

Ein Jahr Shiatsu bei LongCovid – eine Liebeserklärung

Von Maria A. Sinning

»Im Grunde geht es bei LongCovid doch darum, zu lernen, den Selbstheilungskräften möglichst wenig im Weg herumzustehen.« Dieser Satz kam mir nach meiner letzten Shiatsu-Stunde in den Sinn. Und wie ich so bin, teilte ich diesen Gedanken auch gleich mit der Shiatsu-Praktikerin. Es war klar, dass diese Shiatsu-Stunde für längere Zeit die letzte sein würde. Daher nahm der Satz in mir die Gestalt eines Schlussfazits an: »Darum geht es und Shiatsu hat mir dabei geholfen, es zu lernen: Bei LongCovid den Selbstheilungskräften nicht mehr im Weg herumzustehen.«

Der Weg dahin war alles andere als leicht. Im November 2021 erwischte mich die Delta-Variante des Coronavirus. Danach wurde ich nicht wieder gesund. Im Gegenteil, es ging mir die nächsten Wochen zunehmend schlechter, bis ich am Neujahrmorgen zusammenklappte.

Heute kenne ich die Worte, das zu beschreiben, was damals passiert ist: Ich habe eine »Belastungsintoleranz« entwickelt. Das bedeutet, dass der Körper nach auch schon geringfügiger Belastung mit massiver »Symptomverschlechterung« reagiert: Schmerzen aller Art, Herzrasen oder verlangsamter Puls oder beides abwechselnd, und über allem lastet eine unendliche Entkräftung. Der Zusammenbruch nach Überlastung heißt »Crash« oder »PEM« – post-exertionelle Malaise. So eine PEM fühlt sich mal an, wie das stundenlange Quietschen einer Kreide über eine Tafel, mal so, als ob die einzelnen Körperteile das Sterben schon einmal üben und jede Lebensenergie aus ihnen weicht, und mal, wie beides zusammen. Das einzig Gute an PEM ist der Name. Er klingt genauso wie man sich fühlt: mit einem kräftigen »Bäähm« haut es einen um.

Heilung gibt es bisher keine, nur langsame Besserung, wenn man das eigentlich Naheliegendste tut: Gegen Belastungsintoleranz hilft, sich nicht zu belasten, Ruhe finden, entspannen – den Selbstheilungskräften nicht im Weg herumstehen. Dann weitet sich die Grenze bis zur PEM - Millimeter für Millimeter.

Aber wie steht man nicht im Weg herum, wenn die Krankheit jeden Bereich des Lebens als komplett zu anstrengend ansieht? Auf Toilette gehen, sich länger als zehn Minuten am Stück unterhalten, Musik hören, ein Buch lesen, über etwas nachdenken, sich mit Freunden austauschen – alles das war anfangs oft schon zu anstrengend. Wo soll man sich aufhalten, wenn nichts üb-

rigbleibt, um »nicht im Weg herumzustehen«? Wie soll man Ruhe finden in einer Welt, in der man alles sein darf, nur nicht entkräftet? Wenn um dich herum jeder weiß, dass du dich nur etwas anstrengen musst, oder dass du es doch nur mit dieser oder jener Behandlung probieren musst, oder, dass das bestimmt psychisch ist und du dir Hilfe holen musst? Wie sollen Körper, Geist und Seele Ruhe finden, wenn sie vom Leistungsgedanken unserer Gesellschaft durchdrungen sind und sich ein Leben ohne gar nicht vorstellen können?

Ein Jahr lang hat mich Shiatsu bei meiner Suche nach einem geeigneten Platz, an dem ich nicht im Weg herumstehe, und bei meinem langsamen Weg zurück zu mehr Leben trotz Belastungsintoleranz begleitet. Wie bei LongCovid insgesamt, so hatte ich auch beim Shiatsu am Anfang die Vorstellung, das Ganze sei ruckzuck und ratzfatz erledigt. »Ich geh da fünfmal hin, dann fließt die Energie wieder wie vorher.« Das hat sich als Irrtum herausgestellt, auch im Hinblick auf das, was das Selbstverständnis von Shiatsu ist.

Trotzdem ist Shiatsu zu einem wichtigen Baustein meiner langsamen Gesundung geworden. Es »hilft« nicht im Sinne einer Medizin, aber in vielen Bereichen, die es zum Gesundwerden genauso braucht:

Den Körper spüren:

In unserer Welt scheinen drei Zustände für den Körper vorgesehen:

- das erhebende Gefühl, wenn der Körper über sich hinausgewachsen ist,
- die Selbstverständlichkeit, dass ein Körper funktioniert und seine Arbeit macht,
- der kranke Körper, dem man die Krankheit austreibt.

Bei LongCovid mit Belastungsintoleranz ist nichts davon möglich. Es ist kein erhebendes Gefühl mehr, den Körper an seine Grenzen zu führen, denn es verschlimmert nachhaltig alle Symptome, im schlimmsten Fall für Wochen und Monate. Auch »funktioniert« der Körper nicht mehr, und austreiben kann man die Krankheit ebenfalls nicht. Statt dessen muss man lernen, auf seine eigene Schwäche zu hören. »Wie sagt mir der Körper eigentlich, dass er nicht mehr kann?« »Auf welche Hinweise sollte ich unbedingt hören?« Shiatsu ist genau dafür ein ausgesprochen hilfreicher Baustein.

Nicht überfordert werden

»Sie müssen schon auch wollen« oder »Sie müssen sich schon auch anstrengen« ist sicher einer der häufigsten Sätze, die man mit Belastungsintoleranz zu hören bekommt. Aber genau das überfordert zutiefst.

Nach der letzten Shiatsu-Stunde bin ich mit meiner Frau für ein Jahr ins Wohnmobil gezogen und zu einer longcovidgerechten Zeitlupenreise durch Frankreich und Spanien aufgebrochen. Wir waren schon fast in der Bretagne, wofür wir mehrere Wochen gebraucht haben, da fiel mir auf: Im vergangenen Jahr gab es nur einen einzigen Ort, an dem ich mich kein einziges Mal selbst überfordert habe oder überfordern musste: Der Shiatsu-Raum. Er wurde für mich zu einem Ort, an dem ich lernen konnte, zu überwinden, was einem eingefleischt wird: dass es in jedem Fall gut sei, den Körper an und über seine Grenzen zu führen.

Nicht allein gelassen sein

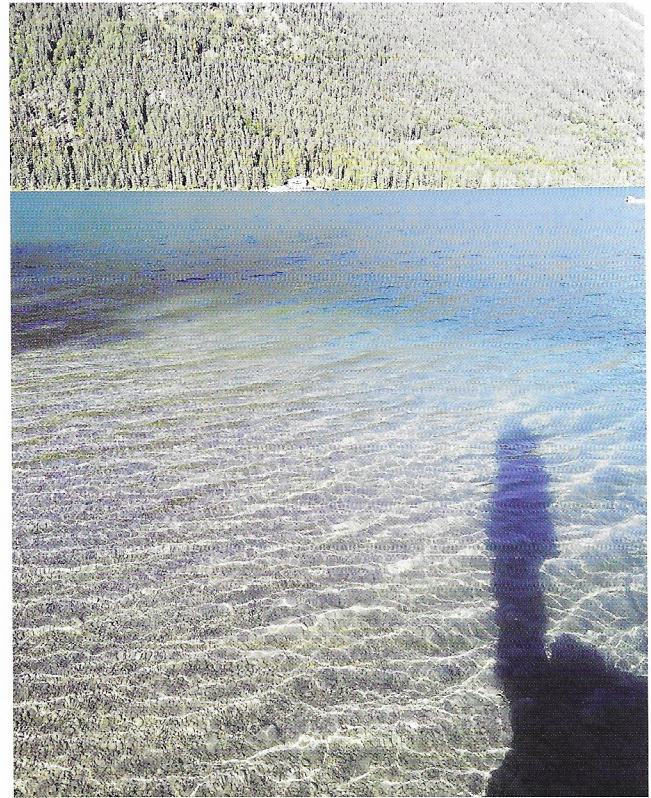
Meine Ärztin nimmt mich ernst und weiß, dass ich eine schwere Erkrankung habe. Aber viel mehr als mich traurig und verständnisvoll anzuschauen, kann sie nicht tun. Für eine Psychotherapie zum Verarbeiten der dramatischen Krankheitserfahrung fehlte lange die Kraft: der Weg dorthin war schon nicht zu meistern, geschweige denn, eine Stunde über emotional anstrengende Themen zu sprechen. Inzwischen könnte ich es wahrscheinlich, aber jetzt bin ich erst einmal verreist. Selbst enge Freunde sind dem Körper zu laut und wuselig. So tragen meine Frau und ich die Krankheit meistens allein. Die Shiatsu-Stunde war der Grund, dass wir uns nicht vollkommen allein gelassen gefühlt haben. Auch das braucht es zum Gesunden.

Fortschritte sehen

Man kann sich nicht vorstellen, wie unglaublich viele winzig kleine Zwischenschritte es gibt auf dem Weg von »ich bin vom Toilettengang überfordert« bis zu einem halbwegs normalen Leben. Für viele dieser Schritte braucht man ein Mikroskop. Das verleitet zu denken, es passiere gar keine Heilung. Während der Shiatsu-Stunden bin ich oft in Gedanken zu den ersten Stunden zurückgekehrt, hab mich erinnert, wie ich anfangs den Körper gar nicht gespürt habe, dann so als laste meterhoch Schnee auf ihm, wie ich später die ersten Male selbst mit dem E-Bike hin geradelt bin, nicht sicher, ob die Kraft reicht. Im Laufe der Zeit habe ich immer weniger Puffer in die Fahrtzeit eingebaut, weil ich wusste: die Kraft reicht. Nach einem Jahr wusste ich: »der Körper ist zwar massiv ausgebremst und hat immer noch nur ein Bruchteil seiner Energie. Aber es ist mein Körper, und ich fühle mich in ihm wohl.« Auch das gehört zum Gesundwerden: den entkräfteten Körper nicht mehr als Störfaktor wahrzunehmen.

Ruhe finden

Bei Belastungsintoleranz braucht der Körper viel Zeit,



© Pirromi Verlag

in der er auf Bewegung und Verarbeitung von Außenreizen aller Art weitgehend verzichtet: kein Radio, auf dem Sofa liegen, nichts lesen. Dem Körper gefällt's, Geist und Seele würden dabei inzwischen am liebsten verrückt werden. Im Shiatsu haben die beiden gelernt, statt dessen die Ruhe zu genießen: raus aus der Hektik, genüsslich die Stille schön finden. Dadurch können sie dem Körper seine Pausen durchaus gönnen.

Liebevolle Zuwendung

Im Nachhinein staune ich oft darüber, mit wie viel Geduld es beim Shiatsu zugeht. Da erzählt mein Körper Woche für Woche, dass er allerhöchstens Fortschritte im Millimeterbereich gemacht habe. Aber das macht nichts. Er wird trotzdem ernst genommen und mit freundlicher, achtsamer Zuwendung behandelt.

»Den Selbstheilungskräften nicht im Weg herumstehen« – Wo steht man dann, wenn die Krankheit im Grunde jeden vertrauten Lebensraum okkupiert? Fast jedes sehen, hören, riechen zu viel ist? Fast jedes Gefühl, fast jedes Gespräch, fast jede Bewegung? Man muss sich weit in unbekanntes Gebiet vorwagen, an die Ränder seiner eigenen Existenz, dorthin, wo es sehr still und sehr einsam ist. Shiatsu hat mir geholfen, nicht nur die Stille und Einsamkeit erträglicher werden zu lassen, sondern oft die Ruhe auch zu genießen und eine gewisse Neugier auf diese Ränder zu entwickeln. Inzwischen hat die Krankheit mir auch manches altvertraute Gebiet zurückgegeben. Aber viele der neuen Gebiete möchte ich trotzdem nicht mehr hergeben, auch wenn – oder weil? – sie still und einsam sind.