

Shiatsu als Begleitung bei Depressionen

WOLFGANG FROSCH
BERNHARD SEMMLER



*„Depression ist nicht Schmerz.
Depression ist die Abwesenheit
von Schmerz und Gefühl.“*

Allie Light

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Wolfgang Frosch, Bernhard Semmler*. Betreut von: *Gabriele Pfeifer*.

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2020, *International Academy for Hara Shiatsu*.

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen. Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit wurde von den Verfassern im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.

KENNEN SIE DAS?

Gedrückte Stimmung? Freudlosigkeit? Traurigkeit? Interessenverlust? Wenig Antrieb? Konzentrationsschwäche? Sinnlosigkeit? Vermindertes Selbstwertgefühl? Müdigkeit? Pessimistische Zukunftsperspektiven?

Kommen Ihnen diese Symptome bekannt vor?

Wenn ja, dann leiden Sie möglicherweise unter einer Depression. Stimmungsschwankungen mit einzelnen dunklen Tagen gehören zum Leben. Setzt sich jedoch ein Gefühl der unbeeinflussbaren Gefangenschaft in gedrückter Stimmung über einen längeren Zeitraum in uns fest, dann deutet dies auf eine Depression hin. Doch was genau ist eine Depression?

In der Fachliteratur wird oft von einer Depression als psychische Störung gesprochen, die über einen längeren Zeitraum (zumindest 14 Tage) oder wiederkehrend auftritt und das Leben der betroffenen Personen stark beeinträchtigt. Im Leben der Betroffenen können sich Auswirkungen auf emotionaler, körperlicher und geistiger Ebene zeigen.

Zu den Kernsymptomen zählen Traurigkeit, innere emotionale Leere, Interessenverlust und Freudlosigkeit sowie verminderter Antrieb, Müdigkeit und Energieverlust.

Weder Musik, Filme, Sport noch andere Hobbys oder die Schönheit der Natur bereiten Freude. Das Essen verliert an Geschmack, der Appetit geht verloren. Der sexuelle Antrieb ist gehemmt. Es existiert kaum noch etwas, was Lust und Freude bereitet. Das Interesse an geliebten Menschen ist vermindert. Die Farben der Natur verblassen und werden in Grautöne getaucht. Das Gedächtnis lässt nach und die Konzentration leidet. Schon die kleinsten Entscheidungen sorgen für ein unlösbares Dilemma.

In schweren Fällen sind Depressionen fast immer mit Schlafstörungen verbunden - entweder man schläft viel zu viel oder wacht regelmäßig auf und grübelt stundenlang über jede Kleinigkeit. Die pessimistisch gefärbten Gedanken kreisen wie im Karussell. Befindlichkeitsstörungen wie Rückenschmerzen, Erschöpfungszustände, chronische Müdigkeit und Lethargie gewinnen an Bedeutung. Ein allgemeines Schwächegefühl durchdringt unseren Körper. Jedoch kann sich die Symptomatik auch durchaus dynamisch zeigen: Lang unterdrückte Emotionen wie Wut und Zorn verschaffen sich explosionsartig Raum. Wutausbrüche, Gereiztheit, Rastlosigkeit, Bluthochdruck, Beklemmungen, Schwindel, Herzrasen, Kopfschmerzen bis hin zu Migräne sind die Folge. Gefühle von Wertlosigkeit, Schuld und Hoffnungslosigkeit machen sich breit und führen in manchen Fällen sogar zu Suizidgedanken.

Wenn Sie von depressiven Symptomen betroffen sind, sind Sie nicht allein.

Laut aktuellen Schätzungen (Depressionsbericht, 2019) leiden weltweit rund 322 Millionen Menschen (5.1 % der Bevölkerung) an einer Depression. In Österreich liegt die Zahl bei 6.5 % der erwachsenen Bevölkerung. Statistiken belegen, dass bei Frauen etwa doppelt so häufig Depressionen diagnostiziert werden wie bei Männern. Besonders Frauen in speziellen Lebenslagen (Doppelbelastungen, Gewalterfahrungen etc.) sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt. Bei Männern sind Depressionen oftmals noch ein Tabu-Thema. Zudem dominieren oftmals Aggressivität, Wut und Gereiztheit und überdecken „klassische“ Symptome wie Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit und Trauer. Um ihre Probleme zu kompensieren, flüchten sich weitaus mehr Männer als Frauen in Alkohol- und Drogenmissbrauch.

GOLDBERG TEST

[illegible]

SIE WOLLEN WISSEN, OB SIE DEPRESSIV SIND? DER GOLDBERG TEST GIBT IHNEN EINEN ANHALTSPUNKT!

Eine depressive Erkrankung kann ausschließlich von einem Mediziner diagnostiziert werden. Falls Sie glauben, eine Depression zu haben, wenden Sie sich bitte in jedem Fall an einen Arzt Ihres Vertrauens! Der Depressionstest nach Ivan K. Goldberg kann Ihnen bei einer ersten Selbsteinschätzung helfen. Bitte beachten Sie, dass Ihre Antworten nicht Ihre Tagesverfassung, sondern eine über einen längeren Zeitraum bestehende Symptomatik widerspiegeln. Ivan K. Goldberg ist ein anerkannter Psychiater, der schon seit vielen Jahren Forschung im Bereich Diagnostik und Behandlung von Depressionen betreibt. Kreuzen Sie bitte nur eine Auswahlmöglichkeit pro Frage an.

AUSWERTUNG

Die Auswertung: Jede Antwortmöglichkeit ist einer Zahl zugeordnet (überhaupt nicht = 0 Punkte; ein wenig = 1 Punkt; teilweise = 2 Punkte; größtenteils = 3 Punkte; in hohem Maße = 4 Punkte; in sehr hohem Maße = 5 Punkte). Zählen Sie basierend auf Ihren Antworten die Punkte zusammen und errechnen Sie so eine Gesamtsumme. Diese können Sie nun mit der folgenden Übersicht vergleichen.

Wichtig: Dieser Test ist keine Diagnose und soll auch nicht als solche verstanden werden; er dient lediglich dem Herausfinden einer Tendenz zur Depression.

0 - 9 Punkte: Depression unwahrscheinlich

10 - 17 Punkte: möglicherweise eine leichte Depression

18 - 21 Punkte: an der Grenze zu einer Depression

21 - 35 Punkte: leichte bis mittlere Depression

36 - 53 Punkte: mittlere bis schwere Depression

54+ Punkte: Schwere Depression

WAS KANN HELFEN?

Wenn Sie glauben, an einer Depression zu leiden, sollten Sie sich unbedingt von der westlichen Medizin unterstützen lassen. Diese kennt die folgenden drei Formen von Therapien, mit der Depressionen behandelt werden und die auch oft nebeneinander angewandt werden.

Psychotherapie

Psychotherapien haben unterschiedliche Zugänge. Alle Richtungen befassen sich mit Depressionen und zielen dabei darauf ab, negative Einstellungen, Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen und positiv zu verändern.

Medikamentöse Therapie

Antidepressiva beeinflussen den Hirnstoffwechsel, in dem sie die Menge und Aktivität von Botenstoffen (Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, Melatonin) regulieren. Auf diesem Weg soll die fehlende oder gestörte Kommunikation zwischen Nervenzellen wiederhergestellt oder korrigiert werden.

Ergänzende Therapieformen

Die westliche Medizin kennt insbesondere folgende ergänzende Methoden: Schlafentzugstherapie, Elektrokrampftherapie, transkranielle Magnetstimulation, Lichttherapie.

Die Telefonseelsorge ist unter der kostenlosen Telefonnummer 142 rund um die Uhr als vertraulicher Notrufdienst erreichbar.

WIE KANN IHNEN HARA SHIATSU BEI DEPRESSIONEN HELFEN?

Sie fragen sich vielleicht, wie eine körperliche Behandlung auf eine psychische Erkrankung wirken soll? Das lässt sich mit dem ganzheitlichen Verständnis der östlichen Medizin und von Hara Shiatsu erklären. Genauso wie jede Veränderung im mentalen oder emotionalen Bereich (wie zum Beispiel Stress) auf den Körper wirkt, kann die Berührung des Körpers die mental-emotionale Gesundheit beeinflussen. Dieser Zusammenhang, der für die TCM seit Tausenden Jahren klar ist, wird nun auch von der westlichen Psychosomatik bestätigt.



Der Panther

Sein Blick ist vom Vorübergehn der Stäbe
so müd geworden, dass er nichts mehr hält.
Ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe
und hinter tausend Stäben keine Welt.

Der weiche Gang geschmeidig starker Schritte,
der sich im allerkleinsten Kreise dreht,
ist wie ein Tanz von Kraft um eine Mitte,
in der betäubt ein großer Wille steht.

Nur manchmal schiebt der Vorhang der Pupille
sich lautlos auf -. Dann geht ein Bild hinein,
geht durch der Glieder angespannte Stille -
und hört im Herzen auf zu sein.

Rainer Maria Rilke, 1902/1903, Paris

Zahlreiche wissenschaftliche Studien kommen zu dem Ergebnis, dass Maßnahmen und Zugänge, die den Körper miteinbeziehen (Shiatsu, Akupunktur, Bewegung, Ernährungsumstellung, Natur), sich auf die psychische Gesundheit positiv auswirken.

Mit Hara Shiatsu können wir den großen Erfahrungsschatz der östlichen Medizin zur Behandlung der modernen Zivilisationskrankheiten wie Depressionen nutzen.

Wenn Sie sich mit einem depressiven Beschwerdebild mit Hara Shiatsu behandeln lassen, wird im Rahmen der energetischen Diagnose immer auch Ihr Körper (Abtasten des Bauches, Ansicht der Zunge, Gesamtbild) miteinbezogen, da dieser wertvolle Hinweise auf mögliche Ursachen und den Behandlungsansatz für die psychische Problematik, aber auch auf Ihre Talente und Ihr Potenzial liefern kann.

Der den Körper und seine Symptome (z. B. Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Erschöpfungszustände) einbeziehende Ansatz von Hara Shiatsu ist eine gute Ergänzung zu dem Angebot der westlichen Medizin, die bei psychischen Erkrankungen in erster Linie auf Gespräche und Medikamente setzt. Im Rahmen der Zusammenarbeit der International Academy for Hara Shiatsu mit klinischen Institutionen der Kinderpsychosomatik zeigt sich seit vielen Jahren, dass sich Shiatsu auch bei psychischen Problemen und deren Symptomen gut in die Methoden der westlichen Medizin einfügen lässt und das Zusammenspiel beider Zugänge erfreuliche Ergebnisse für die Betroffenen bringt.

DIE LEHRE DER FÜNF ELEMENTE: EIN AUSFLUG IN DIE TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

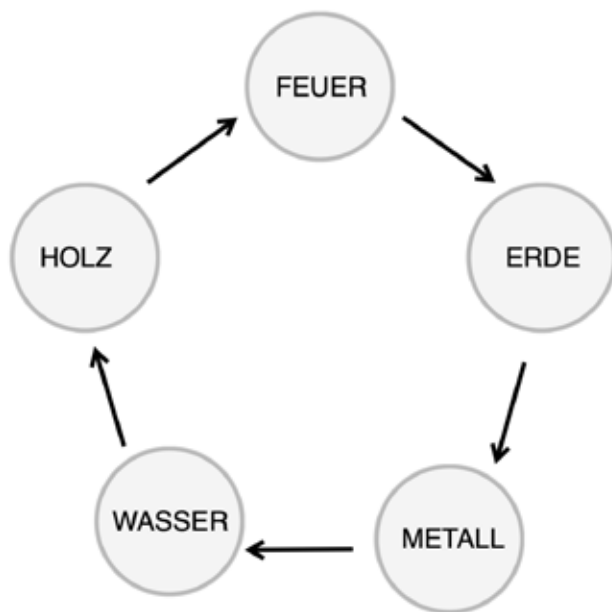
Vielleicht haben Sie schon von den fünf Elementen in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gehört. Die Lehre der fünf Elemente, auch fünf Wandlungsphasen genannt, ist eines der grundlegenden Systeme der TCM.

Danach können alle in der Natur auftretenden Phänomene mit den fünf Elementen Erde, Metall, Wasser, Holz, Feuer sowie ihren Beziehungen zueinander erklärt werden.

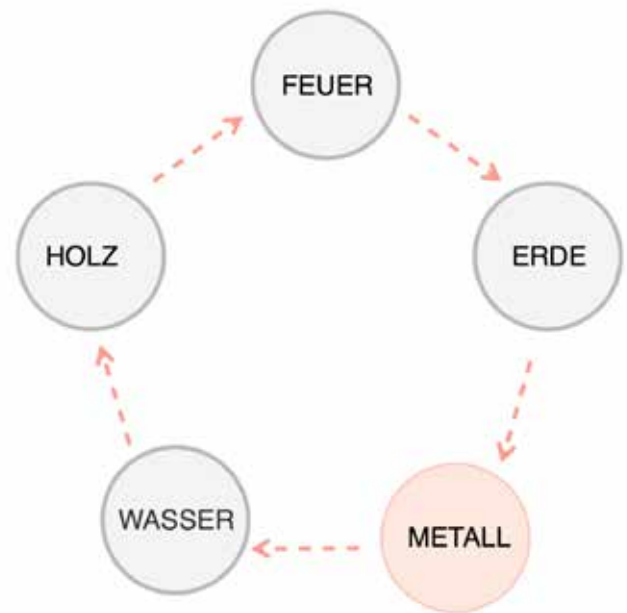
Die Elemente beeinflussen einander, wobei jedes Element ein anderes nährt. Weiters sind den Elementen Organe des Körpers zugeordnet. Solange alle Elemente im natürlichen Ablauf in einem Menschen harmonisch interagieren, sind Körper und Geist gesund und stark. Ist dies nicht der Fall, können sich auf physischer oder psychischer Ebene Symptome zeigen.

ELEMENTE UND EMOTIONEN

Die Lehre der fünf Elemente erleichtert die ganzheitliche Betrachtung von Körper, Geist und Seele insbesondere dadurch, dass sie den Organen bestimmte Emotionen zuordnet. So ist zum Beispiel die Trauer die Emotion der Lunge. Daher kann durch eine Shiatsu-Behandlung des Lungenmeridians z. B. eine nicht ausgedrückte Trauer adressiert werden. Die durch die Trauer möglicherweise zurückgehaltene Lebensenergie kommt dadurch wieder in Fluss.



Natürlicher Zyklus



Unterbrochener Zyklus

Element	Erde	Metall	Wasser	Holz	Feuer
Organe	Milz Magen	Lunge Dickdarm	Niere Blase	Leber Gallenblase	Herz Perikard Dünndarm 3facher Erwärmer
Emotionen	Sorge	Trauer	Angst	Wut, Zorn	Freude

DIE FÜNF ELEMENTE BEI DEPRESSIONEN UND DIE ANTWORT VON HARA SHIATSU

Die Lehre der fünf Elemente bietet einen Rahmen für das Verständnis von Depressionen. Eine Depression entwickelt sich zumeist aus dem Zusammenspiel einer oder mehrerer Ursachen (z. B. schwierige Kindheit, Veranlagung) und einem Auslöser (z. B. Trennung, Kündigung, unbefriedigende Arbeitssituation). Aufgrund des meist längeren Entwicklungsprozesses für das Entstehen einer Depression und der gegenseitigen Beeinflussung der Elemente sind von der Erkrankung regelmäßig alle fünf Elemente beeinträchtigt. Im Rahmen der Begleitung mit Shiatsu ist meist jenes Element zuerst zu unterstützen, bei dem sich die Stagnation der depressiven Erkrankung am ehesten zeigt. Vielleicht erkennen Sie bereits in der folgenden kurzen Beschreibung der einzelnen Elemente, welches Element bei Ihnen Auffälligkeiten zeigen könnte.

DAS ERDELEMENT – IN WELCHER ATMOSPHERE SIND SIE AUFGEWACHSEN?

Die Qualitäten der Erde sind Stabilität, Fülle, Zufriedenheit, Fürsorge, Mitgefühl. Das Fundament für ein gutes Erdelement wird in einer Kindheit gelegt, in der der heranwachsende Mensch auf materieller und emotionaler Ebene gut versorgt wird. Häufige Ursache einer depressiven Erkrankung ist das Aufwachsen in einem Umfeld, in dem eine Atmosphäre von Sicherheit, Wärme und Annahme nicht ausreichend vorhanden war. Dies kann unterschiedliche Formen annehmen: ein Zuviel an Aufmerksamkeit und Erwartung der Bezugspersonen, frühe traumatische Erfahrungen oder ein Mangel an Interesse und Anerkennung der Eltern. Die Folgen des Fehlens eines nährenden Umfeldes in der Kindheit können sich neben einer Tendenz zum Grübeln und zu Depressionen auch in körperlichen Symptomen wie einem Mangel an Energie oder in Problemen mit der Verdauung zeigen.

Natürlich führt nicht jede schwierige Kindheit zu einem oder mehreren dieser Symptome; dafür ist immer auch eine Disposition der Betroffenen notwendig. Diese zeigt sich oft in einer erhöhten Sensitivität und einer Schwierigkeit, sich von problematischen familiären Situationen abzugrenzen.

Wenn Sie eine Schwäche im Erdelement haben, kann dieses mit Shiatsu dadurch gestärkt werden, dass Sie sich durch die wohlwollenden Berührungen mit tiefem, stabilem Druck wieder besser in Ihrem Körper spüren.

Eine Schlüsselqualität für die Stärkung des Erdelements ist die Annahme.

Mitfühlende Gespräche und Berührungen unterstützen Sie, Ihre gegenwärtige Situation und Ihre Vergangenheit anzunehmen und neue Perspektiven für die Zukunft zu bekommen. Die Wirkungen einer gestärkten Erde sind vielfältig: Sie sind offener für sinnliche und nährnde Erfahrungen im Hier und Jetzt, Ihre Selbstheilungskräfte werden angeregt und Sie begegnen den Herausforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit.



WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

In der TCM spielt der Verdauungstrakt eine wichtige Rolle - er symbolisiert die goldene Mitte, die alles zusammenhält und alles nährt. Die dem Erdelement zugeordneten Organe Magen und Milz sorgen dafür, dass die essenziellen Nährstoffe aus den Lebensmitteln gewonnen werden. Somit ist es naheliegend, dass sich eine ausgewogene, nährstoffreiche, regelmäßige und wärmende Ernährung* (inklusive Obst und Gemüse) positiv auf unseren Organismus auswirkt und das Erdelement harmonisiert.

* Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Broschüre „Bewusste Ernährung“ auf der Website der International Academy for Hara Shiatsu.

Indem Sie wichtige Nährstoffe und gute Fette Ihrem Körper zuführen, unterstützen Sie die Bildung von wichtigen Botenstoffen wie Serotonin und Dopamin. Studien zeigen, dass sich besonders Omega-3-Fettsäuren positiv auf den Serotoninspiegel auswirken - ein Botenstoff, der unsere Stimmung positiv beeinflusst und daher auch „Wohlfühlhormon“ genannt wird. Lebensmittel wie kalt gepresstes Leinöl (muss kalt und lichtgeschützt gelagert werden) und Walnüsse sind besonders gute Omega-3-Fettsäure-Lieferanten.

Zudem hat ein hoch dosiertes Johanniskraut-Extrakt einen hebenden Effekt auf den Serotoninspiegel und ist daher als natürliches Antidepressivum sehr beliebt. Nahrungsmittel wie Mandeln, Avocados und Bananen sind hervorragende Quellen für Tyrosin - eine Aminosäure, aus der sich das „Glückshormon“ Dopamin bildet.

Zudem ist es ratsam, bewusst mit Genussmitteln wie Kaffee, Nikotin, Alkohol und Zucker umzugehen und nährstoffarme Produkte wie Süßigkeiten, Weißbrot, Burger und Fertiggerichte zu reduzieren. Ihr Hara Shiatsu Praktiker hat sicherlich einige hervorragende Rezepte und wertvolle Anregungen für Sie.

DAS METALLELEMENT – SAGEN SIE „JA!“ ZUM LEBEN UND FÄLLT ES IHNEN LEICHT LOSZULASSEN?

Das Metallelement steht für die Bejahung der körperlichen Existenz sowie für Vitalität, Loslassen, Grenzen setzen und Struktur. Es wird von der Erde genährt. Wird das Metall aufgrund einer schwachen Erde nicht unterstützt, kann das die genannten Metallqualitäten beeinflussen. Depressiven Erkrankungen liegen öfters zwei unterschiedliche Muster zugrunde, die die Organe des Metallelements, Lunge und Dickdarm, betreffen und häufig gleichzeitig auftreten.

Beim Lungenmuster kann sich das Ja zum Leben sowie zum Körper und die körperliche Vitalität nicht entfalten.

Es zeigt sich an einer flachen Atmung, Atemwegserkrankungen, einer Infektionsneigung, hängenden Schultern und einer traurigen Grundstimmung. Beim Dickdarmmuster stehen übertriebene mentale Kontrolle, die Schwierigkeit loszulassen und auf körperlicher Ebene angespannte, hochgezogene Schultern und die Tendenz zu Verstopfungen im Vordergrund. Eine Trennungserfahrung (z. B. Tod eines nahestehenden Menschen, Jobverlust) kann bei Menschen, bei denen eine der genannten Dynamiken vorliegt, ein Auslöser für eine Depression sein.

Vielleicht kommen Ihnen einige der genannten Muster und Symptome bekannt vor. Dann haben Sie möglicherweise eine Schwäche im Metallelement. Im Rahmen der Begleitung mit Shiatsu kann Ihr Metallelement gestärkt und damit Ihr Immunsystem und Ihre Vitalität verbessert werden. Sie werden unterstützt, ein übertriebenes Kontrollverhalten aufzugeben sowie unnötigen Ballast in Form von Körpergewicht, Verspannungen, Gedanken, Dingen oder Beziehungen loszulassen und wieder Leichtigkeit im Leben zu erfahren. Somit gelingt es, wieder tief durchzuatmen, und eine Neigung zu Atemwegserkrankungen und zu depressiven Verstimmungen wird verringert.

Zum Harmonisieren des Metallelements ist auf geistiger Ebene das Bewusstmachen und Ablegen von Glaubenssätzen hilfreich.

Glaubenssätze sind Überzeugungen, die von den Eltern oder der Gesellschaft übernommen wurden und oft verhindern, dass die eigenen Fähigkeiten und Talente gelebt werden. Wenn diese Gedankenmuster nicht aufgedeckt und hinterfragt werden, sind sie häufig Nährboden für eine psychische Erkrankung. Durch die Gespräche, Aufgabenstellungen und Berührungen im Rahmen der Shiatsu-Behandlungen werden Sie unterstützt, hinderliche Glaubenssätze zu erkennen und loszulassen.



WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

Bringen Sie Ihre Lungen-Energie ins Fließen! Wissenschaftliche Studien der letzten Jahre zeigen, dass besonders die Kombination aus leicht fließenden Körperübungen (z. B. bei Vinyasa Yoga) und einfach zu erlernenden Pranayamas (yogische Atemübungen) einer depressiven Stimmung aktiv entgegenwirken.

Und so geht's! Eine sehr effektive Übung aus dem Kundalini Yoga - die Wechselatmung:

- Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden oder auf einen Stuhl
- Führen Sie eine Hand zum Gesicht und legen Sie jeweils Daumen und Zeigefinger auf einen Nasenflügel. Verschließen Sie das linke Nasenloch und atmen Sie nur durch das rechte Nasenloch lang und tief in den Bauch hinein - atmen Sie so langsam und so tief wie Sie können, es sollte aber immer angenehm bleiben (2 Minuten)
- Verschließen Sie nun das rechte Nasenloch und atmen Sie auf gleiche Weise lang und tief durch das linke Nasenloch. Zwischen dem Ein- und Ausatmen sollen keine langen Pausen sein (2 Minuten)
- Anschließend atmen Sie durch das linke Nasenloch ein und durch das rechte aus und verschließen dabei abwechselnd das linke und das rechte Nasenloch. Lange und tiefe Atmung (2 Minuten)
- Nun atmen Sie durch das rechte Nasenloch ein und durch das linke aus. Lange und tiefe Atmung. (2 Minuten)
- Wechselatmung: Atmen Sie im letzten Schritt durch das linke Nasenloch ein und durch das rechte aus, durch das rechte ein und links aus, und dann wieder links ein,... (2 Minuten). Bei der Wechselatmung wird immer durch das Nasenloch eingeatmet, durch das zuvor ausgeatmet wurde.
- Zum Abschluss verweilen Sie noch einen kurzen Augenblick in der Position und spüren Sie nach. Lassen Sie den Atem ruhig fließen.

Diese Übung stärkt die Lungenfunktion, reinigt den Körper, vitalisiert und lässt gleichzeitig den Geist zur Ruhe kommen. Und dafür benötigen Sie täglich nur 10 Minuten.

In der Gruppe geht es leichter! Oftmals tut es gut einen fixen Termin im Kalender stehen zu haben, von einem professionellen Yogalehrer begleitet zu werden und die Dynamik der Gruppe zu genießen! Melden Sie sich zu einer meist kostenlosen Schnupperstunde bei einem Kurs in Ihrer Nähe an. Sie können nur gewinnen!

DAS WASSERELEMENT – LEBEN SIE IHRE INNERSTEN WÜNSCHE?

Die Qualitäten des Wassers sind Urvertrauen, Sicherheit, Wille, Sinn des Lebens finden, Mut, Regeneration. Die Organe des Wasserelements sind die Nieren und die Blase. Da das Metallelement das Wasser nährt, entwickelt der Mensch bei einer Schwäche im Metallelement nur schwer Sicherheit und es macht sich oft Angst breit. Ist Angst unser Berater, sind wir uns unseres wahren Willens und unserer Talente nicht bewusst, was nicht selten zu einer Depression führen kann. Auf der anderen Seite kann die Struktur des Metalls auch zu stark sein und das Wasser bzw. das Leben derart einengen, dass Hoffnungslosigkeit und ein geringer Selbstwert überhandnehmen.

Fühlen Sie sich oft ängstlich und unsicher? Wenn ja, könnte Ihr Wasserelement geschwächt sein.

Mit liebevollen, sanften Berührungen und Wärmeanwendungen (z. B. Moxa und Ingwerkompressen) kann im Rahmen von Shiatsu-Behandlungen Ihr sympathisches Nervensystem (dieses wird bei Angst, Stress und Gefahr aktiviert) beruhigt und ein durch Angst erstarrter Lebensfluss ins Fließen gebracht werden. Dadurch ist es Ihnen möglich, sich wieder tief zu entspannen und mit dem Urvertrauen in sich selbst zu verbinden.

Diese Entspannung und innere Verbundenheit kann viele Probleme, die mit einem geschwächten Wasserelement in Verbindung gebracht werden wie Angst, Depressionen, Selbstwertthemen und Schlaf- oder Sexualstörungen, auflösen oder lindern.

Um mit dem Urvertrauen und dem wahren Willen wieder in Kontakt zu kommen, kann es zudem hilfreich sein, seinen Blick mehr nach innen zu richten und dem weiten Bewusstseinsfeld jenseits der engen Persönlichkeit zu begegnen. Wenn Sie für eine solche Begegnung offen sind, gibt es eine Vielzahl an unterstützenden Möglichkeiten wie z. B. transpersonale Psychotherapie oder Meditation.

WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

Bewusstes Schlafengehen

Der Schlaf ist eng mit dem Wasserelement verbunden. Depressionen sind eine häufige Ursache für Schlafprobleme. Gleichzeitig kann ein guter Schlaf der Verbesserung Ihrer psychischen Gesundheit dienlich sein. Es zählt sich daher aus, durch bewusstes Schlafengehen, die Chancen für einen erholsamen Schlaf zu erhöhen. Mit folgenden Tipps für die Zeit vor dem Schlafengehen stärken Sie Ihr Wasserelement und damit Ihre Schlafqualität:

- *sanfte Körperübungen wie Yin-Yoga oder Qi Gong*
- *Ölmassagen (am besten mit warmem Öl)*
- *Fußbad mit Ingwer (siehe unten)*
- *digitales Detox (Bildschirmarbeit 1 Stunde vor dem Schlafengehen vermeiden)*
- *Abendspaziergang*
- *Tee aus beruhigenden Kräutern wie Rosenblüten oder Kamille*

Verwöhnen Sie Ihre Füße

Die Füße sind dem Wasserelement zugeordnet. Wenn Sie Ihren Füßen Aufmerksamkeit und Wärme schenken, stärken Sie daher auch Ihr Wasserelement. Dafür gibt es unter anderem folgende Möglichkeiten:

Ingwerfußbad: Ca. 70g Ingwer (1/2 Tasse aus dem Supermarkt) samt Schale grob raspeln, in ein Tuch oder in einen Teefilter füllen und in ein Schaffel/Lavoar geben. Warmes Wasser aus der Leitung dazufüllen (ca. Knöchel hoch) und zusätzlich Wasser im Wasserkocher heiß machen. Sich mit Lavoar und Wasserkocher an einen gemütlichen Ort zurückziehen, Füße ins Lavoar stellen und bei Bedarf immer wieder vorsichtig warmes Wasser aus dem Wasserkocher nachleeren. Baden Sie Ihre Füße solange im Wasser, wie es für Sie angenehm ist.

Gehen auf einem Stock: Legen Sie einen Stock aus Holz (zum Beispiel einen Besenstiel) auf den Boden und gehen Sie auf diesem für zehn Minuten vor und zurück. Atmen Sie dabei tief und regelmäßig. Das aktiviert Ihre Fußsohlen, bringt die Energie in die Füße und beruhigt das Nervensystem.

DAS HOLZELEMENT – WIE BEGRÜßEN SIE DAS NEUE?

Das Holzelement steht für Wachstum, Bewegung, Kreativität, Abenteuer und den freien Fluss von Lebensenergie und Emotionen. Wird das Holz aufgrund eines schwachen Wassers nicht ausreichend mit Vertrauen und Willenskraft unterstützt, wird die Entfaltung der genannten Holzqualitäten gehemmt. Ein typisches Beispiel in unserer Gesellschaft ist das Verharren in einem nicht erfüllenden Job, weil uns das Vertrauen fehlt, etwas Neues anzugehen oder weil wir gar nicht wissen, welche Talente in uns schlummern.

In einem solchen Fall kommt die nach Wachstum und Kreativität drängende Holzenergie im Beruf nicht zum Ausdruck.

Wird dafür neben der Arbeit kein anderes Ventil gefunden, besteht die Gefahr von einem Burn-out oder einer Depression. Ein zweites Beispiel einer Depressionsdynamik im Holzelement zeigt sich bei Menschen mit gestauten Emotionen, die es sich nicht erlauben, ihre



Emotionen kommen und gehen zu lassen, sondern diese stattdessen kontrollieren und unterdrücken. Häufig ist es Wut, die nicht ausgedrückt wird, da dies nicht den Vorstellungen der Gesellschaft entspricht und uns schon als Kind aberzogen wird. Im Endeffekt führt die Unterdrückung von Emotionen häufig zu den Symptomen einer Depression bei gleichzeitiger innerer Rastlosigkeit und Reizbarkeit. Man fühlt sich so, als würde einem ständig „eine Laus über die Leber laufen“.

Die Leber ist auch – gemeinsam mit der Gallenblase – das Organ des Holzelements. Erkennen Sie sich in diesen Beschreibungen wieder? Dann kann die Energie in Ihrem Holzelement möglicherweise nicht frei fließen. Bei einer Blockade im Holzelement wird der Shiatsu-Praktiker gemeinsam mit Ihnen versuchen, den Stau auf körperlicher Ebene zu lösen. Das bewusste Wahr- und Annehmen von unterdrückten Emotionen, einengenden Beziehungen oder Arbeitssituationen, gepaart mit offenen Gelenken und mehr körperlichem Freiraum, sind die ersten Schritte für das Gestalten einer Lebenssituation, in der Sie mehr Raum zur Entfaltung haben.

In der Shiatsu Behandlung gilt es regelmäßig bewegend zu arbeiten, um die stagnierte Lebensenergie wieder so in Fluss zu bekommen, dass sie konstruktiv genutzt werden kann. Da sich die Holzenergie oft in den Hüften und Schultern staut, werden diese Gelenke verstärkt behandelt und bewegt. Mit dem Auflösen von Blockaden im Holzelement können sich auch jene Symptome verabschieden, die Ausdruck dieser Blockade sind; diese können Migräne oder Menstruationsbeschwerden sein, ebenso wie die genannte Rastlosigkeit und Reizbarkeit.

WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

Bewegung, Bewegung, Bewegung - sie ist ein hilfreiches Mittel, um eine Blockade im Holzelement zu lockern und wieder mit der kraftvollen Holzenergie in Kontakt zu kommen. Ideal sind Sportarten, bei denen Hüften und Schultern bewegt werden - Ausdauersportarten wie Laufen, Nordic Walken, Radfahren und Schwimmen sind besonders gut geeignet, aber auch Tanzen ist sehr zu empfehlen.

Speziell dem Laufen wird eine besonders wohltuende Wirkung nachgesagt, da Stresshormone im Körper abgebaut und Glückshormone wie Serotonin (siehe Ernährung) freigesetzt werden. Zudem ist Laufen eine sehr natürliche Bewegungsform, die ohne besondere Vorkenntnisse oder all zu aufwendiger Ausrüstung umsetzbar ist. Jedoch ist die Sportart nicht entscheidend - wichtig ist, dass Sie sich bewegen und dass Sie es regelmäßig und gerne tun. Besser Sie gehen 3x pro Woche für 20 Minuten im Wald spazieren (Nordic Walken oder dynamisches Spaziergehen), als alle 14 Tage für zwei Stunden laufen. Bei Menschen mit Depressionen besteht oftmals die größte Herausforderung darin, dem fehlenden Antrieb entgegenzuwirken und in die Aktivität zu kommen. Ein Training in einer Sportgruppe kann zusätzlich motivieren und so auch dem sozialen Rückzug entgegenwirken, der oft mit Depressionen einhergeht. Wichtig: Das Sportprogramm sollte sich immer an der körperlichen Leistungsfähigkeit orientieren. Stecken Sie sich lieber kleine, dafür erreichbare Ziele! Und vergessen Sie nicht, sich zu belohnen (z. B. mit einem wohltuenden Bad)!

DAS FEUERELEMENT – WIE BEKOMMEN SIE KONTAKT ZU IHRER BEGEISTERUNG?

Die Qualitäten des Feuerelements sind Lebensfreude, Begeisterung, Harmonie, Offenheit und Kommunikation. Diese Eigenschaften können nur gelebt werden, wenn das Feuer vom Holzelement gleichmäßig genährt wird. Ein Mensch mit stagniertem Holz steht unter Druck und es fällt ihm dann nicht leicht, Freude und Offenheit zu spüren und zum Ausdruck zu bringen. Die Organe des Feuerelements sind Dünndarm und Herz.

Eine Verletzung des Herzens geht oft mit Beziehungsproblemen und sozialem Rückzug einher und die positiven Feuereigenschaften werden dann nicht mehr gelebt; dies kann zu einer Depression führen.

Der Shiatsu Praktiker kann durch achtsamen Druck mit Ihrem innersten Kern Kontakt aufnehmen. In einem geschützten wohlwollenden Rahmen fällt es oft leichter, sich wieder zu öffnen und sich auf Kommunikation auf körperlicher, energetischer und verbaler Ebene einzulassen. Dabei können Sie sich Ihrer Offenheit und auch Ihrer Grenzen mehr bewusst werden

und haben nicht mehr das Bedürfnis, Beziehungen vermeiden zu müssen, um sich zu schützen. Zudem kann eine geistige Überaktivität gut mit Shiatsu beruhigt werden, was zu einer größeren Klarheit im Denken und im sprachlichen Ausdruck sowie zu einer Linderung von Schlafproblemen führt.

WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

Um der depressiven Stimmung in sonnen- und lichtarmen Jahreszeiten entgegenzuwirken, empfiehlt es sich eine Lichttherapie Lampe zu verwenden, bis die Frühjahrssonne wieder mehr Licht liefert. Zusätzlich kann die natürliche Morgendämmerung mittels eines Lichtweckers simuliert und der biologische Rhythmus unterstützt werden.

Zudem kann es hilfreich sein, sich im Rahmen einer Selbsthilfegruppe mit Menschen auszutauschen, die auch an Depressionen leiden bzw. gelitten haben und die Ihre Situation daher gut verstehen.

Der Herz zum Tanzen bringen: Im Rahmen der Shiatsu Behandlungen geht es auch darum, gemeinsam mit dem Shiatsu Praktiker herauszufinden, welche Aktivitäten Sie Freude empfinden lassen, damit Ihr Herz wieder lachen kann.



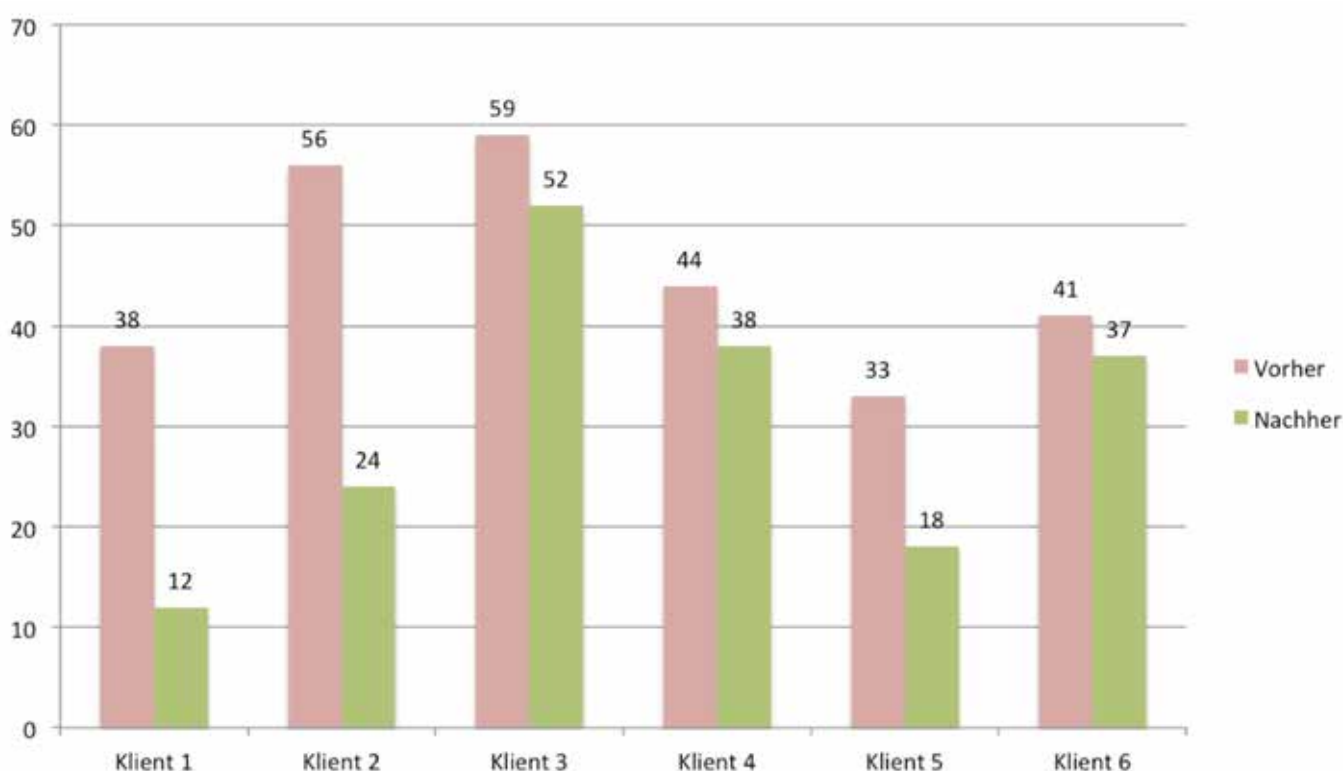
UND WIE SIEHT ES IN DER PRAXIS AUS?

Unsere Erfahrungen in der Begleitung von Klienten mit Depressionen: Wir waren von dem großen Interesse von Menschen mit einer depressiven Thematik überrascht, die ausprobieren wollten, ob unsere Shiatsu Behandlungen auf sie eine positive Wirkung haben. Von den Interessenten haben wir sechs Personen (drei Männer und drei Frauen) mit Depressionen unterschiedlichen Schweregrades für unsere Arbeit ausgewählt und über einen Zeitraum von drei Monaten jeweils zehn Mal behandelt. Die Hälfte der Klienten hat im Behandlungszeitraum eine Psychotherapie gemacht oder/und Antidepressiva eingenommen.

WIE SICH HARA SHIATSU AUF DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT AUSGEWIRKT HAT

Um die Wirkung von Hara Shiatsu auf die psychische Gesundheit messbar zu machen, wurde vor und nach der Behandlungsserie von den Klienten der Goldberg Test ausgefüllt. Hierbei zeigten sich folgende Ergebnisse:

Vergleich der Gesamtpunkte vor und nach zehn Shiatsu Behandlungen



Es kam somit bei allen Klienten zu einer Linderung des depressiven Beschwerdebildes. Bei drei von sechs Klienten kam es zu einer wesentlichen Verbesserung. So hat Klient 1 im abschließenden Feedback angegeben, dass sich „die Hoffnungslosigkeit in ein Vertrauen, dass es schon gut weitergehen wird, gewandelt hat“ und dass „die Bandscheibenschmerzen schnell wieder unter Kontrolle waren“; Klientin 2 konnte „neuen Antrieb und Motivation finden, ihre Herzensprojekte wieder voranzutreiben“, sie sei nun in der Lage, sich „dem Thema Loslassen mutiger zu stellen“ und es habe sich ihr „Schlaf wesentlich verbessert“. Klientin 5 hat angegeben, dass sie das „Gefühl hat, dass etwas ins Fließen gekommen ist“ und ging konkret auf ihre Emotionen ein: „Ich habe meiner Wut nachspüren und sie rauslassen können, was für mich sehr überraschend kam.“

Interessant war, dass die Verbesserungen bei Klienten, die während der Dauer der Behandlungsserie keine Antidepressiva eingenommen haben, größer war als bei jenen mit zusätzlicher medikamentöser Therapie. Ob dies Zufall war, mit dem Schweregrad der Depression zu tun hatte oder damit zusammenhängt, dass die Klienten aufgrund der Medikamente physisch, mental und energetisch schwerer erreichbar waren, können wir nicht abschließend beurteilen.

FÜLLE & LEERE - ZWEI ENERGETISCHE MUSTER

So unterschiedlich die Geschichten, Konstitutionen und Symptome der Klienten auch waren, zwei grundlegende energetische Tendenzen wurden während den Behandlungen deutlich: Fülle und Leere.

Die Fülle kann man sich wie einen Druckkochtopf vorstellen. Viel Energie ist vorhanden - das System steht unter Spannung.

Es ist eine scheinbar widersprüchliche Kombination aus innerer Unruhe und äußerlicher Trägheit. Wie ein Vulkan der unter der Oberfläche brodelt und kurz vor der Eruption steht. Energie ist in Fülle vorhanden, kann aber aus unterschiedlichen Gründen (z. B. Unsicherheit, Glaubenssätze, einschneidender Ereignisse etc) nicht frei kommen und stagniert. Aggression richtet sich nach innen und führt zur Depression. Bei diesem energetischen Muster ist es wichtig, die stagnierte Energie zu bewegen und in Fluss zu bringen.

DIE FÜLLE - WENN ZU VIEL DRUCK IM KESSEL IST - BEWEGUNG ALS WEG AUS DER DEPRESSION

Walter* ist 53 Jahre, verheiratet und hat zwei Kinder. Er ist groß gewachsen - von der Statur ein „gestandener Mann“ - auf den ersten Blick eher ein Handwerker als ein Buchhalter. Die obere Körperhälfte weist deutlich mehr Volumen auf, als die untere Hälfte - im Shiatsu sagen wir: das Qi, die Lebensenergie, sitzt oben. Walter hat im gesamten Rückenbereich starke Verspannungen, die bis in den Nacken und weiter in den Kopf ziehen. Dadurch entstehen öfters Spannungskopfschmerzen. Die großen Gelenke (Schultern und Hüften) wirken steif und die Bewegungsfreiheit ist deutlich eingeschränkt. Walter hat das Gefühl, immer steifer zu werden - im Job wie im Privatleben. Er reagiert nur noch und agiert nicht mehr. Seit mehr als 10 Jahren leidet er unter depressiven Episoden. Er hat Schlafstörungen, kann schlecht einschlafen, zu viele Gedanken kreisen wie in einem Karussell. Untertags ist er antriebslos und müde. Gegen den Bluthochdruck nimmt er Medikamente.



Mit seinem Beruf hat er sich über lange Zeit „arrangiert“, jedoch machen ihm zunehmend erschwerende Umstände zu schaffen: sein Vorgesetzter, nicht nachvollziehbare Entscheidungen, die starken Veränderungen im Team und der dynamische Dienstplan. Seine berufliche Tätigkeit findet hauptsächlich im Kopf statt, für Bewegung bleibt wenig Zeit. Den Job würde er am liebsten aufgeben - er kann es aber nicht, viel zu viel hängt vom finanziellen Einkommen ab. Auch im Privatleben ist er ständig gefordert: Haushalt, Kochen, Kinder in die Schule, den Sohn zum Fußball, die Tochter zur Tanzgruppe und zu anderen Freizeitaktivitäten fahren.

Walter hat ein Bedürfnis nach Freiraum, kann ihn sich aber nicht nehmen. Er möchte seine Meinung sagen, schluckt sie aber runter. Somit kommt Energie in das System hinein, aber nicht mehr heraus. Die Wut über die Lebenssituation und die äußeren Umstände werden nicht nach außen agiert, sondern ziehen sich immer tiefer und tiefer hinein. Die natürliche Kraft seiner Aggression kehrt sich gegen ihn und drückt ihn nach unten.

Alles wird schwerfällig. Aus Aggression wird Depression. Er agiert nicht mehr und stagniert.

Das Beispiel von Walter zeigt deutlich was passiert, wenn sich Energie wie in einem Vulkan aufstaut und stagniert. Ziel der Shiatsu Behandlungsreihe war es, Energien von innen nach außen zu bringen. Das System in Bewegung zu bringen. Durch Rotationen und Dehnungen, Behandlungen am oberen Rücken, Brust- und Schulterbereich wurden gezielt Stagnationen gelöst, Druck abgelassen und so „Freiraum“ auf körperlicher Ebene geschaffen. Walter hat nach drei Behandlungen von einem intensiven Wutausbruch berichtet. Für seine Mitmenschen war es vielleicht ein Schock, da der Vulkan bisher unbemerkt nur unter der Oberfläche brodelte. Doch für Walter war es eine Entspannung, eine wohltuende Entladung. Besonders positiv zu bewerten war auch die Veränderung der Essgewohnheiten. Zu Beginn der Behandlung hat Walter noch täglich tierische Fette zu sich genommen.

Im Laufe der Behandlung hat er dies deutlich reduziert, seine Ernährung umgestellt und sich mit einer Reiskur auseinandergesetzt. Zudem hat er öfters regelmäßige und aktive Bewegung in seinen Alltag integriert.

Für mich war es sehr wertvoll zu erkennen, dass vermeintlich kleine Aufgaben wie „einen halben Tag sich selbst etwas Gutes tun“ oder „Grenzen setzen“ für Walter anfangs nur schwer bis gar nicht umsetzbar waren.

*Denn anderen Menschen
die Meinung zu sagen,
sich Raum zu nehmen und
Grenzen zu setzen, bedarf
einer großen Portion Mut
und Selbstbewusstsein.*

Besonders wenn es das Umfeld seit Jahren anders gewöhnt ist. Durch die Berührung und den Kontakt im Shiatsu konnte gerade hier wertvolles Selbstvertrauen gestärkt werden. Eine wichtige Basis, um den „Druck im Kessel“ nachhaltig zu reduzieren. So konnte im Inneren Freiraum geschaffen werden, der sich im Außen manifestieren durfte.

**DIE FÜLLE - WENN FESTHALTEN ZUM
GEFÄNGNIS WIRD - LOSLASSEN ALS
WEG AUS DER DEPRESSION**

Stefan*, 52 Jahre, Unternehmer, ist ebenfalls ein Klient mit Fülle-Muster. Er ist ein mittelgroßer, fülliger, kräftiger Mann. Er hatte zu Beginn der Behandlungen mit Gefühlen der Abgetrenntheit und der Sinnlosigkeit zu tun, die durch die Trennung von seiner Frau ausgelöst wurden. Obwohl die Trennung bereits sechs Jahre her war, ist es ihm nicht leicht gefallen, sich innerlich von der Verlusterfahrung zu verabschieden, seine Schutzhaltung aufzugeben und sich für neue Erfahrungen zu öffnen. In den letzten Jahren hatte er wirtschaftliche Schwierigkeiten mit seinem Unternehmen und die Verbindung zu Freunden und auch zu der - an sich geschätzten - Natur immer mehr verloren.

Bei einer genaueren Betrachtung konnte ich eine Tendenz zum Festhalten nicht nur an der vergangenen Partnerschaft, sondern auch in anderen Bereichen feststellen:

- Festhalten an Dingen (überfülltes Haus)
- Festhalten an hinderlichen Glaubenssätzen („Ich werde nicht wertgeschätzt“)
- Festhalten an Gedanken über berufliche Projekte (Abschalten und Einschlafen ist aufgrund von Grübeln schwierig)

Als Spiegel der Tendenz zum Festhalten sowie seiner Schutz- und Vermeidungshaltung war auf physischer Ebene der gesamte Körper, insbesondere der Schulter- und Armbereich sowie der Brustkorb verspannt. Da das Aufrechterhalten der genannten Haltung und der Anspannungen viel Kraft in Anspruch nahm, fehlte es Stefan an Energie und Inspiration für seine beruflichen Projekte und die schönen Seiten des Lebens.

Bei den Behandlungen stand das in Fluss bringen von aufgestauten Energien (beispielsweise im Schulter- und Hüftbereich; Holzelement) sowie das „Schmelzen“ des angespannten Dickdarm-Meridians im Vordergrund.

Dadurch hat der Schutzpanzer, den Stefan in physischer und psychischer Hinsicht um sich aufgebaut hat, Schritt für Schritt zu bröckeln begonnen

Er konnte sich von Mal zu Mal mehr auf die Berührungen einlassen. Seine anfänglich intensive, aber oberflächliche Atmung während der Behandlungen ist allmählich sanfter und tiefer geworden, wodurch er offener war für die Impulse von außen. Zudem war er am Ende der Behandlungsserie sozial aktiver und hat damit angefangen, sein mit fremden Sachen volles Haus auszuräumen. In den ersten sechs Behandlungen haben Gespräche über schwierige Erfahrungen und seine Isoliertheit einen recht großen Raum eingenommen. Ich hatte den Eindruck, dass alleine das Aussprechen Stefan geholfen hat alten Ballast loszuwerden. Zudem habe ich wahrgenommen, dass Stefan nach unseren vertrauensvollen Gesprächen offener war für die Berührungen seines Körpers.





Wichtig in der Begleitung von Stefan war auch, ihn an sein Potential und seine Eigenschaften zu erinnern, die sich hinter seinem Schutzpanzer verbergen. Denn das hat seine Motivation verstärkt, seine festhaltenden Tendenzen Schritt für Schritt aufzugeben. So ist in unseren Begegnungen immer mehr sein Humor, seine Leichtigkeit und seine Verbundenheit zur Natur zu Tage getreten. Diese Eigenschaften entsprechen der „feurig-erdigen“ Konstitution, die aus dem Körper- und Erscheinungsbild von Stefan zu erkennen ist.

Ingesamt empfand ich es als eine schöne, bereichernde Erfahrung, dass sich Stefan so gut auf die Behandlungen und Gespräche einlassen und neuen Lebensmut fassen konnte. Die Begleitung von Stefan hat mir zudem gezeigt, dass das Erlernen der „Kunst des Loslassens“ nicht von heute auf morgen passiert, sondern ein Prozess ist, für den es Annahme, Geduld und Entschiedenheit braucht.

DIE LEERE IST GEPRÄGT VON ENERGIEMANGEL

Die Luft ist raus. Die Atmung ist flach und der Energielevel niedrig. Es fehlt der notwendige Antrieb, um sich dem Leben kraftvoll zu stellen.

Weil die Probleme unlösbar scheinen, nimmt die Lethargie überhand. Emotionale Leere macht sich breit. Betroffene fühlen sich hilflos, das Leben wirkt sinnlos. Bei diesem energetischen Muster kann Shiatsu unterstützen, die Energie aufzubauen und zu stärken. Die Kombination aus Shiatsu, ausgewogener Ernährung und sanfter Bewegung kann ein intensiviertes Körpergefühl bewirken und den Gemüts- und Energielevel positiv beeinflussen.

DIE LEERE: WENN DU SELBST AUF DEINER TO-DO LISTE NICHT VOR KOMMST - SELBSTFÜRSORGE ALS WEG AUS DER DEPRESSION

Klara*, 35 Jahre, ist eine großgewachsene Sängerin und Schauspielerin mit weiblicher Figur und heller Haut. Sie kann sich gut ausdrücken und wirkte auf den ersten Eindruck so offen und lebendig, dass ich die von ihr geschilderten Symptome und Erfahrungen zunächst kaum glaubte. Hinter der oberflächlichen Lebendigkeit konnte ich mit der Zeit ihre Müdigkeit und Trauer wahrnehmen.

Klara kommt aus der Schweiz und ist 2007 zum Musik-Studium nach Wien übersiedelt. 2008 hatte sie infolge des Umzugs nach Österreich, des stressigen Studiums, samt des ihre Grenzen überschreitenden Professors, sowie Schwierigkeiten in der Partnerschaft (Alkoholismus, Untreue des Partners) ihre erste depressive Episode. Sie hat sich vergangenes Jahr von ihrem Partner getrennt und musste wieder umziehen. In den letzten Monaten vor unserer ersten Behandlung kam es zu weiteren Schicksalsschlägen (Krebsdiagnose der Mutter, plötzliche Demenz der Großmutter, Tod von Katze und Hund). Trotz dieser Herausforderungen hat sie immer wieder anderen Menschen geholfen, auch wenn sie selbst schon wenig Kraftreserven zur Verfügung hatte. Ihr Beruf macht ihr Freude, doch auch hier hatte sie die Tendenz, sich zu viel aufzuladen, unter anderem weil ihr die Anerkennung von außen recht wichtig war.

Die Ereignisse der letzten Jahre haben in Körper und Psyche von Klara Spuren hinterlassen und so leidet sie seit letztem Jahr unter folgenden Symptomen: Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Sinnlosigkeitsgefühle, niedriger Selbstwert, Durchschlafprobleme, einschlafende Arme, Schmerzen im unteren Rücken und Kniebeschmerzen (v. a. rechts), vermehrt graue Haare, leichte dauerhafte Erkältung und Allergien. Zudem hat sie in den letzten Monaten stark zugenommen, weil sie „die Verbindung zu ihrem Körper verloren hat“ und sich laut eigenen Angaben unbewusst und ungesund ernährt hat.

Die Geschichte und ein großer Teil der Symptome von Klara deuteten auf eine Schwäche im Wasserelement hin.

Dieser Eindruck wurde in der Körperdiagnose bestätigt: Ihre Hände und Füße waren zumeist kalt, Nieren- und Blasenmeridian wiesen eine Leere auf und die Zunge hatte einen weißen Belag, einen durchgehenden Spalt und eine rote Spitze. Es lag daher nahe, mich im ersten Teil der Behandlungsserie vor allem auf die Stärkung des Wasserelements zu konzentrieren. Dabei lag Klara zumeist in der Bauchlage, während ich sie auf dem Rücken, den Beinen und den Füßen behandelte und mich der wärmenden Unterstützung einer Moxalampe bedient habe; so konnten Körper und Geist von Klara zur Ruhe kommen und ihr Vertrauen in sich selbst wieder gestärkt werden.

In der zweiten Phase der Behandlungen lag der Fokus auf dem Metall- und dem Erdelement, weil diese Elemente die Basis für das Wasserelement sind und mit ihnen eine energetische Leere wiederaufgebaut werden kann. Die Behandlungen haben Klara unterstützt, ihren Körper besser wahrzunehmen und wieder schätzen zu lernen. Sie hat begonnen, sich gesünder zu ernähren, mehr Sport zu machen und hat aufgeschobene Arzttermine wieder wahrgenommen; diese Handlungen der Selbstfürsorge waren für Klara sehr wichtig, da sie es gewohnt war, sich mehr um andere Menschen oder ihren Beruf zu kümmern als um sich selbst. In unseren Gesprächen vor den Behandlungen hat sie immer wieder geweint und konnte sich so der Trauer über ihre Verluste der letzten Monate stellen.

Ich habe bei Klara eine mitfühlende Herzensqualität wahrgenommen und es ist trotz der Intensität ihrer Erfahrungen und Symptome in den Behandlungen immer wieder ein weites, friedliches Feld entstanden. Für diese Erfahrung bin ich ihr dankbar und hoffe, dass sie ihre annehmende Haltung und Wärme in Zukunft vermehrt sich selbst zukommen lässt.

* Hinweis: Die Namen wurden aus Datenschutzgründen geändert.

RESÜMEE

Vieles wurde schon zum Thema Depressionen geforscht, recherchiert und geschrieben. Und trotzdem sind noch etliche Fragen offen und werden weiterhin diskutiert werden. Für uns steht fest: Depressionen sind und bleiben ein vielschichtiges Thema. Es gibt oftmals nicht DIE Ursache, DEN typischen Verlauf oder EINEN richtigen Zugang. Vielmehr ist es ein Spüren, Integrieren aller Ebenen, Hinterfragen und Ausprobieren; ein sich einlassen auf den Menschen, mit all seinen Erlebnissen, Lebensumständen und Emotionen einlassen, um gemeinsam einen Weg zu finden. Bei der Begleitung unserer Klienten hat sich Shiatsu vor allem bei der Auflösung von Stagnationszuständen und der damit verbundenen inneren Rastlosigkeit als sehr wirksam erwiesen. Auch bei den physischen Begleiterscheinungen der Depression wie Schlaflosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche konnten wir aufgrund der regelmäßigen Behandlungen erhebliche Verbesserungen beobachten. Zudem hat sich infolge der Impulse durch Shiatsu bei unseren Klienten die Resilienz erhöht, das heißt, sie konnten besser und selbstbestimmter mit den für die Depression typischen Symptomen wie vermindertes Selbstwertgefühl, mangelnde Zukunftsperspektiven und Freudlosigkeit umgehen.

*Die Genesung funktioniert nur
gemeinsam mit dem Wollen
und Tun des Klienten.*

Eine annehmende Haltung, Geduld und Mut, auch unangenehmen Gefühlen Raum zu geben, sind Schlüssel für die Veränderung. Wir durften erleben, wie sich der dunkle Wald bei Klienten gelichtet hat und sich Erfolge eingestellt haben. Schritt für Schritt hat sich ihr Leben zum Positiven verändert. Dafür und für das uns geschenkte Vertrauen sind wir sehr dankbar.

QUELLEN

psychische-hilfe.wien.gv.at/site/fakten/depressionen/arten-von-depressionen

<https://instahelp.me/at/magazin/depression-at/depression-anzeichen-und-ursachen-der-erkrankung/>

www.vitanet.de/krankheiten-symptome/depression/formen/major-depression

<https://goeg.at/sites/goeg.at/files/inline-files/Depressionsbericht%20Österreich%202019.pdf>

<https://science.orf.at/v2/stories/2858715/>

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25321867

www.dr-walser.ch/depression/

www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/depression/frauen-maenner-unterschiede

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23078460

www.leitlinien.de/nvl/html/depression/kapitel-2

www.fr.de/ratgeber/gesundheit/unterscheiden-sich-depressionen-maennern-frauen-11092453.html

Franz J. Schneider - Gehirn, Gesundheit, Gymnasien: Zur zerebralen Leistungsförderung in Schule und Sport

Psychologie und Chinesische Medizin - Dr. Leon Hammer

Ich Yin, Du Yang - Mike Mandl

Psychosomatik in der Chinesischen Medizin - Klaus Platsch

Die Neue Medizin der Emotionen - David Servan-Schreiber

Ernährungsskript - Mike Mandl

Natürliche Antidepressiva. Kompakt-Ratgeber - med. Eberhard J. Wormer

WOLFGANG FROSCH



Die Kommunikation mit Menschen und die Beratung in unterschiedlichen Lebenssituationen war mir schon als Rechtsanwalt ein Anliegen. Mit der Zeit wurde mir klar, dass mir eine Begleitung mehr Freude macht, wenn sie zu dem Potential und den Talenten der Menschen führt und ich dabei neben dem Hirn auch das Herz und die Hände einsetzen kann. Shiatsu bietet dafür eine wunderbare Möglichkeit.

Da ich auf meinem Weg so manche dunkle Täler durchschritten habe, empfinde ich großes Mitgefühl für Menschen in Veränderungsprozessen und schwierigen Lebensphasen. Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, dass diese dem Leben Tiefe verleihen können und dass es möglich ist, gestärkt, weiser und freier aus ihnen hervorzugehen.

KONTAKT: wofrosch@yahoo.com

BERNHARD SEMMLER



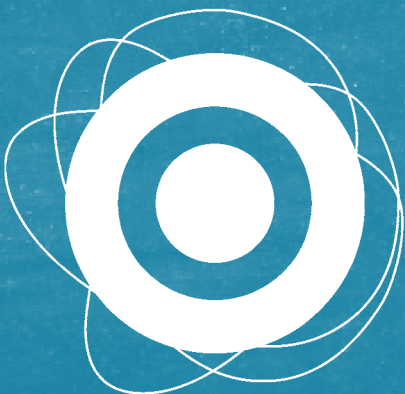
Schon von klein auf faszinieren mich die vielfältigen Kulturen und ihr Jahrtausende altes Wissen. So bin ich auch zu dem ganzheitlichen Ansatz von Shiatsu gekommen - der Mensch steht mit seinem Potential, seinen individuellen körperlichen, emotionalen und seelischen Bedürfnissen im Fokus. Alle Aspekte werden miteinbezogen und nicht getrennt voneinander betrachtet. Auch die Lebensgeschichte, Lebensumstände, Gewohnheiten sowie die Ernährung spielen hierbei eine wichtige Rolle.

Obwohl ich selbst nicht davon betroffen war, konnte ich schon in frühen Lebensjahren erleben, mit welcher Intensität depressive Episoden das Leben von Menschen beeinflussen. Das war für mich die Triebfeder, um noch intensiver in dieses Thema einzutauchen und Menschen in diesen herausfordernden Lebensphasen zu begleiten.

KONTAKT: info@divine.wien

für's Leben lernen

Wir lernen viel im Laufe unseres Lebens:
In der Schule, in der Ausbildung, im Beruf.
Was wirklich wichtig ist, vermittelt unser
Bildungssystem jedoch nicht: Wie werde
ich glücklich? Wie bleibe ich gesund?



DAS ZENTRUM

www.das-zentrum.com



*„Where the
magic happens!“*



Mariahilfer Straße 115
1060 Wien

☎ +43 1 595 48 48

✉ office@hara-shiatsu.com

AUSBILDUNG - WEITERBILDUNG - BEHANDLUNGSZENTRUM

www.hara-shiatsu.com