

## Der Teishin: Die Wiedergeburt einer uralten Strategie

Im ersten Kapitel des Ling Shu erfahren wir, dass es neun Arten von Nadeln gab, nicht nur die Nadel, die wir heute üblicherweise verwenden. Eine dieser Nadeln war der Teishin (chinesisch: dizhen). Der Teishin und eine weitere (enshin-yuanzhen) der neun klassischen Nadeln waren erstaunlicherweise für dafür vorgesehen, nicht-invasiv auf der Körperoberfläche verwendet zu werden. In diesem Artikel möchte ich schildern, wie ich einen immer größer werdenden Respekt für dieses einfache Werkzeug entwickelte, das eigentlich wie ein Metallzahnstocher aussieht, und warum ich der Meinung bin, dass sein Wiederauftauchen in den letzten Jahrzehnten besonders bei der Behandlung sensibler, traumatisierter und chronisch kranker Patienten von Bedeutung ist.

Obwohl der Teishin nachweislich ein Werkzeug der Han-Dynastie ist, gibt es leider keine erhaltenen Exemplare aus dieser Zeit und auch kein Wissen darüber, wie die damaligen Teishin-Techniken aussahen. Es gibt jedoch eine recht exakte Beschreibung des Teishin. Er sollte 3,5 cun lang sein und ein Ende wie ein Hirsekorn haben. Außerdem wissen wir, dass er zur Verbesserung der Zirkulation von Qi und Blut eingesetzt wurde. Aufgrund des menschlichen Einfallsreichtums stehen uns heute Teishin in verschiedenen Längen und Materialien (Kupfer, Gold, Silber, Titan, Messing, Quarz etc.) zur Verfügung.

Vor neun Jahren flog ich für einen viertägigen Workshop mit Herrn Anryu Iwashina nach San Jose, Kalifornien. Herr Iwashina ist auch bekannt als Dr. Bear. Diesen Namen erhielt er von einem Anführer des Blackfoot-Indianerstammes, nachdem er dessen lebenslanges Asthma geheilt hatte. Seitdem trägt Herr Iwashina den Namen „Dr. Bear“ mit großem Stolz. Es war mein erstes Treffen mit Herrn Iwashina. Inzwischen hatte ich die große Ehre, mehrmals bei ihm zu studieren, und er hat mich stark beeinflusst. Er ist als ungewöhnlicher Praktizierender bekannt, da er nur Gold- und Silber-Teishin sowie Moxa verwendet; er hörte vor 30 Jahren auf, seine Patienten zu nadeln. Da Dr. Bear blind ist, wird Moxa von seiner Frau oder seinem Sohn ausgeführt, die auch beide Akupunkteure sind.

Auf dem Flug nach San Jose fragte ich mich, wie Dr. Bears Behandlungen wohl aussahen, wie er seine Patienten beurteilte und wie effektiv seine Arbeit war. Ich war dem Teishin zum ersten Mal im Jahr 2000 bei einem eintägigen Pädiatrie-Seminar in Seattle begegnet. Danach, in der Toyohari-Grundausbildung, erforschte ich dieses Werkzeug weiter, und meine Begeisterung dafür wuchs. Herr Iwashina war übrigens 13 Jahre selbst Toyohari-Praktizierender, bevor er eine andere Richtung einschlug. Sein Stil hat heute kaum mehr Ähnlichkeit mit Toyohari, aber man kann seinen Händen noch immer die hervorragende Ausbildung ansehen, die er von Kodo Fukushima und anderen Toyohari-Meistern erhielt.

Am ersten Tag des Workshops in San Jose hielt Dr. Bear 2-3 Stunden lang Vorlesung und sagte dann plötzlich, dass er etwas gelangweilt vom Reden sei und einen Patienten behandeln wolle. Ich meldete mich sofort freiwillig und erklärte ihm, dass ich seit etwa 8 Jahren ein beklemmendes Hitzegefühl in meiner Brust verspürte, das dort eingeschlossen war. Diese Hitze in meiner Brust war die Folge meiner freiwilligen Überdosierung mit Renshen-Extrakt bei einem Pulsseminar. Eine dumme Idee. Für den Leser mag das wie eine ziemlich unbedeutende Beschwerde klingen, aber die eingeschlossene Hitze in meiner Brust beeinträchtigte meine Lebensqualität erheblich. Ich hatte bereits die angeratenen Rezepturen wie Zhizi Chi Tang ausprobiert und eine stark zerstreuende Nadelung auf der Brust und dem oberen Rücken erhalten. Beides half ein paar Tage lang ein wenig, aber dann kehrte die lästige Hitze zurück.

Von meiner Behandlung erinnere ich, dass Dr. Bear ziemlich lange verschiedene Meridiane prüfte (diese „Prüfmethode“ ist ein wichtiger Teil seines Stils), bevor er sich entschied, hauptsächlich an den Magen- und Nieren-Meridianen zu arbeiten. 30-35 Minuten nach Behandlungsbeginn, während er seinen Teishin auf den Punkt Niere 7 hielt, fühlte es sich an, als würde ein Vakuum die Hitze aus meiner Brust, über mein rechtes Bein und durch meinen Fuß aus meinem Körper ziehen. Die Hitze ist bis heute, neun Jahre später, nicht zurückgekehrt! Ich hatte so etwas noch nie erlebt und erzählte Dr. Bear sofort, was passiert war. Er wies schnell darauf hin, dass ich Niere 7 nicht als Punkt betrachten sollte, der eingeschlossene Hitze aus der Brust ausleitet, sondern dass vielmehr der Meridianausgleich der entscheidende Faktor gewesen war. Das war eine wichtige Lektion für mich, und eine, die mir häufig einfällt.

Meine erste Frage an Dr. Bear war: Wie lange dauerte es, nachdem Sie das Nadeln aufgegeben haben, bis Sie gute Behandlungsergebnisse erzielten? Er antwortete ohne zu zögern, dass seine Ergebnisse nach weniger als einem Monat besser denn je waren. Ich hatte Mühe zu verstehen und mir vorzustellen, wie das möglich war. Unsere Vermutungen und Vorstellungen – für die meisten Praktizierenden, die den Teishin im Einsatz sehen, sind sie die größte Hürde. Jemand sagte mir einmal, dass ich die Macht einer Weltanschauung nie unterschätzen sollte. Wir haben klare Vorstellungen davon, wieviel Stimulation erforderlich ist, um bei den Beschwerden unserer Patienten die nötigen Veränderungen zu bewirken. Diese Vorstellungen stammen von unseren Lehrern, unseren Kollegen, aus unseren Lehrbüchern etc. Die Vorstellung, dass Sanftheit wirksam sein kann, findet nicht so leicht Unterstützung.

Da mir ein Seminar-Hosting-Unternehmen ([www.pdxtjmseminars.com](http://www.pdxtjmseminars.com)) in Portland, Oregon, gehört, lade ich Dr. Bear seitdem jedes Jahr zum Unterrichten in meine Heimatstadt ein. Darüber hinaus studierte ich mehrfach bei ihm in Kalifornien und New Mexico. Ich hatte ihn in meiner Praxis zu Gast und beobachtet, wie er einen ganzen Tag lang Patienten behandelte - das ist die wahre Art und Weise, von einem Lehrer zu lernen. Langsam fing ich an, sein Denken und Arbeiten ein wenig zu verstehen und in meine eigenen Behandlungen zu integrieren- heute werden die meisten meiner Patienten von mir nicht mehr genadelt, sondern nur mit dem Teishin, Moxa und Sotai, einer japanischen Bewegungs- und Körperarbeit, behandelt. Und ich kann mittlerweile überzeugt behaupten, dass meine Behandlungen effektiver sind, als vor meinem Studium bei Dr. Bear und meiner intensiven Beschäftigung mit dem Teishin.

Ich habe auch andere japanische Akupunkturstile studiert, die den Teishin verwenden: Toyohari, Funamizu-Stil, Koshi-Balancing und Shakujyu sind die vier, die mir zuerst einfallen. Wenn ich diese vier Stile im Hinblick auf den Berührungsdruck vergleiche, der mit dem Teishin ausgeübt wird, gibt es große Unterschiede, was ich sehr interessant finde. Bei Toyohari lernte ich, etwa 5 Gramm Druck auszuüben, und Dr. Bear arbeitet größtenteils mit dieser überaus leichten Berührung, macht bei bestimmten Patientengruppen jedoch Ausnahmen. Beim Funamizu-Stil wird im Allgemeinen mit etwas mehr als 5 Gramm Druck gearbeitet, und bei der Shakujyu-Methode mit noch etwas mehr Druck als beim Funamizu-Stil. Beim Koshi-Balancing wird jedoch zeitweise erheblich mehr Druck ausgeübt, und zwar so viel, dass dies auch als „Faszienbelastung“ (fascial loading) bezeichnet wird. Ich studiere Qigong Tuina (eine feinstoffliche taoistischer Körperarbeit, die ganz anders ist, als das normale Tuina, das im heutigen China praktiziert wird), und mein Qigong Tuina-Lehrer hat eine ähnliche fasziale Anwendung des Teishin entwickelt. Die Methode der Faszienbelastung mit dem Teishin ist häufig sehr effektiv, um strukturelle Probleme im Körper eines Patienten deutlich zu verbessern.

So lernte ich, dass man die federleichte Berührung der Haut mit dem Teishin nicht unbedingt beibehalten muss, denke aber, dass sie für den meridianausgleichenden Teil meiner Behandlungen die besten Ergebnisse liefert. Ich erkannte auch, dass der stärkere Druck eine andere Funktion hat, also fast wie eine Art sanfte Körperarbeit wirkt, die durch den Teishin ausgeführt wird.

Akupunkteure fragen mich oft, für welche Patienten der Teishin besonders eignet ist. Hier möchte ich zunächst betonen, dass Dr. Bear alle seine Patienten mit dem Teishin behandelt, auch die, bei denen man denken könnten, dass eine tiefe und länger andauernde Nadelung notwendig ist. Abgesehen davon kann ich sagen, dass sich der Teishin besonders für die Behandlung von konstitutionell sensiblen Patienten, jungen oder chronisch kranken Patienten, Hospizpatienten sowie Patienten mit Traumahintergrund eignet.

Als ich 1995 mit meinem Studium der Chinesischen Medizin begann, wusste ich, dass es wahrscheinlich einige unerwartete Wendungen auf dem Weg geben würde, weil unser Gebiet so einzigartig ist. Ich ahnte jedoch nicht, dass ich eines Tages akupunktieren würde, ohne meine Patienten überhaupt zu nadeln. Ich ermutige alle, die an der Arbeit mit traumatisierten, sensiblen und chronisch kranken Patienten interessiert sind, zu lernen, wie man einen Teishin benutzt. Ihre Patienten werden es Ihnen danken.

*Bob Quinn, DAOM (Doctor of Acupuncture and Oriental Medicine), praktiziert seit 21 Jahren Chinesische Medizin. Von Anfang an beschäftigte er sich schwerpunktmäßig mit verschiedenen sanften und hochgradig tastbaren Stilen, die in Japan entwickelt wurden. Er lehrt hauptberuflich an der von Prof. Dr. Heiner Fruehauf gegründeten School of Classical Chinese Medicine der National University of Natural Medicine in Portland, Oregon. Dort, am Ufer des Willamette River, hat er auch seine Praxis, die Onkodo Clinic. Mit einem Geschäftspartner führt Bob das Seminar-Hosting-Unternehmen Portland Traditional Japanese Medicine Seminars. Außerdem bloggt er für Blue Poppy Enterprises (bluepoppy.com) und hat viele Artikel für das North American Journal of Oriental Medicine (NAJOM.org) geschrieben. Bob wird im Februar 2020 Teishin-Techniken in Berlin unterrichten und anschließend ein Yin-Sotai-Seminar in Italien. Er ist unter quinn.eskimo88@gmail.com. zu erreichen und kann auf E-Mails in deutscher Sprache antworten.*