

Wenn mich der Schmerz durch mein Frausein führt

Bericht vom 6. Endometriosekongress „Menstruation und Endometriose in Villach (Österreich)

Von Erwin Grabler, Dr. Anglika Machan-Lassner, Andrea Poppinger

Auf Initiative von Jasmin Haunold (Shiatsuschülerin und im Kongressmanagement tätig) wurden wir als Shiatsuteam von Univ. Prof. Dr. Jörg Keckstein (Leiter der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe am LKH Villach und Veranstalter des Kongresses) eingeladen, Shiatsu mit zwei Workshops und einem Kurzvortrag zu präsentieren.

Erstmals war dieser Kongress mit dem Titel "Menstruation & Endometriose" nicht nur für medizinisches Fachpublikum sondern auch für komplementäre Therapieformen bestimmt. Auch Nicht-MedizinerInnen (Betroffene, Interessierte) konnte sich z.B. bei ExpertInnen-Foren zu Symptomen oder Therapieangeboten bzw. in Workshops über komplementäre Behandlungsformen informieren.

Eingebunden wurden in diesem Kongress die künstlerischen Beiträge der Frauenkulturtage zum Thema: „Frauenblut – der weibliche Lebenszyklus in der Kunst“.

Gründe für die breite Information

- Die eigentliche Ursache von Endometriose ist unbekannt.
- Die Bedeutung und psychosozialen Folgen dieser Erkrankung werden unterschätzt und verkannt.
- Generell ist in Österreich das Wissen der BehandlerInnen und Betroffenen um die Endometriose immer noch erstaunlich gering.

Ziele des Kongresses:

"Wir wollen mit diesem Kongress für Betroffene auch in Österreich zu einer Initialzündung beitragen und das Bewusstsein unter ÄrztInnen und Gesundheitsträgern für diese so viele Frauen betreffende, aber viel zu sehr unterschätzte Erkrankung schaffen. Endometriose ist kein Leidensweg ohne Ausweg. Diese Tagung soll ganzheitlich individuelle Wege in Diagnostik und Therapie aufzeigen." (Keckstein 2005).

Was versteht man unter Endometriose

Als Endometriose wird das Auftreten von Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium) außerhalb der Gebärmutter bezeichnet, sie ist eine gutartige, chronisch verlaufende Erkrankung. Das Endometrium kann dabei z.B. im Bereich der Eierstöcke, der Scheide, des Darmes, in oder auf der Harnblase, in seltenen Fällen auch in der Lunge oder im Gehirn vorkommen. Dieses Gewebe außerhalb der Gebärmutter verhält sich dabei wie die Schleimhaut innerhalb der Gebärmutter: Es wächst und blutet unter dem Einfluss der weiblichen Hormone.

Je nach Lage der Endometrioseherde leiden manche Frauen unter sehr starken Schmerzen, andere wiederum sind überhaupt nicht beeinträchtigt. Massive Beschwerden können durch Verwachsungen in der Bauchhöhle z.B. Gebärmutter und Blase entstehen.

Zahlen und Fakten (ORF, Radiodoktor, Sept. 2005)

- Die Endometriose tritt während der fruchtbaren Jahre auf, nur in Ausnahmefällen kann Endometriose auch nach der Menopause auftreten.
- Man schätzt, dass ca. zehn bis zwölf Prozent aller Frauen eine Endometriose haben, die Hälfte der Betroffenen ist beschwerdefrei.
- Jede zweite bis dritte Frau mit vollständiger oder teilweiser Unfruchtbarkeit leidet unter Endometriose.
- Durchschnittlich vergehen sieben Jahre von den ersten Symptomen bis zur Diagnose, bei Sterilitätspatientinnen fünf Jahre und bei Schmerzpatientinnen neun Jahre.
- Fünf Tage Regelbeschwerden bedeuten 60 Schmerztage pro Jahr. Bei 35 geschlechtsreifen Jahren ergibt dies 2.100 Tage Schmerzen, also über fünf (!) Jahre.

Die genaue Ursache der Endometriose ist nach wie vor unbekannt, es existieren jedoch einige Theorien dazu. In wie weit auch Umweltfaktoren eine Rolle spielen können, ist noch unklar.

Derzeit geht man davon aus, dass ein multifaktorielles Geschehen zum Ausbruch der Endometriose führt.

Symptome, die eine Endometriose vermuten lassen sind:

- starke Schmerzen, die typischerweise ab der Pubertät vor und während der Regelblutung oder beim Geschlechtsverkehr auftreten.

in Abhängigkeit vom Sitz der Endometrioseherde:

- Rückenschmerzen,
- diffuser Unterbauchschmerz
- Schmerzen oder Funktionsbeeinträchtigung beim Entleeren der Harnblase oder des Darmes
- unregelmäßige Blutungen

Eindeutig lässt sich Endometriose nur mittels Bauchspiegelung und histologischem Befund diagnostizieren. Da das Wissen über die Endometriose in der Bevölkerung und bei Ärzten noch immer sehr gering ist, glauben viele Frauen mit Regelschmerzen leben zu müssen.

"Wenn jemand Schmerzen z.B. in der Schulter hat, würde niemand auf die Idee kommen, dies als etwas Natürliches anzusehen. Menstruationsschmerzen sind die einzigen, die sowohl von Betroffenen als auch von Behandlern noch immer viel zu wenig beachtet werden." (Keckstein, ORF, Radiodoktor, Sept. 2005)

Therapiemöglichkeiten:

Schulmedizinisch:

- Medikamentöse Therapie (z.B. mit Hormonen, Schmerztherapie),
- Operativer Eingriff

Komplementäre Therapien:

- TCM

- Homöopathie
- Ernährung
- Shiatsu
- Psychotherapie
- Diverse Entspannungsmethoden

Diese beiden Behandlungsansätze wurden am Kongress als einander ergänzend und nicht konkurrierend bestätigt. Der Begriff Alternativmedizin wurde vollständig durch die Begriffe Komplementärmedizin und komplementäre Methoden ersetzt und unterstreicht damit auch das Gemeinsame und Ergänzende.

Shiatsu – Neue Wege in der Schmerztherapie

war unser Zugang zum Kongressthema. Schmerz als Signal des Körpers und der Seele – der Körper verlangt Aufmerksamkeit. Schmerz führt aber auch zu Veränderungen auf psychischer und physischer Ebene und Beeinträchtigung der Lebensqualität (Abhängigkeiten durch Medikamente, Traumatisierungen, Einschränkungen in der Sexualität, Lebensplanung und Arbeitsfähigkeit). Der Umgang mit Schmerz ist etwas sehr persönliches und benötigt daher individuelle Unterstützung.

Bei der Vorbereitungsarbeit zum Kongress war es für uns wichtig eine für Nicht-MedizinerInnen und ÄrztInnen verständliche Sprache und Erklärungsmöglichkeit zu finden und unseren energetischen Ansatz im Shiatsu zu transponieren. Die Rolle des vegetativen Nervensystems und die Funktion des Parasympaticus im Zusammenhang mit Shiatsu schienen uns dafür eine geeignete Herangehensweise.

„Wenn der Magen sich bei Stress verkrampft, warum sollte nicht auch die Gebärmutter durch Stress beeinflusst werden“ (Keckstein, Presse, 19. Sept.2005)

Workshopaufbau:

- Einführung zum Thema: Krankheit und Gesundheit – unser Gesundheitsbegriff
- Übungen zur Eigenwahrnehmung
- Übungen – Wahrnehmung mit Partner
- Stress: Sympaticus - Parasympaticus
- Shiatsu-Modell
 - Kurze Beschreibung – Geschichte – Hintergrund
 - Was ist das Spezielle an Shiatsu
 - Anwendungsgebiete - Wirkungsweise
 - Wo ist Shiatsu im Gesundheitssystem positioniert
- Behandlungsdemonstration
- Kleingruppen zu Praxisbeispielen
 - Migräne
 - Endometriose
 - Fibromyalgie
 - Stress als Grundlage für andere Beschwerden
 - Traumatisierte Bereiche

Eine Zusammenfassung der Inhalte wurde den TeilnehmerInnen als Hand-Out von uns zur Verfügung gestellt.

Für den Kongressband erstellten wir fünf „Take-Home-Messages“ die die Symptome und die damit verbundenen Probleme der Erkrankung und die Unterstützungsmöglichkeiten durch Shiatsu nochmals darstellen sollten.

1. **Schmerz, Operationen, Narben, Traumatisierungen** Primäre Reaktion: den Körper ablehnen, dagegen ankämpfen
Shiatsu unterstützt: sich Zeit nehmen – verbunden sein mit dem Körper, Wohlgefühl, Genuss, Entspannung erfahren durch die Berührung, Annehmen des Körpers - sich wieder spüren können und wollen
2. **Ich funktioniere nicht richtig**, mein Körper spielt nicht mit als Frau, Partnerin und im Beruf. Ich kann mich nicht auf ihn verlassen.
Shiatsu unterstützt: mich angenommen fühlen als Frau, mich berühren lassen, mich wertschätzen lernen, annehmen meiner Situation und Person
3. **Erschöpfung, Antriebslosigkeit, emotionale Verstimmungen**
Shiatsu unterstützt: die eigenen Energie und Vitalität spüren; Lebensfreude und freudvolle Sexualität
4. **Rückzug, soziale Isolation, Ausgrenzung**
Shiatsu unterstützt: neuen Raum für Entwicklung und Begegnung zu kreieren, wieder auf Andere zugehen können
5. **aus der eigenen Mitte sein**,
Shiatsu unterstützt: die Erdung, die Zentrierung und die Stille in uns

Zielgruppen der Workshops waren sowohl MedizinerInnen, TherapeutInnen und PatientInnen. Durch das große Interesse waren beide Workshops ausgebucht.

Ergänzend dazu haben wir eine INFO-Mappe erstellt, die eine Kurzfassung unseres Verständnisses von Shiatsu enthält, den beruflichen Kontext und eine Zusammenfassung uns zugänglicher Berichte über wissenschaftliche Studien in Zusammenhang mit Shiatsu.

Rückmeldungen zu Shiatsu und neue Kontakte

- Überrascht waren die OrganisatorInnen über das große Interesse an unseren Workshops
- Positive Rückmeldungen der TeilnehmerInnen
- Kontakte zu Kliniken die Interesse an Shiatsu im klinischen Alltag haben
- Kontakte zu ÄrztInnen mit Interesse an Zusammenarbeit oder Austausch

Zusammenfassung, offene Fragen, Neues - mögliche Auswirkungen auf unsere Weiterarbeit und auf Shiatsu

Dieser Ärztekongress hat durch seine Öffnung die Möglichkeit einer neuen Zusammenarbeit aber auch einer Neupositionierung der komplementären Bereiche und damit auch für Shiatsu eröffnet. Fazit in den Podiumsdiskussionen und Präsentationen war, dass nur das Zusammenwirken von Schul-, Komplementärmedizin und anderen komplementären Therapieformen eine im Sinne

eines ganzheitlichen Ansatzes zufrieden stellende Unterstützung für die PatientInnen gewährleisten kann.

Offene Fragen für die wir noch Antworten finden wollen sind:

- Die Wirkung von Shiatsu in der jeweiligen Zusammenarbeit mit dem Medizinischen Bereich begleitend in wissenschaftlichen Studien darstellen
- Welche Möglichkeiten einer interdisziplinären Zusammenarbeit wollen wir anstreben und sind möglich?
- Wie sollen diese zukünftigen Netzwerke aussehen?
- Wie sind die Rollen im Netzwerk aber auch im Gesundheitssystem verteilt?
- Welche Strukturen werden dafür erforderlich sein, damit Synergieeffekte für die PatientInnen und auch im Gesundheitswesen zum Tragen kommen?
- Shiatsu als Erweiterung in unserem Gesundheitssystem implementieren
- Weiterentwicklung und neue Sichtweise für die Begriffe: Krankheit – Gesundheit

Der Kongress war nicht nur in fachlicher sondern auch in menschlicher Hinsicht ein besonderes Erlebnis für uns. Der Abschluss war - emotional, bewegt und hat die Atmosphäre und Stimmung des Miteinanders nochmals zum Ausdruck gebracht. Auch die mutige Öffnung des Kongresses für Nicht-MedizinerInnen hat viel zu dieser Atmosphäre beigetragen.

Als am Abschlussabend im festlich geschmückten Stift Ossiach am Beginn einer Fotoschau auch Ausschnitte aus unserer Arbeit gezeigt wurden, hat uns das schon mit Freude und Stolz erfüllt. Es ist für uns so etwas wie ein zusätzliches Tor, das sich geöffnet hat, für eine weitere Anerkennung und positive Entwicklung von Shiatsu.

Das Shiatsu-Team

Andrea Poppinger

Als Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision und Dipl. SHIATSU-Praktikerin in freier Praxis in Wien tätig.
Arbeitsschwerpunkte: Psychosomatik und Schmerztherapie in Einzel- u. Gruppenarbeit (Shiatsu, Psychodrama u. Familienaufstellungen)

Aktuelle Zusammenarbeit in Wien: Schmerztherapiezentrum Döbling, Lehraufträge: Europäisches Shiatsu Institut u. Shiatsu Ausbildungen Austria

Homepage: www.impulsein.at

E-mail: a.poppinger@impulsein.at

Dr. Angelika Machan-Lassner

Biologin und Dipl. SHIATSU-Praktikerin; seit 2003 in eigener Praxis in Wien tätig. Arbeitsschwerpunkte: Psychosomatische Beschwerden in Zusammenarbeit mit 2 Psychotherapeutinnen, Narbenarbeit, Begleitung postoperativer Beschwerden.

Homepage: www.shiatsu13.at

E-mail: info@shiatsu13.at

Ing. Erwin Grabler

Unternehmensberater, eingetragener Mediator, Aikido-Lehrer, Dipl. SHIATSU-Praktiker; seit 2001 in eigener Praxis in Markt Piesting tätig

Arbeitsschwerpunkte: Männerarbeit, Schmerz, Stress, Tinnitus

Homepage: www.artcom.cc

E-mail: info@artcom.cc