der Heilung: **VERTRAUEN, ERWARTUNG** und **GLAUBEN**



sind, die dem Klienten UND dem Praktizierenden das GEFÜHL geben, jetzt und in diesem Augenblick, in diesem "Zusammenspiel" der Behandlung, dass RICHTIGE zu TUN bzw. es ZUZULASSEN!!

Was wiederum von enormer Wichtigkeit ist, weil es beiden eine / die SICHERHEIT gibt!!

... und diese Sicherheit entsteht letztendlich, weil man daran glaubt.

Doch um den Glauben an etwas zu manifestieren, muss zuvor eine Handlung getätigt werden.

- ETWAS            das einer Annahme Gestalt gibt.
- ETWAS            das einer Vorstellung Raum spendet.
- ETWAS            das einen Wunsch greifbar macht.

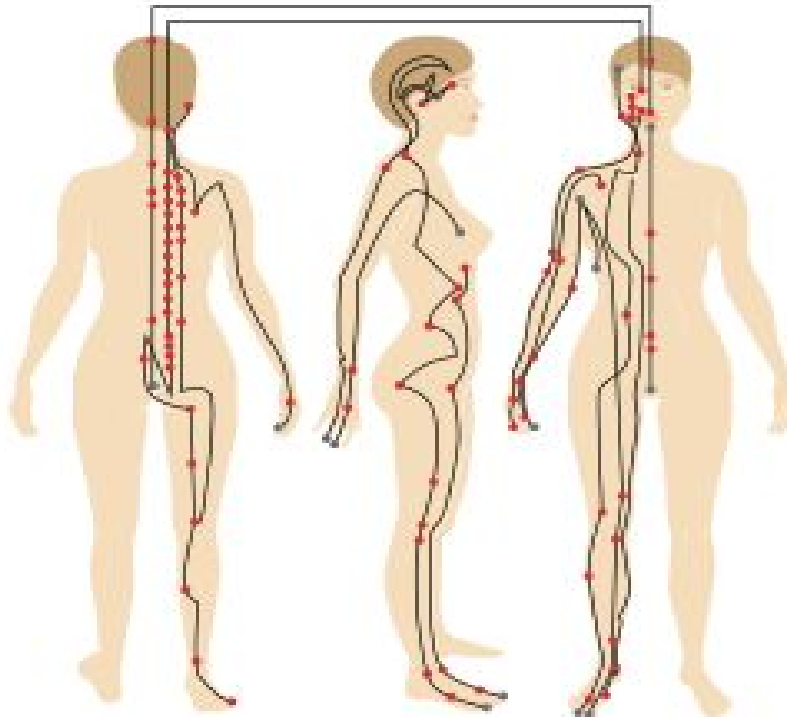
Und das könnte der zielgerichtete Fokus sein. Die Beschäftigung mit dem Heilungsprozess und die damit verbundenen Gedanken und Gefühle, die einem auch das Vertrauen geben, zu glauben.

- ETWAS das nicht mehr "in Frage stellt".
- ETWAS das ERWARTET.

.... und dieses ETWAS , das ein Vorhaben in die Realität bringen und diesen Glauben stützen kann, das ist für mich Shiatsu,

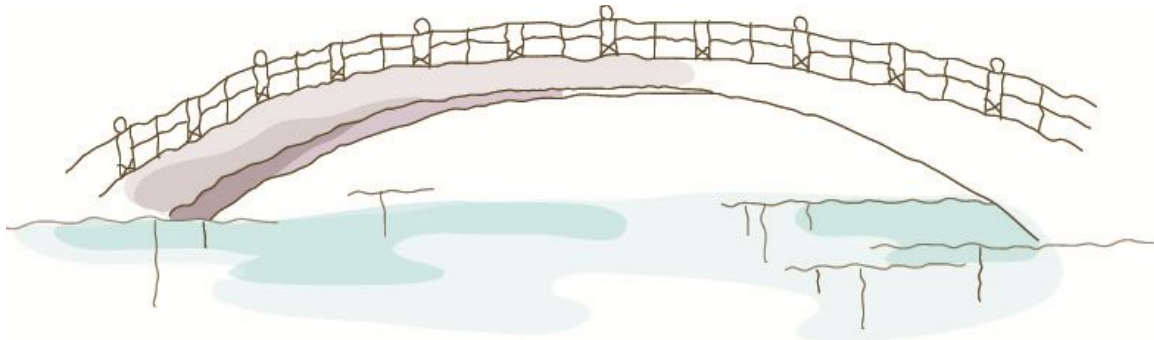
### der Fluss

in meiner Landschaft.



**Quellennachweis:** von Polina ka [CC BY-SA 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>)], via Wikimedia Commons

### Die Brücke



Wenn also der Glaube die Heilung fördert. So ist im Gegenzug nicht auszuschließen, dass Gedanken auch das Gegenteil bewirken können.

Wäre es möglich, dass sich Gefühle und Emotionen die durch Gedanken und unbewusste Erlebnisse entstehen, körperlich niederschlagen!?

WARUM nehmen zum Beispiel Rückenbeschwerden das Ausmaß einer Epidemie an?

WARUM ist es der Medizin bis dato nicht möglich, ein Mittel anzubieten, das auch eine Lösung für die Verhinderung von zukünftigen Schmerzattacken anbietet. Oder hat sich der Rücken im Laufe der Evolution so verändert, dass er Unzulänglichkeiten aufweist.

Sind die Schmerzsyndrome wirklich die Folge von Anomalien der Wirbelsäule oder von chemischen oder mechanisch beeinflussten Muskelveränderungen und ist es wirklich so, dass Emotionen keine physiologische Anomalien hervorrufen können?





**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

**Kann es sein, dass der einzig erfolgreiche Weg zur dauerhaften Problemlösung, in der BEWUSSTWERDUNG liegt. Kann es sein, dass erst das Verstehen "warum etwas schmerzt" nötig ist, um das ständige Wiederholen der entsprechenden Krankheitsbilder in Zukunft zu vermeiden?**

Einem Kranken fehlt immer etwas, und zwar in seinem BEWUSSTSEIN. Krankheit zeigt sich im Körper als SYMPTOM, das man hat. So ist das, was man hat, Ausdruck dafür, dass einem etwas fehlt.

Es fehlt an BEWUSSTHEIT, dafür hat man ein Symptom. Hat ein Mensch einmal den Unterschied zwischen Krankheit und Symptom begriffen, so ändert sich schlagartig seine Grundhaltung und sein Umgang mit Krankheit. Er betrachtet nicht länger das Symptom als seinen großen Feind, dessen Bekämpfung und Vernichtung sein höchstes Ziel ist, sondern entdeckt im Symptom einen Partner, der ihm helfen kann, das ihm FEHLENDE zu finden und so das eigentliche Kranksein zu überwinden.

Jetzt wird das Symptom zu einer Art Lehrer, der hilft, uns um unsere eigene Entwicklung und Bewusstwerdung zu kümmern, und der auch viel Strenge und Härte zeigen kann, wenn wir dieses, unser oberstes Gesetz missachten.

Bevor das FEHLENDE zu einem Problem/Konflikt wird, zeigt es sich uns als Idee, Wunsch, Traum oder Verlangen, die Seele möchte sich ausdrücken.

Reagieren wir auf diesen Hinweis nicht, tritt eine scheinbar unbedeutende und kaum belastende funktionale körperliche Störung auf oder es treten disharmonische Lebensumstände im privaten oder beruflichen Umfeld ein.

Reagieren wir darauf auch nicht, folgt eine akute Störung, wie eine Entzündung, eine Verletzung oder ein kleiner Unfall.

Ignorieren wir diese erste und vielleicht auch noch zweite und dritte Mahnung, dann wird dieser akute Prozess anschließend chronisch.

Schaffen wir es in einem solchen Fall dann auch noch diesen "Aufruf" mit beharrlicher Ignoranz zu begegnen, dann treten folgenschwere Schäden, wie Organversagen oder Krebs ein.

Erfolgt dann noch immer keine Anpassung an den inneren Wunsch, endet dies für uns früher oder später mit dem Tod. Der Tod zwingt uns zum Loslassen und bietet die Möglichkeit uns wieder den Überblick zu verschaffen und die Situation möglichst zu ändern.



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Bei ungenauem Hinschauen wollen wir vielleicht sogar eine scheinbare Option, das "Thema" hinter uns zu lassen, wahrnehmen. Eventuell um nicht nur das Leben sondern auch die Aufgabe samt "Thema" hinter uns zu lassen - zu entkommen.

Wäre da nicht die These, dass eine lebenslange Verweigerung den inneren (Seelen)Wünschen gemäß zu leben eben dazu führt, dass es dann über den Weg einer Wiedergeburt doch noch zu "erledigen" ist. Alles Neu, alles frisch, alles besser und viel, viel leichter - vielleicht.

Wenn da nicht an dieser These noch die These hinge, dass in solchen Fällen, das Karma mit erschwerten Spielbedingungen einspringt, wie angeborenen Krankheiten, Einschränkungen oder Behinderungen.

Ob da jetzt was dran ist an dieser These oder nicht; eventuell wäre es doch klüger, ein bisschen reinzuhören, auf das SYMPTOM zu achten und es vielleicht doch gleich jetzt mal anzugehen - in diesem Leben.

Denn die Krankheit kennt nur ein Ziel: uns heil werden zu lassen.

Das Symptom kann uns sagen, was uns auf diesem Weg noch fehlt – doch das setzt voraus, dass wir die Sprache der Symptome verstehen.

Wenn also "Heilwerdung" als Ziel angesehen werden kann, dann wäre da für mich noch eine Strecke, die es zurückzulegen gilt.

## Der Weg



Beobachtet die Medizin nicht auch, dass die meisten Muskel-, Sehnen-, Bänder- und Nervenschmerzen durch SPANNUNG verursacht werden.

Ich beobachte, dass all meine Klienten (ohne eine einzige Ausnahme) in "SPANNUNGSfeldern" leben, verursacht durch Unzufriedenheit in der Beziehung und am Arbeitsplatz (inkl. Schulen und Ausbildungsstätten), oder durch Frustration ihr Lebensziel nicht erreicht zu haben bzw. die Angst es nie erreichen zu werden.

... und jedes Mal führte Shiatsu zu einer kurzfristigen bis mittelfristigen Entspannung und wurde größtenteils als Erleichterung beschrieben.

... **aber langfristig haben sich die körperlichen Beschwerden erst dann wesentlich gebessert, oder sind verschwunden, als meine Klienten ihre Lebenssituation verändert haben.**

Im Falle von Schmerz im Bereich des Rückens, erklärt Michael Pfingsten, Professor für Psychologie an der Universität Göttingen "Rückenschmerzen sind nicht entweder physisch oder psychisch bedingt - sie sind immer beides", und schreibt unter dem Titel "Durchhalter und Vermeider:

Wie die Persönlichkeit Rückenschmerz beeinflusst!" Falscher Ehrgeiz, Stress, übertriebene Angst: Rückenschmerzen hängen eng mit der Psyche zusammen.

Der Experte Michael Pfingsten erklärt, welchen Einfluss die Seele auf das Leid hat - und warum die Schmerzen immer zwei Ursachen haben. Wenn ich Schmerzen erwarte, wenn ich



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

mich sehr darauf konzentriere, dann werden sie stärker. Wenn ich mich dagegen ablenke, werden sie schwächer.

Das bedeutet, dass auch die Persönlichkeit einen großen Einfluss hat. Lebe ich ständig in Angst, dass meine Schmerzen schlimmer werden, falls ich mich belaste, schone ich mich. Der Körper wird schwächer, die Koordinationsfähigkeit nimmt ab, das Miteinander von Muskeln, Sehnen und Knochen wird schlechter. Gerade beim Rücken, wo viele Strukturen zusammenarbeiten, ist das fatal.

So kann bei einem Vermeider, so nennen wir diesen Patienten-Typus, aus einer normalen Zerrung eine schwere Schmerzsymptomatik werden. Umgekehrt ist es bei den sogenannten Durchhaltern. Stress führt zu körperlicher Erregung und deshalb unter anderem zu erhöhter Muskelspannung. Wenn Stress länger anhält, und damit auch die Muskelspannung, kann daraus Schmerz entstehen.

Zum Beispiel, wenn man unter Termindruck angespannt in der gleichen Körperposition acht Stunden am Tag am Schreibtisch ausharrt. Das führt mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Nacken- oder Rückenschmerzen.

Menschen, die alles perfekt machen wollen. Dieses Ziel führt zu ständiger Überbeanspruchung von Strukturen wie Bändern und Sehnen. Die Psyche löst körperliche Prozesse aus. Aus dem Verhalten entsteht so Schmerz. Da helfen weder Wirbelsäulenoperation noch Massage - man muss selbst etwas tun. Das ist schwieriger für den Patienten, als sich in die passive Rolle zu begeben.

Aber in so einem Fall hilft nur, zu schauen, wo liegen die Gründe? Müssen es immer 150 Prozent sein? Warum kann ich mich nie zurücknehmen? Daran kann man arbeiten. Und auch am Alltagsverhalten: Was spricht dagegen, vom Schreibtisch aufzustehen und zwischendrin eine Dehnübung zu machen?

Kummer, Trauer und Depressionen verstärken Rückenschmerzen. Das liegt unter anderem daran, dass Schmerz immer eine emotionale Seite hat. Wenn man zusätzlich an etwas anderem leidet, ist auch der Leidensaspekt des Schmerzes erhöht. Deswegen ist Schmerztherapie häufig auch antidepressive Therapie.





Aber es ist nicht nur der Rücken der, ohne einen relevanten medizinischen Grund, schmerzt.

Es umgeben mich viele Menschen, nicht nur die oben beschriebenen Klienten, deren "Spannungsfelder" ich kennenlernen durfte, die nach unzähligen Arztbesuchen keine Krankheit gefunden haben. Sie sind im medizinischen Sinn gesund, die Blutbefunde sind unauffällig, und trotzdem fühlen sie sich nicht wohl.

Sie klagen über Unruhe, unbestimmte Traurigkeiten, mangelnde Lebensfreude und finden keinen Schlaf. Sie berichten von Kopfschmerzen, Brustenge, Magen- und Darmproblemen und Schwindelgefühlen. Trotz mehrmaligen Arztbesuche, wird ihnen immer wieder erklärt, dass sie gesund wären. Und so pilgern sie von Arzt zu Arzt, ohne das sich an ihrer Situation etwas ändert. Befundloses Leiden!

Nun fehlt mir auf diesem WEG noch ein weiterer, wichtiger Schritt. Hier sehe ich, als

**das Tor**

zur Heilung, die ENTSPANNUNG.



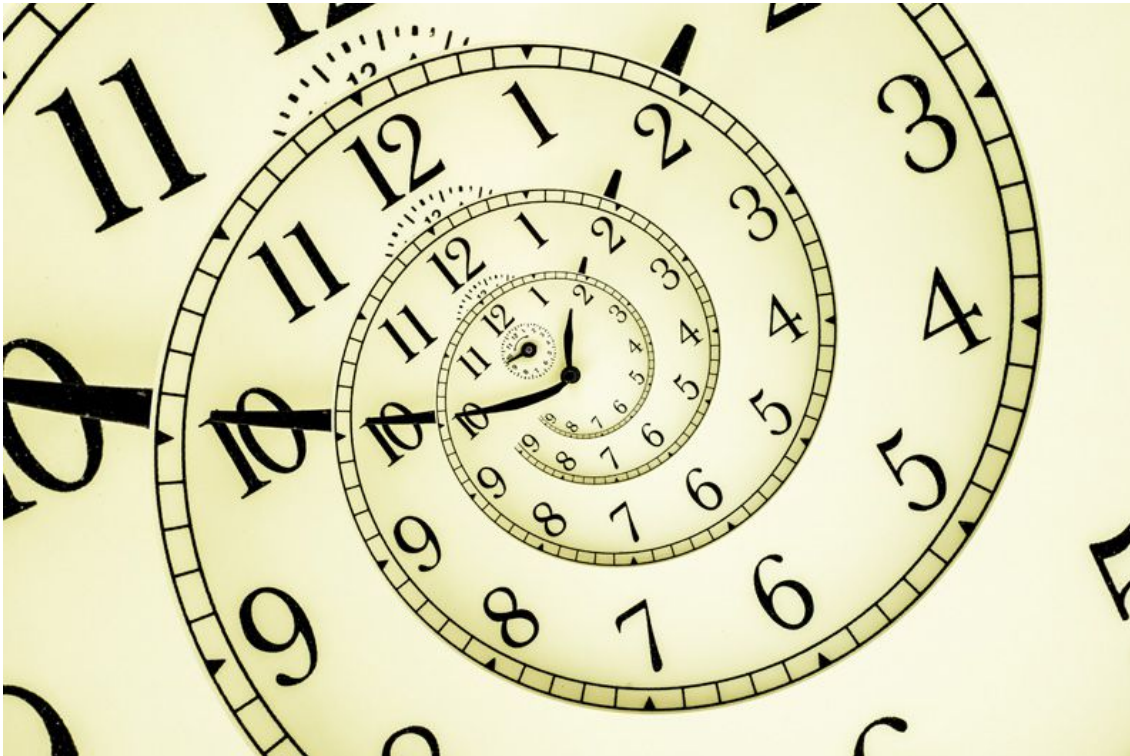
Als die effektivste Methode den Körper dabei zu unterstützen, was er perfekt beherrscht, wenn wir es schaffen zweifelsfrei zu sein: **Sich selbst zu heilen!**

Eingehend erforscht sind unsere körperlichen Reaktionen in Gefahrensituationen, die es ermöglichen innerhalb von Sekunden einen Ausnahmezustand hervorzurufen. Pupillen zu weiten, Herzfrequenz zu erhöhen, Gefäßsystem mit Stresshormonen zu durchfluten, die Muskel mit mehr Nährstoffen zu versorgen, den Blutdruck zu erhöhen und die Verdauung herunterzufahren.

Aber viel öfter greift unser Gehirn auf den Gegenprozess der ENTSPANNUNG zurück, der von der Wissenschaft bis dato aber eher vernachlässigt wurde - denn er ist diffus und viel schwieriger zu erforschen.

Doch nur in diesem Relaxmodus ist der Körper in der Lage sich selbst wieder zu reparieren:

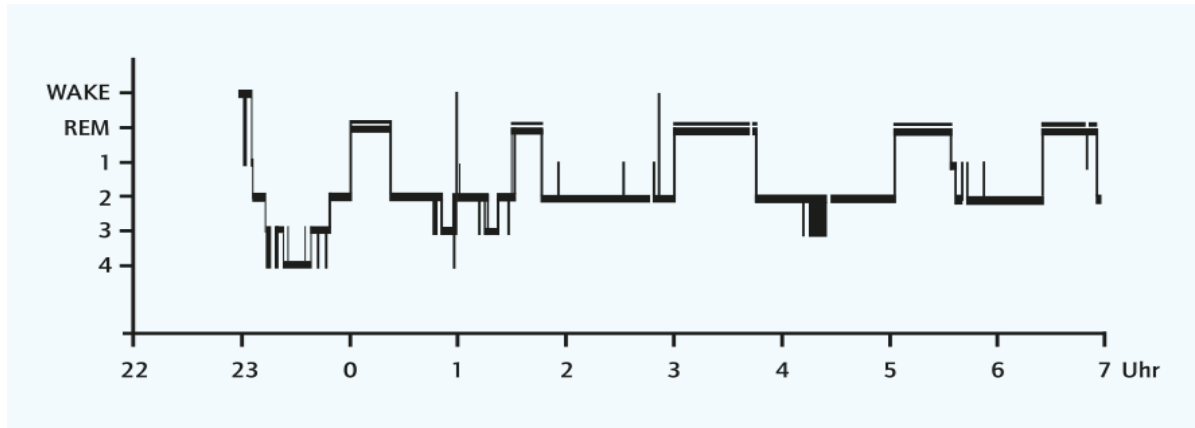
### Die magischen Minuten



Der letzte Stand der Wissenschaft im Bereich der Schlafforschung sagt, dass der Schlaf aus fünf Phasen besteht. Es beginnt mit zwei Leichtschlafphasen, in denen wir durchaus noch Gedanken fassen können. Unser Bewusstsein ist noch nicht vollkommen abgeschaltet. Darauf folgen zwei Tiefschlafphasen, sowie als Abschluss die Phase des sogenannten REM - Schlafs.

Diese 5 Schlafphasen dauern insgesamt etwa 90 Minuten. Die Wissenschaft sagt auch Schlafintervalle dazu.

Pro Nacht wiederholen sich diese Intervalle so oft, bis wir erwachen, wobei die Tiefschlafphasen kürzer und die Traumphasen länger werden.



Um morgens frisch und fit zu sein, sind für einen erwachsenen, gesunden Menschen fünf Schlafintervalle erforderlich - wodurch sich eine optimale Durchschlafzeit von 7,5 Stunden ergibt.

"Entscheidend für die Erholung und sogar für das Überleben des Menschen sind aber vor allem die Tiefschlafphasen des ersten und zweiten Intervalls", sagt Dr. Lulu Xie.

In diesen Phasen startet der Körper seine Reparaturprozesse mit dem Ziel, möglichst viel von dem zu reparieren, was tagsüber verbraucht, beschädigt und abgenutzt wurde.

**"Jede Nacht geschieht ein Wunder"**, sagt Dr. Aneesa Das, Schlafexpertin der Ohio State University. "Denn unser Körper erschafft sich im täglichen Kampf gegen das Älterwerden ständig neu." Sobald wir schlafen verändert sich unser Stoffwechsel und startet einen umfassenden Selbstheilungsprozess der einem "Verjüngungsprogramm" gleichkommt.

Bis zu 50 Millionen beschädigte Zellen werden dabei pro Sekunde durch frische ausgetauscht. Mit diesem Programm schafft es der Körper innerhalb von 28 Tagen alle Hautzellen komplett zu ersetzen. Quasi eine vollständige Rundumerneuerung. Die beste Anti-Aging-Kur, und noch dazu gratis.

"Wenn wir schlafen entgiftet sich auch unser Gehirn", erklärt Prof. Maiken Nedergaard von der University of Copenhagen: "Nachts wird über ein spezielles Drüsensystem die Flüssigkeit des Hirngewebes ungefähr verdoppelt." Auf diese Weise säubert das Gehirn die Räume zwischen den denkenden Nerven und den versorgenden Gliazellen. "Dabei werden große Mengen an Schadstoffen herausgespült, die z.B. an der Entstehung von Parkinson und Alzheimer beteiligt sind.

Da die Hirnflüssigkeit das Volumen des Gehirns stark vergrößert und die vorhandenen Schädelknochen gleichzeitig eine natürliche Begrenzung darstellen, bedient sich unser Körper eines Tricks:

Es schrumpfen die Nervenzellen nachts um etwa 60 %, damit uns der Kopf im wahrsten Sinne des Wortes nicht "platzt".

Diese Schrumpfkur könnte nach Meinung der Schlafforscherin Prof. Nedergaard sogar der Grund sein, weshalb der Mensch - wie die meisten anderen Lebewesen auch - überhaupt schlafen muss.

Denn Nervenzellen können nur verkleinert werden, wenn große Areale des Gehirns nicht aktiv sind. Deswegen werden sie offensichtlich in einen Ruhemodus versetzt, um einen Wartungsmodus einleiten zu können.

**"Wer zuwenig schläft, wird dümmer"**, sagt Prof. Jürgen Zulley von der Universität Regensburg. Denn zwischen dem Einschlafen und der ersten Traumphase liegt eine entscheidende Stunde, die jede Nacht das Gedächtnis und die Lernfähigkeit des Gehirn stärkt. Das Gehirn räumt in dieser extra langen Tiefschlafphase all die Informationen und Eindrücke des vergangenen Tages auf.

Dazu werden bestimmte Gehirnareale aus dem kognitiven Netzwerk des Bewusstseins ausgekoppelt. Ohne diese Neustrukturierung der grauen Zellen, würden sie an Leistung verlieren.

Der Hippocampus fungiert als eine Art Zwischenspeicher des Gehirns und läuft in der Nacht auf Hochtouren. Damit Eindrücke des Tages nicht verloren gehen, entscheidet er darüber, woran wir uns langfristig erinnern und was wir wieder vergessen.

Schlafen wir nicht ausreichend, funktioniert diese Speicherauswertung nicht ausreichend, und das hat Folgen. Denn wer für eine Abschlussprüfung tagsüber 8 Stunden lernt, aber nachts nur 5 Stunden schläft, der läuft Gefahr seine Lernzeit verschwendet zu haben.

Um all diese Wartungsarbeiten erledigen zu können, stellt der Körper somit die meisten seiner Funktionen um. Im Tiefschlaf nimmt Herzfrequenz ab, Blutdruck sinkt, Atmung wird flacher und der Rhythmus langsamer und die Muskel ENTSPANNEN sich.

Auch zusätzliche Hormone werden ausgeschüttet, welche Nieren-Rezeptoren eine schnellere Schadstoffverwertung ermöglichen und das Blut- und Lymphsystem sorgt für eine gleichzeitige Entsorgung.

Tatsächlich beschränkt sich sogar die Wundheilung und die Regeneration des Immunsystems fast ausschließlich auf die Tiefschlafphasen.

Aus diesem Grund nennt man diese sich mehrmals wiederholenden Phasen in der Nacht, auch die magischen Minuten des Schlafs.

**... und so liegt es Nahe, wie wertvoll diese Minuten sind und wie wichtig es ist, für diese Zeit eine Vorbereitung zu treffen. Eine Vorbereitung die dafür sorgt, dass wir in eine Erholungsphase kommen, die unsere HEILUNG erst ermöglicht.**

### Die Quintessenz



Also ENTSPANNUNG in Verbindung mit den schon erwähnten Gefühlen des VERTRAUENS, der ERWARTUNG und des GLAUBENS. Das sind für mich wesentliche Schritte in Richtung HEILUNG; vorausgesetzt man ist sich zuvor BEWUSST, was in seinem Leben fehlt und integriert diesen fehlenden Lebensaspekt.

Und diese körperliche und geistige ENTSPANNUNG zu erreichen, ist für mich Shiatsu das Mittel meiner Wahl. Das ich so anlegen kann, um ein Gleichgewicht zu schaffen, welches erforderlich ist um einen gesunden Schlaf zuzulassen, damit die MAGISCHEN MINUTEN IHR WERK TUN KÖNNEN.



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Dieses Shiatsu ausüben, im Vertrauen jetzt und hier, in dieser Sitzung das Richtige zu tun und die Erwartung, in der zweifelsfreien Annahme den Klienten einen Schritt in Richtung Heilung begleiten zu dürfen, auch das ist für mich Shiatsu.

Für mich persönlich stellt sich Shiatsu als ein weites Land dar, auf dem unbegrenzt Platz ist für persönliche Weiterentwicklung.

Das Ende meiner 3jährigen Ausbildung und das Befassen mit meiner Abschlussarbeit, lässt mich ahnen, dass der Weg erst jetzt wirklich beginnt.

Jeder einzelne Praktiker darf seinen persönlichen Weg gehen und kann seine eigenen Schwerpunkte setzen, erlernte Techniken einsetzen oder auch mit Techniken aus anderen Richtungen vermischen. Es steht für Alle und Vieles genügend Platz zur Verfügung.

Mir selbst gibt meine Ausbildung die SICHERHEIT, es überhaupt zu wagen, Menschen bei ihrer Selbstheilung zu begleiten, und

- ... ich verlasse mich dabei (ein wenig) auf das, was mir der Klient von sich und seinen Anliegen erzählt.
- ... ich verlasse mich dabei (ein bisschen) auf den Ersteindruck, den der Klient auf mich macht und auf den Zweiteindruck, den der Klient versucht auf mich zu machen.
- ... aber eigentlich verlasse ich mich dabei (ziemlich viel) so wirklich, auf mein Gefühl. Auf die zarten Impulse die ich während einer Behandlung aufnehme. Botschaften in meinem Inneren. Reaktionen im Außen, die ich sehe, spüre oder die mir mein Klient zu vermitteln vermag oder versucht sie vor mir, und vielleicht auch vor sich Selbst zu verbergen.
- ... jedoch, so voll und ganz verlasse ich mich dabei, auf die gelernten Techniken. Diese geben mir persönlich SICHERHEIT. Sie geben mir den erforderlichen Halt, mich nicht zu verlieren und weisen mir den unübersehbaren Weg, mich auf den Meridianen zu bewegen.

Auch das WISSEN, das mir mein Ausbilder Dr. Eduard Tripp im Rahmen der TCM vermitteln konnte, lebt in mir, unterstützt mein Gefühl und leitet es oft an. Es ist DAS WISSEN, welches in meine Shiatsu - Welt passt.

Es ist das Wissen über Meridiane, deren Familien, von ernährenden und kontrollierenden Zyklen, .....

Auch der GLAUBE an die Dinge, hinter den Dingen, die zum Teil von der Medizin erst seit kurzem erforscht werden oder das innere WISSEN und das SPÜREN, wo das Richtige



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

identisch mit dem WIRKLICHEN und das SCHEINBARE Gestalt annimmt, wie zum Beispiel Herztelligenz oder emotionaler IQ, spielen bei meinen Behandlungen eine Rolle.

Viele dieser zum Teil noch wissenschaftlich unerforschten Phänomene, die aber im Rahmen einer Shiatsu - Behandlung spürbar, aber nicht in Worte fassbar werden, begleiten mich auf meiner persönlichen Reise.

Eine All - Inclusive - Reise, die so scheint es mir, beim Erreichen eines Zieles schon die Fahrkarte für die nächste Destination bereit hält. Ein immerwährendes "Neues" Lernen, kennenlernen, erfahren und erfüllen zu dürfen.

Ich denke, es ist eine Reise, die auch immer wieder zurück zum Ausgangsort führt, um das dort Erlernte zu erweitern, zu professionalisieren und trotz allem nie zu vergessen, "was der Fuchs sagt":

**"Adieu," sagte der Fuchs.  
"Hier ist mein Geheimnis. Es ist ganz einfach:  
Man sieht nur mit dem Herzen gut.  
Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar!"**

Antoine de Saint-Exupéry



### Die Helfer



waren Auszüge, sowie persönliche Gedanken und Inspirationen aus den unendlichen Tiefen des Internet wie z.B. Spiegel-Online, Geo, u.v.m., sowie aus (an)greifbaren Medien wie Büchern und Zeitschriften: Krankheit als Weg von Dethlefsen / Dahlke, Mind over Medicine von Dr. med. Lissa Rankin, Die neue Medizin der Emotionen von David Servan-Schreiber, Befreit von Rückenschmerzen von John Sarno, "Welt der Wunder"; und letzten Endes und doch "aller Anfang", die Gespräche und Erfahrungen mit meinen Freunden, sowie dem Vertrauen, den Erwartungen und den Glauben meiner Klienten und deren Heilerfolgen.