

# Baucharbeit

eine Studie mit dem  
Schwerpunkt auf  
Essstörungen

---

VERENA AUBERGER  
BENJAMIN ROJAS-RODRIGUEZ





## IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Verena Auberger, Benjamin Rojas-Rodriguez*. Betreut von: *Manuela Kloibhofer*

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.

Anmerkung zur Gendergerechten Schreibweise: In dieser Arbeit sind alle personenbezogenen Formulierungen geschlechtsneutral zu verstehen. Für einen guten Lesefluss wurden sowohl das Binnen-I als auch je Kapitel entweder die weibliche oder die männliche Form gewählt.

# UNSERE MITTE, UNSER BAUCH, UNSER HARA

Die Stärkung der Selbstwahrnehmung und der Selbstverantwortung der KlientInnen für die eigene Gesundheit und somit Lebensqualität stehen sowohl in der klassischen Shiatsu-Meridianbehandlung, als auch in der Behandlung mit Bauchtechniken im Mittelpunkt. So setzen ShiatsupraktikerInnen einen Zusammenhang zwischen Psyche und Soma (= Körper) voraus, wobei davon ausgegangen wird, dass sich Erfahrungen und Emotionen im Körper manifestieren und somit entsprechend über Körperarbeit beeinflusst werden können. Eduard Tripp, Psychologe und Shiatsulehrer, formuliert diesen Zusammenhang wie folgt: „So wie Erfahrungen sich im Körper speichern, so können sie auch über den Körper ‚angesprochen‘ ins – bewusste oder unbewusste – Erleben gebracht werden“ (zitiert nach Sedlin, 2013).

## *Unsere Mitte, unser Bauch, unser Hara wird in der östlichen Philosophie, insbesondere in der japanischen Lehre als das Zentrum der Körperkraft gesehen.*

Hier entspringen die zwölf Leitbahnen und versorgen vom Hara aus den Körper mit Energie. Jede geistige Struktur spiegelt sich im Hara wieder, da das Hara zwischen bewusstem und unbewusstem Geist vermittelt. Der Shiatsu-Meister Philippe Vandenabeele fasst die Wichtigkeit des Hara in Anlehnung an das vor-moderne Buch „Ampuku Zukai“ von Shinzai Ota aus dem 19. Jahrhundert wie folgt zusammen: „Das Hara ist der Ort an dem sich Spannungen und negative Emotionen sammeln können und wo Krankheit und Disbalance ihren Ursprung nehmen können. Durch Behandlungen am Bauch mit Ampuku-Techniken können wir direkt und gezielt die Gesundheit unterstützen, bei Genesung assistieren und die Gesundheit und Ba-

lance des Empfängers wiederherstellen“ (vgl. Vandenabeele, 2019). Insbesondere in der japanischen Sprache findet das Wort Hara vielfältige Ausdrücke – beispielsweise der ehrenvolle Ausdruck ‚Hara noaruhito‘ bedeutet ‚Mann mit Bauch‘ – ein Mensch im Lot, mit ausgewogenen Charakterzügen und guter Urteilskraft. Oder ‚Haratsuzumi wo utsu‘ – ‚die Bauchtrommel schlagen‘, was soviel heißt wie ein zufriedenes Leben führen.

## *Der Zusammenhang mit den Emotionen, insbesondere beim Treffen von Entscheidungen, wird auch im deutschen Sprachgebrauch deutlich.*

So lautet ein Ratschlag bei Entscheidungsnot ‚Hör auf dein Bauchgefühl‘ oder ein anderer ‚Vertraue deiner Intuition‘. Aus westlicher Sicht kann der Energiegewinn aus dem Abdomen auch dem Sitz der Verdauungsorgane zugeschrieben werden.

Die neurobiologische Forschung gewinnt indessen immer mehr Erkenntnisse über unser ‚Bauchhirn‘ und übersetzt sozusagen damit die traditionelle japanische Philosophie in westliche Denkansätze. Dem Entrischen Nervensystem (ENS), welches im Magen-Darm-Trakt lokalisiert ist, werden nahezu gleich viele Nervenzellen zugeschrieben wie dem zentralen Nervensystem (ZNS) im Gehirn. Die enge neuronale Verknüpfung des ENS mit dem ZNS lässt über die Bauchgefühle den Zusammenhang zwischen Bewusstem und Unbewussten erkennen.

Im Shiatsu wird dem Hara einerseits mit Diagnosetechniken Aufmerksamkeit geschenkt, wobei über die Hara-Diagnose etwaige Ungleichgewichte als Ausdruck von Fülle ‚Jitsu‘ bzw. Leere ‚Kyo‘ ermittelt werden.

Andererseits werden mit verschiedenen Baucharbeitstechniken, der sogenannten ‚Ampuku-Therapie‘, sozusagen die Wurzeln der Lebensenergie behandelt (vgl. Sedlin, 2013).

Ziel dieser Arbeit ist es, die verschiedenen Techniken der Baucharbeit – von sanft-kreisenden Bauch-Berührungen bis hin zu tiefen Druckbehandlungen – für Shiatsu-PraktikerInnen für die praktische Anwendung erklärend vorzustellen und Mut zu machen, den Bauch als das Zentrum der Lebensenergie und als Sitz der Emotionen zu erfahren und damit zu stärken. Zudem werden in dieser Arbeit Essstörungen aus unterschiedlichen Sichtweisen näher beleuchtet.

## DER BAUCH IM ZENTRUM

Der Bauch kann aus einer Vielzahl an Richtungen betrachtet werden. In den nachfolgenden Kapiteln werden sowohl westliche als auch östliche Sichtweisen, wie die Anatomie und die klassische Bauchdiagnose, sowie die Anwendbarkeit und Kontraindikationen von Baucharbeit behandelt.

## DIE BAUCHDIAGNOSE

Über den Bauch können Rückschlüsse auf den gesamtgesundheitlichen Zustand der Klientin gezogen werden.

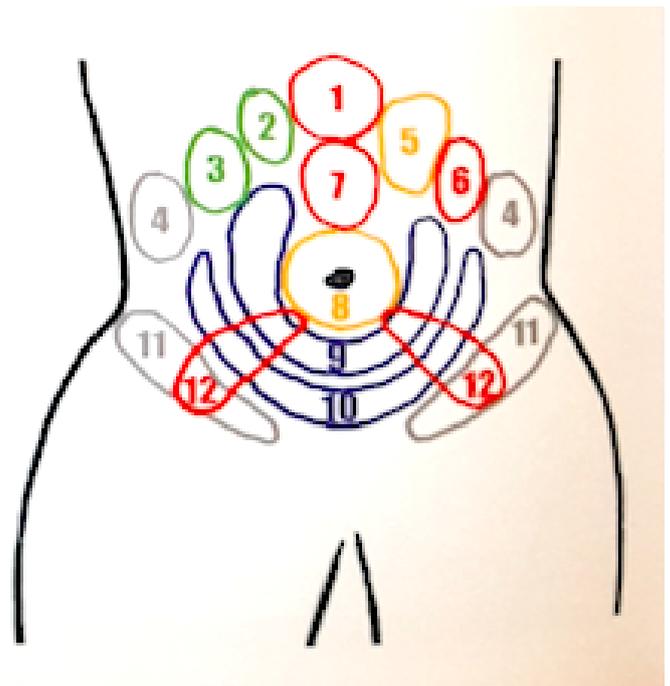
*So ist ein gesunder Bauch – anatomisch beschrieben – in der Regel weich, elastisch, flexibel und druckunempfindlich.*

Ein angespannter, gefühlt undurchlässiger Bauch lässt hingegen u.a. auf Stresssymptome schließen. Der Körper verschließt sozusagen den Bauchbereich vor äußeren ‚lebensbedrohenden‘ Einflüssen um die geschwächten Organe zu schützen. Unterhalb dieser Schutzwand liegen die Organe, welche die Erfahrungen der Person gespeichert haben (vgl. Chia, 1993).

Dies erklärt, warum Berührung am Bauch die Schwelle der Intimität rasch überschreiten kann und folglich ein Berühren des Bauches der KlientInnen oft erst nach einigen Behandlungen möglich ist. Das Gefühl der Abneigung zu Berührungen am Bauch kann in einem Gespräch mit den KlientInnen hinterfragt werden.

*In der Hara Shiatsu Diagnose wird der aktuelle Energiezustand der Klientin anhand verschiedener Zonen im Bauch abgelesen.*

Nach der Einteilung von Shizuto Masunaga werden aus östlicher Sicht den einzelnen Organen Meridiane und im Bauch Diagnosezonen zugeordnet, Fülle ‚Jitsu‘ und Leere ‚Kyo‘ Zustände erkannt und folglich – nach vollständiger Diagnose der Klientin – am Körper behandelt.



## HARA DIAGNOSE BEREICHE NACH MASUNAGA:

1=Herz, 2=Gallenblase, 3=Leber, 4=Lunge, 5=Magen, 6=Dreifacher Erwärmer, 7=Perikard, 8=Milz, 9=Niere, 10=Blase, 11=Dickdarm, 12=Dünndarm

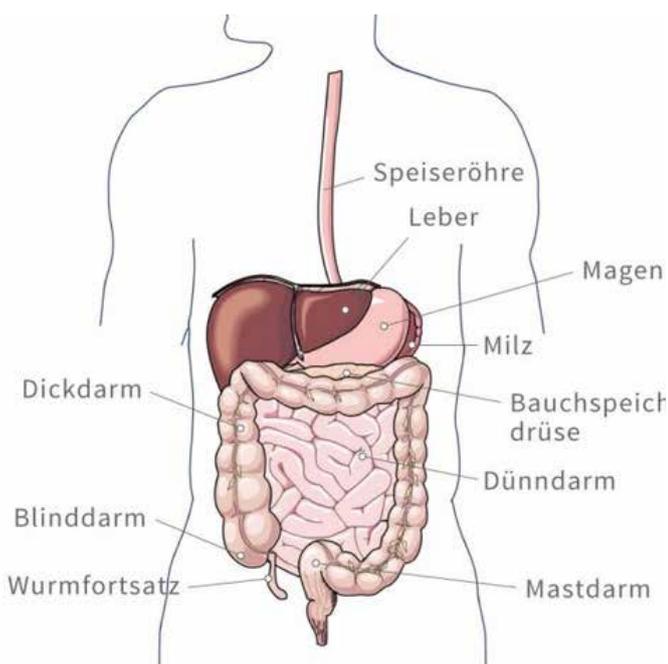
(vgl. Tittelmeier, 2019)

## ANWENDUNG VON BAUCHARBEIT UND KONTRAINDIKATIONEN

Aus einer eher westlich-anatomischen Sichtweise betrachtet werden mit den Technik der Baucharbeit gezielt folgende Körperteile im Bauch der KlientInnen berührt:

- *Organe (angespannte Muskeln können den Platz der im Bauchraum liegenden Organe einschränken, woraus als Folge Wirbelsäulen-Verkrümmungen entstehen können)*
- *Haut*
- *Muskeln*
- *Faszien*
- *Lymph(knoten)*
- *Blutgefäße*
- *Nerven*
- *Wirbelsäule, Knochen, Bandscheiben*

### Die Anatomie der inneren Organe:



(vgl. Gesundheitsportal Onmeda)

Durch die Anwendung von Baucharbeit werden die KlientInnen in unterschiedlichen Bereichen unterstützt. So empfehlen sich die an die Klientin angepassten Berührungen durch unterschiedliche Baucharbeitstechniken bei den folgenden körperlichen Beschwerden:

- *Verstopfung*
- *Rückenschmerzen*
- *Krämpfe (PMS)*

Zudem ist Baucharbeit bei Frauen mit Kinderwunsch empfehlenswert, die Zentrierung kann das Selbstbewusstsein fördern und es ist hervorzuheben, dass ein entspannter Bauch zu entspannten Gedanken führt.

Betreffend Kontraindikationen sollten Baucharbeitstechniken bei KlientInnen in den folgenden Lebenssituationen nicht angewendet werden:

- *in den 1.-3. Schwangerschaftsmonaten (In den weiteren Monaten der Schwangerschaft ist die Baucharbeit nur unter bestimmten Voraussetzungen von qualifizierten und erfahrenen PraktikerInnen anzuwenden.)*
- *bei Problemschwangerschaften*
- *bei Verletzungen bzw. nach Operationen im Bauchraum*
- *bei künstlichem Darmausgang*
- *bei Fieber*
- *bei Verhütung mit Spirale (Hierbei sollte insbesondere der Gebärmutter-Bereich entweder ausgespart oder mit sanfter Druckqualität behandelt werden.)*
- *während der Menstruation (Zu beachten sind die aktuelle Befindlichkeit der Klientin sowie die Stärke ihrer Regelblutung. Fühlt sich die Klientin gut, so kann eine sanfte Berührung des Bauches selbst in der Menstruationsphase wohltuend sein. Bei Frauen mit starken Regelblutungen sollte auf Baucharbeit während der Menstruation jedenfalls verzichtet werden.)*

## HINWEISE ZUR BAUCHARBEIT FÜR PRAKTIKERINNEN UND KLIENTINNEN

Der Bauch, der Sitz unserer Emotionen, ist ein sehr sensibler Körperbereich. Die wichtigste Frage vorab jeder Baucharbeit ist daher: Will der Klient am Bauch berührt werden? Bei einem Nein des Klienten kann man sich selbst hinterfragen: Will ich am Bauch berührt werden? Denn manchmal ist mein eigenes Nein zu meinem eigenen Bauch, das Nein eines Klienten.

Ist der Klient für die Berührung des Bauches bereit, so empfiehlt es sich einige Hinweise sowohl für den Klient als auch für den/die Shiatsu-PraktikerIn zu beachten:

### HINWEISE FÜR KLIENTINNEN:

- 2 Stunden vor der Baucharbeit nichts bzw. nur leichte Kost essen
- Vor der Baucharbeit noch das WC aufsuchen
- Dem Klienten soll im Shiatsu ein sicherer Raum versichert werden. So könnten die Themen Sexualität und Blähungen in Zusammenhang mit Baucharbeit relevant sein.

### HINWEISE FÜR SHIATSUPRAKTIKERINNEN:

- Auf die eigene, gute (Sitz-)Haltung achten, das eigene Hara nicht abschneiden.
- Auf warme Hände achten. So kann z.B. mit einer Meridian-Behandlung gestartet werden, damit die Hände warm werden.
- Ein Ändern der Sitzhaltung und ein Ausschütteln der Hände zwischendurch ist OK – der/die PraktikerIn soll sich wohl fühlen
- Je härter der Bauch des Klienten, umso weicher soll die angewendete Baucharbeitstechnik sein (z.B. beginnen mit Skin-Detox-Technik)
- Ein Mixen von Techniken während einer Baucharbeit-Session ist erlaubt (z.B. Klassisches Ampuku und Skin-Detox oder Zwerchfell-Technik)

- Empfohlene Zeitdauer für Baucharbeit ergänzend zu einer regulären Shiatsu-Meridian-Behandlung: 20-30 Minuten. Aber auch eine kürzere Berührungsdauer von ca. 10 Minuten kann für den Klienten bereits sehr wirkungsvoll sein.
- Die Wirkung der Baucharbeit oder auch die Bereitschaft des Klienten sich auf die Baucharbeit einzulassen zeigt sich eventuell durch ein ‚Glucksen‘ im Bauch.
- Baucharbeit erfordert eine hohe Achtsamkeit. Insbesondere können bestimmte Bereiche für den Klient sehr schmerzhaft sein, weil sich Themen stark manifestiert haben. Selbstverständlich darf es manchmal auch Zwicken. Dieses Zwicken kann durch ein achtsames, liebevolles Drücken und die Einladung des Klienten zum Mitatmen gelindert werden.
- Nicht jeder Bauch ist anatomisch gesehen gleich und Organe können bei den Menschen geringfügig woanders liegen.
- Welche Baucharbeitstechnik der/die PraktikerIn am besten anwenden sollte, entscheidet sich je nach Behandlungsstrategie. Sollte ein bestimmtes Organ Aufmerksamkeit benötigen kann der/die Shiatsu-PraktikerIn dementsprechend eine in den nachfolgenden Kapiteln beschriebene Technik wählen. Sollte der Klient eine allgemeine Stärkung des Hara benötigen, kann der/die PraktikerIn je nach Vertrautheit bzw. Belieben eine Technik wählen die zu ihr/ihm passt.

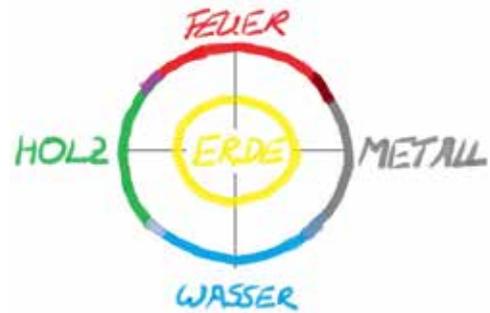
## TECHNIKEN DER BAUCHARBEIT

Die nachfolgenden Kapitel beinhalten Erklärungen zum Ablauf unterschiedlicher Baucharbeitstechniken sowie wertvolle Hinweise zu den einzelnen Techniken für Shiatsu-PraktikerInnen.

### 5-ELEMENTE TECHNIK VAR. I

Bei der Technik nach den 5 Elementen werden die Elemente Erde + Metall, Erde + Wasser, Erde + Holz und Erde + Feuer miteinander verbunden. Die Intention liegt darin, Leere ‚Kyo‘ und Fülle ‚Jitsu‘ ausgehend von der Mitte – dem Erd-Element – mit den jeweiligen anderen Elementen zu verbinden. Beim Verbinden der 5 Elemente sollen die Hände jeweils langsam auf den Bauch gelegt werden, wahlweise auf den unbedeckten oder auf den bekleideten Bauch. Um die Klientin bewusst miteinzubeziehen bzw. um mehr Aufmerksamkeit zu schaffen, soll die Klientin tief ein-

und ausatmen, wobei der/die Shiatsu-PraktikerIn die Hände mit sanftem Druck mit der Atmung der Klientin am jeweiligen Element bewegt.



### 5-ELEMENTE TECHNIK VAR. II

Eine weitere Möglichkeit der Anwendung der 5-Elemente Technik kann auch – wie in den nachfolgenden Bildern dargestellt – mit übereinander liegenden Händen erfolgen. Die Finger der unteren Hand zeigen in jeder Position vom Bauchnabel weg.

### 5-ELEMENTE TECHNIK VARIANTE I



VERBINDUNG VON ERDE UND METALL



VERBINDUNG VON ERDE UND WASSER



VERBINDUNG VON ERDE UND HOLZ



VERBINDUNG VON ERDE UND FEUER

## 5-ELEMENTE TECHNIK VARIANTE II



VERBINDUNG VON ERDE UND METALL



VERBINDUNG VON ERDE UND WASSER



VERBINDUNG VON ERDE UND HOLZ



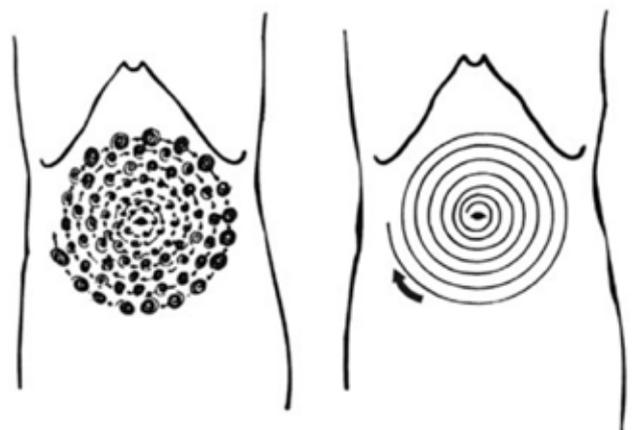
VERBINDUNG VON ERDE UND FEUER

## SKIN-DETOX-TECHNIK

Mit der Skin-Detox-Technik werden, ähnlich wie bei einer Lymphdrainage, Toxine aus dem Körper ausgeleitet. Diese Methode ist besonders für Menschen mit angespanntem Bauch geeignet, da hier in der 1. Stufe eine sanfte Berührung auf der Bauchoberfläche stattfindet. Gearbeitet wird auf dem nackten Bauch, wahlweise mit oder ohne Verwendung von Körperölen.

*Die Skin-Detox-Technik eignet sich ideal dafür, um den Klienten in einen tiefen Entspannungszustand zu bringen.*

Diese Methode sollte bei stark geschwächten Menschen nicht angewendet werden, da die freigesetzten Toxine verarbeitet werden müssen und dies schwächeren Menschen womöglich zusätzlich Kraft und Energie abverlangt.



Spiral-Technik (vgl. Chia, 1993)

1. Stufe Skin-Detox-Technik auf Hautebene: sanftes Berühren der Hautoberfläche mit 2-3 Fingern, locker aus dem Handgelenk mit kreisenden Bewegungen. Die Bewegungen mit den Fingern beginnt der/die Shiatsu-PraktikerIn kreisend und im Uhrzeigersinn rund um den Bauchnabel. Wie im Bild auf Seite 6 dargestellt führt die Spiral-Technik nach und nach vom Bauchnabel weg. Dieser Bewegungsablauf wird in allen 3 Stufen der Skin-Detox Technik gleich durchgeführt.

2. Stufe Skin-Detox-Technik auf Faszienebene: Die Berührung geht nach Stufe 1 tiefer auf Faszienebene, sprich der/die Shiatsu-PraktikerIn sinkt unter Einsatz der Spiral-Technik mit den Fingern 1-2 cm in den Bauch ein. Auf dieser Ebene sind ggfls. vorhandene Knötchen im Bauch gut spürbar. Liegt der Fokus auf dem (Auf)Lösen dieser Knötchen, so unterstützt dies den Entgiftungsprozess.

3. Stufe Skin-Detox-Technik auf Organ-Ebene: Lädt ein entspannter, weicher Bauch des Klienten dazu ein, so darf die Berührung nach Durchführung der 1. und 2. Stufe auf muskulärer Ebene erfolgen. Hierbei kann der/die Shiatsu-PraktikerIn mit einer oder zwei Händen tief in den Bauch einsinken, folgend der Bewegungsrichtung der Spiral-Technik. Auf dieser Ebene wird vor allem im Dünndarm-Bereich gearbeitet.

## SKIN-DETOX-TECHNIK



SKIN-DETOX STUFE 1



SKIN-DETOX STUFE 2



SKIN-DETOX STUFE 3 (EINE HAND)



SKIN-DETOX STUFE 3 (ZWEI HÄNDE)

## KLASSISCHES AMPUKU

Die Leere ‚Kyo‘ und somit die Weichheit im Bauchraum auszuweiten, ist das zentrale Ziel bei der Technik des klassischen Ampuku. Der/die Shiatsu-PraktikerIn führt die Bewegungen (siehe Bilder 1-4) vom eigenen stabilen Hara ausgehend aus, sein/ihr Oberkörper schwingt sozusagen im Rhythmus der Kreisbewegungen mit. Je nach gefühlter Ent- bzw. Anspannung des Bauches wird mit der Handkante bzw. mit dem Handballen (weicherer Bauch) bzw. mit den Fingerspitzen (härterer Bauch) im Uhrzeigersinn gearbeitet. Klassisches Ampuku darf für die Klientin gut spürbar sein, der Druck darf tief gehen, sie soll während den ersten Behandlungsminuten aktiv Feedback geben.

1. Schritt: Beim klassischen Ampuku beginnt der/die PraktikerIn im Bereich der größten Leere ‚Kyo‘ im Bauch mit der Behandlung und arbeitet mit Fokus auf die Ausweitung von ‚Kyo‘ im Uhrzeigersinn großflächig am Bauch der Klientin. Das größte Kyo findet sich hier links vom Bauchnabel.

2. Schritt: Weiter im Uhrzeigersinn, über den Blasenbereich bis rechts vom Bauchnabel.

3. Schritt: Die Handbewegung verläuft weiter oberhalb des Bauchnabels...

4. Schritt: ...und vollendet die Kreisbewegung auf linker Bauchnabel-Seite

## KLASSISCHES AMPUKU



1. SCHRITT



2. SCHRITT



3. SCHRITT



4. SCHRITT

## ORGANMASSAGE: LÖSEN DER DICKDARM-ECKEN



1. DICKDARM-ECKE LINKE BECKENSCHAUFEL



2. DICKDARM-ECKE UNTER LINKEM RIPPENBOGEN



3. DICKDARM-ECKE UNTER RECHTEM RIPPENBOGEN



4. DICKDARM-ECKE RECHTE BECKENSCHAUFEL

## ORGANMASSAGE

Bei der Anwendung der Technik der Organmassage ist die Entgiftung der Organe das zentrale Anliegen des/der Shiatsu-PraktikerIn. Die Organe sollen (wieder) miteinander harmonisieren. Bei der Organmassage folgt der/die Shiatsu-PraktikerIn dem folgenden Behandlungsablauf:

### Schritt 1: Lösen der Dickdarm-Ecken

Der/die PraktikerIn beginnt die Organmassage mit dem Lösen der 4 Dickdarm-Ecken und dem Öffnen der Ausgänge. Gearbeitet wird entweder direkt am Bauch wahlweise mit oder ohne Öl oder auf dem T-Shirt. Die Öffnung der Dickdarm-Ecken erfolgt gegen den Uhrzeigersinn, wie in den angeführten Bildern. Obwohl der Ablauf gegen den Verlauf des Dickdarms durchgeführt wird, soll dieser zur Durchlässigkeit, Reinigung, und Öffnung beitragen.

Entscheidend ist hier, dass der Fokus auf das Ausleiten gerichtet ist und der Druck mit der Verlauf-Richtung des Dickdarms geht. Da sich in den Ecken des Dickdarms Ablagerungen sammeln können, die zu Schmerzen führen können, wenn von Anfang nach Ende gearbeitet wird, ohne dass vorher diese Engpässe geöffnet worden sind, beginnt der/die Shiatsu-PraktikerIn mit den Ecken bevor er/sie den gesamten Dickdarm behandelt.

Der Behandlungsablauf der Organmassage ist nachfolgend im Detail erklärt: Zunächst wird der Dickdarm in der linken Beckenschaukel (Bild 1) gelockert, indem der/die PraktikerIn ihn mit den Fingerspitzen auf zwei oder drei Stellen aus der Beckenschaukel hebt, bzw. zu sich zieht. Diese Bewegung wird für den absteigenden Teil (bis zum linken Rippenbogen) durchgehend fortgesetzt.

Hier (Bild 2) legt der/die Shiatsu-PraktikerIn die linke Hand auf den Rippenbogen und zieht diesen gegen seine/ihre arbeitende Hand, die unter dem Rippenbogen dem Dickdarmverlauf mit zwei bis drei Fingern druckausübend folgt. Nachdem der/die Shiatsu-PraktikerIn in gleicher Arbeitsweise, doch mit ruhender Yin-Hand, dem transversalen Teil des Dickdarms (etwa auf Höhe der 10. und 9. Rippe) gefolgt zum rechten Rippenbogen (Bild 3) kommt, führt er/sie die selbe Technik wie auf der gegenüberliegenden Seite durch. Den aufsteigenden Teil des Dickdarms (vom rechten Rippenbogen zur rechten Beckenschaukel) behandelt der/die Shiatsu-PraktikerIn, indem der Dickdarm mit beiden Daumen, ähnlich wie beim absteigenden Teil auf der linken Seite, mit Druck zur Körpermitte und mit dem Verlauf, bis hin zum Übergang von Dickdarm zu Dünndarm in der Beckenschaukel (Bild 4).

Anmerkung: Spürt die Klientin im Bereich des Übergang Dickdarm zu Dünndarm in der 4. Dickdarm-Ecke (Bild 4) einen zu großen Schmerz, soll die Behandlung entweder in einem anderen Bereich oder mit einer sanfteren Technik wie z.B. Skin-Detox fortgesetzt werden.

## Schritt 2. Rocking

Das sogenannte „Rocking“ kann als „Wiegen“ der Klientin übersetzt werden, wobei eine Hand im Bereich Lunge 1 + Lunge 2 liegt und die zweite Hand am Rippenbogen. Zu Beginn legt der/die Shiatsu-PraktikerIn die Hände nur sanft ab und achtet auf die Qualität der Lungenenergie der Klientin. Dann wird mit einem leichten Wiegen, sprich mit einem leichten Bewegen der unteren, auf dem Rippenbogen aufliegenden Hand begonnen. Die Intensität des Wiegens führt der/die Shiatsu-PraktikerIn nach Gefühl durch, die Intensität kann hierbei von KlientIn zu KlientIn variieren.

Ein zusätzliches Aktivieren der Lungen wird unterstützt, indem die Klientin tief und vollständig Einatmet und der/die PraktikerIn dann mit dem Einatmen den ausgeübten Druck der Hände verringert.

## ORGANMASSAGE: ROCKING



### Schritt 3. ‚Pumping‘-Technik für Milz und Magen, Leber und Galle

Im nächsten Schritt wird die selbe spiralförmige Handbewegung wie bei Skin-Detox-Technik (sanftes Kreisen) auf Milz und Magen sowie Leber und Galle angewendet. Der/die Shiatsu-PraktikerIn beginnt die Behandlung auf Höhe Milz und führt die Spiralbewegung mehrmals in Richtung Magen hin, zur Körpermitte hin (medial) aus. Bei Leber und Galle wird die Spiralbewegung von der Körpermitte weg entlang dem Rippenbogen in Richtung Nabel angewendet, um die vor allem in der Leber liegenden Emotionen wie angestauter Ärger und somit Hitze nicht in Richtung Herz zu führen.

Sind Knötchen spürbar, so soll das Auflösen dieser Knötchen im Fokus liegen, bei verhärteten Stellen ein Lösen dieser Bereiche. Zusätzlich kann eine gesteigerte Durchblutung und Tonicierung der Organe mit einer Art Pump-Technik, dem sogenannten ‚Pumping‘, unterstützt werden. Beim ‚Pumping‘ legt der/die Shiatsu-PraktikerIn eine Hand auf den Rippenbogen und taucht mit den Fingerspitzen der zweiten Hand tief unterhalb den Rippenbogen. Die zweite Hand führt dabei eine Art Pumpbewegung aus und der/die PraktikerIn pumpt gedanklich Blut in den jeweiligen Bereich (hier in die Organe Milz und Magen bzw. Leber und Galle).

### Schritt 4. Verbinden von Tsubos

Zum Abschluss der Organmassage verbindet der/die Shiatsu-PraktikerIn folgende Tsubos:

- Herz 7 + REN 17 (mit der Idee, einer sanften Herzmassage und Spannungsabbau)
- Perikard 6 + REN 14/15 (Alarmpunkt Magen, besonders bei Essstörungen empfehlenswert, wenn ein nicht mehr essen wollen mit einer emotionalen Überfüllung, einem emotionalen „zuviel“ einhergeht)
- Dreifacherwärmer 5 + Hara Diagnose Zone Dreifacherwärmer

Bei der Hawaiianischen Baucharbeit arbeitet der/die Shiatsu-PraktikerIn mit ausreichend Körperöl, für ein reibungsloses Gleiten der Hände am Bauch. Um die Kleidung vor Öl zu schützen, soll ein Handtuch oder einige Blätter Küchenrolle um den Hosenbund und das Oberteil des Klienten gelegt werden. Die ausgeführte Handbewegung des/der Shiatsu-PraktikerIn ist bei der Hawaiianischen Baucharbeit kreisförmig, im Uhrzeigersinn verlaufend, wobei beide Hände stets gleichzeitig um den Bauchnabel kreisend in Bewegung sind.

Der/die PraktikerIn kann die Hände zu Beginn sehr sanft am Bauch auflegen, und mit der Bewegung erst beginnen, wenn der Impuls dazu kommt. Die ersten Berührungen sollen sehr, sehr sanft - sozusagen auf Ebene der Bauchhärrchen - ausgeführt werden. Über die Zeit geht der/die Shiatsu-PraktikerIn Ebene für Ebene tiefer – von sanfter oberflächlicher Berührung auf Härrchen-Ebene, über sanften Druck auf Faszien-Ebene bis hin zu tieferem Druck auf Organ-Ebene.

Spürbare Knötchen im Bauch des Klienten (meist auf Faszien-Ebene) können mit beiden Händen bearbeitet werden. Wie bei der Skin-Detox-Methode liegt der Fokus im Auflösen der vorhandenen Knötchen, jedoch unterscheidet sich bei der Hawaiianischen Technik die Durchführung: hat der/die Shiatsu-PraktikerIn erst eine verhärtete Stelle im Bauchraum gefunden, legt er/sie die Fingerkuppen auf die jeweilige Stelle, sodass die Handrücken zueinander schauen, bittet den Klient einzuatmen und folgt bei der Ausatmung des Klienten mit genügend Druck den Zugrichtungen des Knötchen, um anschließend übergangslos wieder in die gewohnte Kreisbewegung überzugehen. Abschließend streicht der/die PraktikerIn jeweils von der rechten bzw. linken Hüfte und dem gegenüberliegenden Rippenbogen zum Bauchnabel hin aus und bedeckt schließlich den Klient noch mit einer Decke. Es empfehlen sich einige ruhige Minuten zum Nachspüren für den Klient.

Die nachfolgenden Bilder 1-8 zeigen den Ablauf der kreisförmigen Handbewegungen.

# HAWAIIANISCHE BAUCHARBEIT



## ÖFFNEN DER WINDTORE

Das Öffnen der Windtore ist eine Technik die, im Gegensatz zu den meisten anderen Baucharbeitstechniken, weniger bewegt ist. Basierend auf dem Konzept, dass in unserem Körper unterschiedliche Verhältnisse in Temperatur und Feuchtigkeit bestehen, die die Organe für sich benötigen, geht man davon aus, dass sich diese im Idealfall ausbalancieren. Da dies jedoch selten der Fall ist, kommt es oftmals zum Entstehen von „Winden“, die sich ähnlich wie pathogene Erreger verhalten. Auslöser für die Entstehung dieser Winde können unter anderem schlechte Ernährung, Wechsel und Einfluss der Jahreszeiten oder des Wetters, Emotionen, etc. sein.

Es besteht für den/die Shiatsu PraktikerIn eine Reihe an Möglichkeiten, um mit Winden zu arbeiten, der Einstieg liegt hier beim Ausleiten über den Bauchnabel. Sowie als Kind im Mutterleib unsere Nabelschnur unter anderem dazu diente Abfallstoffe abzuleiten, kann auch der Nabel dazu verwendet werden, Winde auszuleiten. Doch bevor der/die Shiatsu PraktikerIn sich den Windtoren um den Nabel herum zuwendet, gilt es für ihn/sie das ‚Tor der Leiste‘

und das ‚Tor zum See des Windes‘ zu öffnen. Das Öffnen dieser beiden Tore hilft dabei, Chi und Blut in den Unterbauch zu bringen und Blockaden zu lösen und erleichtert damit das Ausleiten von Winden.

### Öffnen der Tore der Leiste:

Hierbei werden die Bereiche medial der Hüftschaukeln ausgearbeitet, indem der/die Shiatsu PraktikerIn sich mit der Handkante hineinsinken lässt. Sollte der Bauch es zulassen, kann der/die Shiatsu PraktikerIn versuchen Raum zu schaffen, indem er/sie die zweite Hand über die arbeitende legt und den Dickdarm mit leichtem Zug Richtung Bauchnabel aus dem Becken hebt. Auf der zweiten Seite arbeitet der/die Shiatsu PraktikerIn mit der gleichen Hand, wobei in diesem Fall der Handrücken dem Bauchnabel zugewandt ist.

Abschließen kann der/die PraktikerIn diese Technik dann, wenn die Hüfte weit genug geöffnet ist und sozusagen eine Energieverbindung zwischen Hara und Beine besteht.



WINDTORE DER LEISTE AUF DIAGNOSEZONE DES DICKDARMS



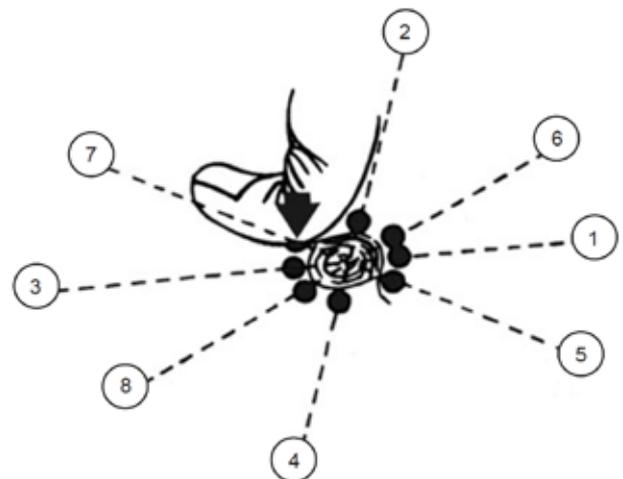
## ÖFFNEN DES WINDTORS ZUM SEE DES WINDES AUF REN 6

### Öffnen des Tors zum See des Windes:

Das nächste Tor, auf Ren 6 liegend, kann gut mit dem Mittelfinger, mit sanftem Druck und leichtem Zug kaudal (Richtung Steißbein) geöffnet werden. Nun mag es nicht ganz so offensichtlich wie bei den Toren der Leiste sein, wann sich dieses Tor geöffnet hat, jedoch kann der/die Shiatsu praktikerIn seine/ihre Wahrnehmung durch Meditation und wiederholtes Durchführen schulen. Letzteres trägt auch dazu bei, dass der Klient generell besser auf die Öffnung der Windtore der Organe anspricht. Empfindungen des Öffnens können von PraktikerIn zu PraktikerIn und natürlich auch KlientIn zu KlientIn unterschiedlich sein und reichen von Lockerwerden des Gewebes oder „Sättigungsgefühl“ des Punktes bis hin zu Änderungen der Temperaturwahrnehmung. Mit eben dieser Aufmerksamkeit, gilt es auch an die nächsten Windtore heranzugehen.

### Öffnen der Windtore der Organe

Direkt außerhalb des Bauchnabels liegen die Windtore der Organe, die der/die Shiatsu praktikerIn durch sanften Druck mit einem Finger öffnen kann. Beginnend beim Windtor der Yin-Niere (1) geht es gegen den Uhrzeigersinn weiter zum Herzen (2), zur Yang-Niere (3), zum Windtor der Blase und der Sexualorgane (4), zur linken Hüfte (Dickdarm, linker Eierstock) (5), dem Windtor des Magens, der Milz, des Dreifacherwärmers und des linken Lungenflügels (6), zur Leber, Galle und rechten Lungenflügel (7) und schließlich zur rechten Hüfte (Dünndarm, rechter Eierstock) (8)



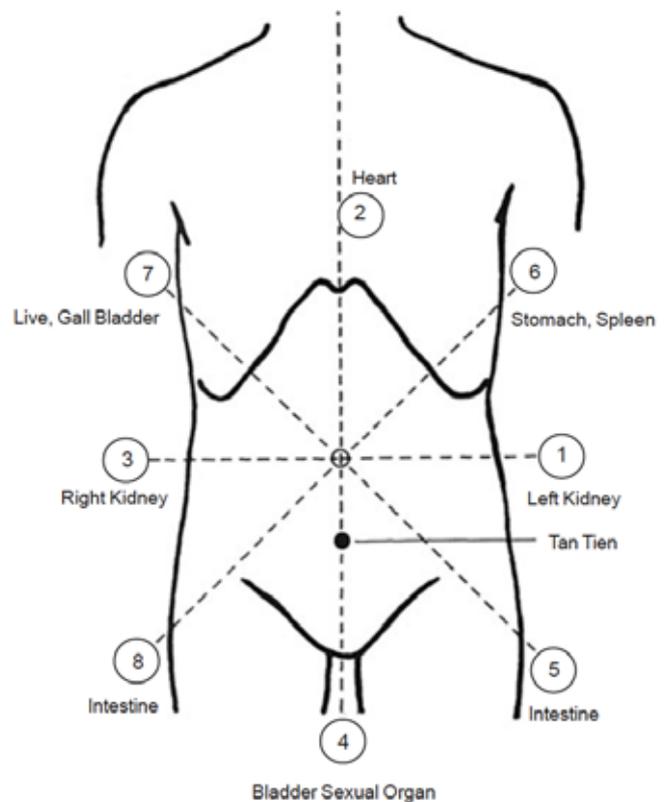
(vgl. Chia, 1993)

Die Empfindungen können wiederum von PraktikerIn zu PraktikerIn variieren und wenn er/sie jedem Windtor genügend Zeit und Aufmerksamkeit schenkt, können Rückschlüsse auf Disbalancen im gesamten System des Klienten gezogen werden. Nun bringt alleine das Öffnen dieser Tore schon Erleichterung und Ausgleich für den Klienten, doch sollte der/die Shiatsu-PraktikerIn im Hinterkopf behalten, dass es sich hier lediglich um eine Aufbereitung des Bauches handelt. Genauso, wie wenn sich der/die PraktikerIn nach der Verwendung einer Ingwerkompressur der gelösten Energie zuwendet und mit ihr arbeitet, sollte er/sie sich nach dem Öffnen der Windtore dem ‚Kyo‘ und ‚Jitsu‘ der Organe zuwenden. Entweder mit einer der unterschiedlichen Baucharbeitstechniken oder mit der Behandlung direkt auf den Meridianen.

## BAUCHNABEL-TECHNIK

Der Nabel ist für jeden Menschen selbst im Idealfall eine Narbe, deshalb gilt es bei der Bauchnabel-Technik Sicherheit zu vermitteln.

Bevor der/die PraktikerIn mit der Arbeit am Nabel beginnt, kann er/sie in die Beobachtung gehen. Grundsätzlich kann der Bauchnabel wie ein Trichter oder wie eine Tasse gesehen werden – so kann er in Rand, Seitenwände und Boden unterteilt werden. Im Idealfall verweilt ein runder, symmetrischer Nabel in der Mitte des Bauches und ist nachgiebig und geschmeidig. Ist das nicht der Fall und wird der Bauchnabel in eine oder mehrere Richtungen gezogen, kann der/die Shiatsu-PraktikerIn je nach Zugrichtung Rückschlüsse auf Organe ziehen. So erkennt der/die PraktikerIn anhand der Spannungsverhältnisse des Bauchnabels in den jeweiligen Organen Leere und Fülle.



Zuteilung der Organe auf Bereiche des Bauchnabels

(vgl. Chia, 1993)



Wie im oben stehenden Bild dargestellt, behandelt der/die ShiatsupraktikerIn mit dem Mittelfinger direkt auf der Haut, optional mit Verwendung einer Salbe. Beginnend am Rand arbeitet der/die PraktikerIn im Uhrzeigersinn den gesamten Nabel von innen in sichelmondförmigen Bewegungen aus. Bei Gewöhnungsbedarf seitens des Klienten kann auch mit der Skin-Detox-Technik um den Bauchnabel gestartet werden. Ist der Nabel verzogen, so betrifft das in den meisten Fällen das gesamte Gewebe bis in die tiefen Ebenen, doch kann es vorkommen, dass nur die Oberfläche betroffen ist. Deshalb ist gerade bei der Arbeit an der Innenwand wichtig, nach Stellen zu fühlen, die gespannt oder schlaff wirken und diese dann entsprechend auszugleichen.

Am Boden des Nabels angekommen kann sich der/die ShiatsupraktikerIn sinken lassen, verweilen und mit dem Fokus, ähnlich wie bei meditativen Praktiken, unendlichen Raum und Aufmerksamkeit kreieren. Hier angekommen befindet sich der/die PraktikerIn nämlich bei „shenque“ – dem „Palast des Geistes“ (Ren 8) - und unserem Geist werden u.a. Eigenschaften wie Offenheit, Klarheit, Grenzenlosigkeit usw. zugeschrieben, was auch im japanischen

Sprachgebrauch durch Ausdrücke wie „mit dem Hara denken“ als auch ‚haragaookii‘ (wortwörtlich ‚großes Hara‘ oder im übertragenen Sinne ‚unvoreingenommen oder offen‘) zu Tage kommt. Deshalb heißt es hier sinken lassen; den Geist sinken, zur Ruhe kommen und daheim ankommen lassen.

Alternativ kann „que“ auch mit „zwei Wachtürme an beiden Seiten eines Palasttores“ übersetzt werden, was ein möglicher Hinweis auf Magen 25 sein kann. Da in der chinesischen Medizin dem Erd-Element das rationale Denken und dem Magen das „Wollen“ zugeschrieben ist, kann eine zu starke Identifikation mit dem Denken den Geist bei der freien Entfaltung hindern. Dieses Phänomen bzw. diese Wechselwirkung wird mit dem Verhältnis von dem „Palast des Geistes“ (Ren 8) und Magen 25 auf Ebene der Meridiane und Akupunkturpunkte sichtbar. So kann es für die freie Entfaltung des Geistes hilfreich sein, Magen 25 vor dem Bauchnabel zu öffnen.

Im Sinne dieser Strategie können Punkte wie Dickdarm 4, 11 und 17 sowie die psychosomatische Kette (Magen 36, 37, 39 und 40) unterstützend eingesetzt werden.

## ESSSTÖRUNGEN

Das Thema Essstörung erhielt in Österreich in den vergangenen Jahren immer mehr Aufmerksamkeit durch Aufklärungsarbeiten der Stadt Wien und diversen Initiativen wie z.B. dem Wiener Programm für Frauengesundheit, doch ist trotz allem noch wenig über die Ausmaße bekannt, die Essstörungen in unserem Land einnehmen. Zwar können anhand von Daten aus westlichen Industrieländern annähernde Schätzungen gestellt werden, doch selbst vorhandenes Forschungsmaterial enthält oft nur stationäre Spitalsaufenthalte und lässt über die tatsächlichen Zahlen nur mutmaßen, da viele Betroffene aufgrund von Angst, Schamgefühlen, fehlender Eigeninitiative und Krankheitseinsicht oder gar Fehldiagnosen nicht die Hilfe suchen oder bekommen, die sie nötig hätten.

Die folgenden Kapitel behandeln Begriffsdefinitionen von ausgewählten Krankheitsbildern, Ursachen für Essstörungen aus westlicher und östlicher Sicht, sowie unsere Erfahrungen mit den Klientinnen im Zuge dieser Arbeit.

## BEGRIFFSDEFINITIONEN

Die folgenden Kapitel geben einen kurzen Einblick über verschiedene Essstörungen, wie sie sich unterscheiden lassen und in welchen Punkten sie sich ähnlich sind. Hier wurde bewusst nur auf die Krankheitsbilder eingegangen, die den Klientinnen dieser Diplomarbeit entsprechen. Wir geben jedoch keine genaueren Behandlungstipps zu den einzelnen Essstörungen, da diese sich nur in der Ausdrucksweise, nicht aber in den Ursachen unterscheiden. An dieser Stelle sei noch gesagt, dass es sich bei jeder Essstörung um psychologische Störungen handelt, die sich lediglich im Essverhalten äußern.

## BINGE-EATING DISORDER

Die Binge-Eating-Störung wird durch wiederkehrende Episoden von Essanfällen, oder auch „bingen“, gekennzeichnet, die mindestens einmal pro Woche über drei Monate stattfinden müssen und nicht von ausgleichende Maßnahmen (Erbrechen, Missbrauch von Abführmitteln, etc.) gefolgt sind.

Der DSM-V (Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders) definiert diese „Binges“ als Essanfälle, in denen in kurzer Zeit Nahrungsmengen zu sich genommen werden, die größer sind, als das, was die meisten Menschen in der selben Zeit unter selben Umständen essen würden. Weiters muss während einer solchen Essattacke ein Kontrollverlust stattfinden, um es als Binge zu definieren.

Auf Binge-Eating-Episoden müssen zusätzlich 3 oder mehr dieser Kriterien zutreffen:

- *viel schneller essen als man es sonst tun würde*
- *Essen bis man ein unangenehmes Völlegefühl erreicht hat*
- *Viel essen, obwohl man keinen Hunger verspürt*
- *Alleine essen, weil man sich schämt, wie viel man zu sich nimmt*
- *Sich nach einem Essanfall angewidert, depressiv oder schuldig fühlen*

Die Lebensqualität der Personen, die von dieser Essstörung betroffen sind, ist vor allem durch ständige Angst vor den wiederkehrenden Essanfällen gezeichnet.

## BULIMIA NERVOSA

Diese Essstörung ist, wie auch die Binge-Eating Störung, gekennzeichnet durch wiederkehrende Essanfälle, die mit Kontrollverlust einhergehen. Zusätzlich wird hier nach einer Periode solcher Essanfälle durch Purging-Verhalten (von engl. to purge: reinigen, säubern) durch Erbrechen, Einnahme von Abführmittel oder Diuretika, Fasten oder exzessivem Betreiben von Sport kompensiert.

Laut DSM-V müssen sowohl die Essanfälle als auch das Kompensationsverhalten mindestens einmal pro Woche über drei Monate stattfinden um es als Bulimie zu definieren. Bei dieser Essstörung wird das Selbstbild fast ausschließlich durch Erscheinungsbild und Körpergewicht gebildet.

Wie bei der Anorexia Nervosa, als auch hier steht die ständige Beschäftigung mit dem Essen und die Angst vorm Dickwerden im Vordergrund. Nach außen hin gilt es, ein selbst kreiertes „perfektes Erscheinungsbild“ zu wahren.

### *Das Auferlegen von restriktivem Essverhalten ist oftmals das Resultat von hohen Erwartungen und Druck.*

Dies kann im Regelfall jedoch nicht lange aufrecht erhalten werden und so kommt es zum Kontrollverlust, der durch die oben genannten Essanfälle einhergeht, die je nach Schweregrad der Krankheit vier Mal im Monat bis zu mehrmals täglich vorkommen. Anschließend wird meistens durch Erbrechen kompensiert um im Anschluss mit Diät und Sport wieder das „perfekte Erscheinungsbild“ zu pflegen.

## ANOREXIA NERVOSA

Anorexia Nervosa (nervöse Appetitlosigkeit) oder auch Magersucht ist, konträr zur wörtlichen Übersetzung, nicht mit der Abwesenheit von Hunger oder Appetit gleichzusetzen. Anders als bei „Anorexie“ (Appetitlosigkeit) wird sehr wohl Hunger empfunden, jedoch ignoriert oder unterdrückt. Magersucht ist eine Verhaltensstörung, die gekennzeichnet ist durch:

- *einer drastischen, selbst herbeigeführten Gewichtsreduktion*

Grundsätzlich kann zwischen restriktiven Typen (Nahrungsauswahl und -aufnahme wird reduziert und mit exzessivem Sport kompensiert) und Binge/Purging-Typen (nach Einnahme von großen Nahrungsmengen wird durch Erbrechen, Einnahme von Abführmitteln oder Diuretika kompensiert) unterschieden werden. Der letztere Typ erinnert stark an eine andere Essstörung: Bulimia Nervosa. Entscheidend ist bei der Anorexia Nervosa, dass im Gegensatz zu bulimischen Menschen ein BMI von 17 kg/m<sup>2</sup> unterschritten ist.

- *Angst vor Gewichtszunahme*

Nicht nur die Angst vorm Zunehmen alleine kennzeichnet Anorexia Nervosa, auch die damit einhergehende ständige Beschäftigung mit dem Essen und Gewicht. So gut wie jeder Gedanke dreht sich ums Essen, Gewicht und das Erscheinungsbild. Wann, wo, wie oft gegessen wird, was am besten davon ablenken kann, wie fetthaltige, kalorien- und kohlenhydratreiche Lebensmittel vermieden werden können und wie am besten ausgeglichen werden kann.

- *Körperschemastörung*

Personen nehmen sich generell als dick wahr obwohl dem objektiv gesehen nichts so ist und sehen beispielsweise selbst bei einem extrem ausgezehrten Körper Fettpolster an sich.

Gemeinsam mit den stark perfektionistischen Zügen, die man bei Anorexia Nervosa PatientInnen häufig anfindet, kann eine solche verzerrte Körperwahrnehmung oftmals dazu führen, dass der erste Schritt Richtung Hilfe erst relativ spät passiert, da jegliche Krankheitseinsicht fehlt.

## URSACHEN FÜR ESSSTÖRUNGEN

Die Entstehung einer Essstörung festzulegen ist immer schwierig. Da jeder Fall von Mensch zu Mensch variiert, kann kein einheitliches, klassisches Muster festgelegt werden, wie es zu einer Essstörung kommt, doch können immer wieder einzelne Risikofaktoren bei Betroffenen von Essstörungen beobachtet werden. Wichtig ist auch zu wissen, dass es nie eine Ursache alleine ist, sondern immer mehrere Faktoren gleichzeitig auftreten müssen, um die Möglichkeit einer Essstörung zur Folge zu haben (vgl. Tempel, 2017).

### GESELLSCHAFTLICHE URSACHEN

Egal ob Modediäten in Magazinen, Schönheitsideale in Werbungen und Filmen oder „thinspiration“ und „fitspiration“ auf Facebook, Instagram & Co, unrealistische Standards wie diese begegnen uns in vielen Medien und werden uns oftmals nicht nur als Ideal, sondern normal präsentiert. Alles, das aus dieser Norm fällt, sei es Genuss von „schlechten“ Lebensmittel und mangelnde oder gar keine sportliche Betätigung werden uns als negativ suggeriert. Positive Lebensführung und berufliche Erfolge hingegen, werden uns oft in Verbindung mit schlanken Personen gezeigt und es wird der Eindruck erweckt, nur schlanke Menschen können erfolgreich oder glücklich sein.

*So kommt es nicht selten vor, dass Diäten ein Einstieg in Essstörungen sind.*

Das Verlangen Gewicht zu verlieren und die einhergehende Begünstigung eines gestörten Essverhaltens zu entwickeln, kann zusätzlich noch durch Komplimente vom Umfeld bestärkt werden, sobald eine betroffene Person sichtbar schlanker wird. Was mit einem negativen Selbstbild oder dem Wunsch vom Außen akzeptierter und beliebter zu sein begonnen hat, führt dazu, Selbstbild und -wert nur vom Außen definieren zu lassen.

Nicht umsonst sieht man gerade in Berufen und Sportarten wie Modeln, Ballett, Eiskunstlauf, Kunstturnen und weiteren Ausdauer- und Leistungssportarten, die eine Akzent auf das Auftreten legen, ein erhöhtes Auftreten von Essstörungen.

Hier besteht nicht nur die Gefahr, durch extreme Diäten auf Glatteis zu geraten, sondern auch Leistungsdruck von außen und hohe Ansprüche an sich selbst, die bei solchen Sportarten sehr präsent sind, gehören zu den Risikofaktoren.

### PSYCHOLOGISCHE URSACHEN

Häufig entwickeln sich Essstörungen in der Pubertät. Vor allem bei betroffenen Mädchen, die den Übergang zum Erwachsenenkörper u.a. durch einen ansteigenden Körperfettanteil erleben und somit stärker mit diesen Veränderungen konfrontiert sind, als gleichaltrige Jungen. Kann damit nicht umgegangen werden, wird die weibliche Form abgelehnt und durch Hungern das „Kind sein“ beibehalten.

*Auch ein geringer Selbstwert und ein negatives Selbstbild kann bei der Entwicklung von Essstörungen ausschlaggebend sein.*

Bei Betroffenen herrscht oft eine große Disproportion zwischen dem wie man ist und dem wie man sein möchte. Die Kontrolle des eigenen Gewichts wird als Ausgleich verwendet, und jede Gewichtsreduktion gibt ein Gefühl von Bestätigung oder Errungenschaft.

Oftmals finden sich bei Menschen mit Essstörungen stark perfektionistische Züge wieder. Betroffene wollen alles unter Kontrolle halten und wollen alle Erwartungen erfüllen. Geringe Konfliktfähigkeit, Stress oder Langeweile können ebenfalls Auslöser sein, sofern die Person nicht mit diesen Situationen umgehen kann.

Durch geringen Selbstwert und Perfektionismus entstehen dann oft „Alles-oder-Nichts“-Mindsets, die den vorhandenen Gedanken widerspiegeln, nur dann „gut“ oder wertvoll zu sein, wenn man perfekt ist.

*Familiäre Verhältnisse, die einem Kind oder einem Teenager wenig Freiraum für Entfaltung bieten, durch strenge Regeln, hohe Erwartungshaltung oder enge Freizeitgestaltung, können ebenso zur Entstehung von Essstörungen beitragen.*

Ebenso können traumatische Erlebnisse dazu führen, dass Menschen ungesunde Bewältigungsmechanismen entwickeln, die sich in Form von Essstörungen ausdrücken können. So kann z.B. Überessen ein Weg sein, sich nach einem sexuellen Übergriff unattraktiv zu machen.

## BIOLOGISCHE URSACHEN

Obwohl es in der Wissenschaft bereits bekannt ist, dass Essstörungen eher auftreten, wenn es bereits jemanden in der Familie gibt, der selber davon betroffen ist, gehen die Meinungen über den Einflussgrad weit auseinander. So hat die Genetik je nach Studie bis zu 74 % (vgl. The American Journal of Psychiatry, 2017) erhöhte Wahrscheinlichkeit das Vorkommen einer Essstörung zu steigern. Aber auch hormonelle Einflüsse tragen dazu bei. Vor allem Serotonin wird öfters von der Wissenschaft erwähnt, da es einen starken Einfluss auf das Hunger- und Sättigungsgefühl hat. Hierzu konnten jedoch bislang keine aussagkräftigen Daten erfasst werden.

## URSACHEN AUS ENERGETISCHER SICHT

Aus östlicher Sicht handelt es sich bei Essstörungen um eine vorherrschende Schwächung der ersten Familie, vor allem aber dem Erd-Element. Das mag mitunter eine Erklärung sein, wieso sich die genannten Risikofaktoren aus westlicher Sicht als Essstörung manifestieren.

*Nahrungsbeschaffung, oder im weiteren Sinne für sich selbst und andere zu sorgen, sind der Erde zugeschrieben.*

Und genau das wird auch in den Altersgruppen, in denen die meisten Essstörungen zum ersten Mal auftreten zum zentralen Thema. Im jugendlichen Alter wird man sich immer mehr bewusst, dass die Eltern nicht fehlerfrei sind, man bildet sich eigene Meinungen oder orientiert sich an seinen Altersgenossen. Wer „ich“ in Bezug auf Familie, Freunde, Umfeld und Gesellschaft ist, wird der Erde zugeordnet. Ist Geborgenheit in diesen Bereichen wenig vorhanden oder ganz abwesend, können sie keine gute Grundlage für das Wasserelement bieten (Kontrollzyklus) und die fehlende Sicherheit wird über die Kontrolle im Metallelement (Fütterungszyklus) ausgeglichen. Hinzu kommt, dass das eigene Erscheinungsbild wichtiger wird und, verstärkt durch das Erwachen der eigenen Sexualität, wieder die Orientierung im Außen in den Vordergrund tritt, was denn tatsächlich als attraktiv gilt. Kurzum, der erste Schritt in die Selbstständigkeit wird hier vollbracht und gleichzeitig können viele Faktoren beobachtet werden, die Essstörungen begünstigen.

So kann laut dem Institut für Sucht und Prävention (vgl. Institut Sucht Prävention, 2016 und 2017) beobachtet werden, dass Essstörungen, aber vor allem Anorexia Nervosa und Bulimia Nervosa, bei Jugendlichen im Alter von 15-20 Jahren ihren Höhepunkt an Neuerkrankungen erreichen. Doch nicht nur die Jugend ist ein ausschlaggebender Wendepunkt in den Eintritt in die Eigenständigkeit.

Viele junge Erwachsenen verlassen zum ersten Mal nach dem Schulabschluss und mit Beginn von Studium oder Arbeit den Komfort und die Sicherheit des Elternhauses und sind auf sich alleine gestellt. Man stößt zum ersten Mal an seine eigenen Grenzen. Sei es finanziell, durch Unterhalts- und Lebenserhaltungskosten, emotional aufgrund von Beziehungen jeglicher Art, die ihre Dynamik ändern oder sich auflösen.

Noch dazu fallen gewohnte Strukturen weg, die zu Schulzeiten Ordnung und dadurch eventuell auch Sicherheit in den Alltag gebracht haben. So wird oft beobachtet, dass bei Jugendlichen mit Anorexia Nervosa in der späten Adoleszenz ein Wechsel auf Bulimia Nervosa stattfindet und auch bei der Binge-Eating-Störung werden die meisten Erstmanifestationen im Alter zwischen 20 und 30 Jahren festgestellt (vgl. ANAD e.V. Versorgungszentrum Essstörungen). Das Krankheitsbild der Bulimie wird vor allem durch Situationen mit Konfrontation, Stress oder Langeweile bestärkt.

*Sich etwas einverleiben,  
etwas aufschlüsseln und  
verdauen sind unter anderem  
die Aufgaben des Magens.*

Dieser verarbeitet nicht nur Nahrung in Chi, sondern nimmt sich auch Nahrung auf geistiger und emotionaler Ebene an, wie z.B. Erlebnisse, Erfahrungen, Lernen, Liebe. Hat der Magen sein Gleichgewicht verloren, können Symptome wie Völlegefühl, Aufstoßen, Sodbrennen oder Erbrechen die Folge sein. Die Dinge liegen uns „schwer im Magen“ und können nicht verdaut werden. Mit einer Bewegungsrichtung nach oben und vorne, beherbergt der Magen aber gerade die Fähigkeit, der Welt gegenüberzutreten und sich etwas zuzuwenden oder zu stellen. So kann andersrum die Energie des Magens durch belastende Emotionen oder Erfahrungen gestört werden und sich durch die oben genannten Symptome äußern.

Das nachfolgende Zitat von Wilfried Rappenecker (2007) beschreibt ein gesundes Erd-Element und unterstreicht damit dessen zentrale Stellung in Zusammenhang mit dem Thema Essstörungen: „Ein gesundes Erd-Element gewährt Stabilität. Der Mensch hat Kontakt zu seinem Zentrum, ruht gewissermaßen in sich selbst, wirkt gereift, ausgeglichen und beständig. Er ist gut genährt, wenn auch nicht dick, liebt das Essen, ist aber nicht abhängig davon. Er hat Geschmack, ist im positiven Sinne gutmütig und besitzt die Fähigkeit, mitfühlend anderen Menschen zu begegnen und zu helfen. Er fühlt sich wohl in seiner Haut und kann sich überall zu Hause fühlen.“

## ERFAHRUNGEN MIT BAUCHARBEIT BEI KLIENTINNEN MIT ESSSTÖRUNGEN

Im Zuge dieser Diplomarbeit lag der Schwerpunkt in der Behandlung von KlientInnen mit Essstörungen unter Anwendung von Baucharbeit. 8 Klientinnen\* wurden über mehrere Wochen in regelmäßigen Abständen behandelt, wobei in der Behandlungszeit weitestgehend Baucharbeit (zw. 35 und 50 Minuten) und kaum klassische Shiatsu-Meridian-Behandlung angewendet wurde. Aus unserer Erfahrung mit den Klientinnen im Zuge dieser Diplomarbeit, hat der/die Shiatsu-PraktikerIn ein sehr wirksames Werkzeug in der Hand, gerade wenn es um Essstörungen geht. Einerseits kommen die KlientInnen in einem sicheren Setting an, in dem sie eventuell einer der wenigen Personen offen gegenüber treten, die über die Essstörung Bescheid weiß, und können in einen Entspannungszustand, in dem sie (sofern es bei der jeweiligen Person relevant ist) als passiver Teilnehmer der Behandlung Kontrolle abgeben und sich fallen lassen.

\*davon 4 Klientinnen mit je 10 Behandlungen, 2 Klientinnen mit je 8 Behandlungen (Anmerkung: 10 Behandlungen waren bei diesen beiden Klientinnen geplant, jedoch sind weitere Behandlungen zur Zeit der Veröffentlichung dieser Diplomarbeit aufgrund von Corona nicht möglich), 1 Klientin mit 4 Behandlungen und 1 Klientin mit 2 Behandlungen

Die PraktikerInnen sollten natürlich auch bedenken, dass das Abgeben von Kontrolle, je nach Schweregrad oder Aktualität der Essstörung der KlientInnen, nicht unbedingt in den ersten 10 Behandlungen passieren muss. Andererseits können sich die KlientInnen auch ihrer Grenzen bewusst werden, indem der/die PraktikerIn Tiefe in der Baucharbeit sucht und auf körperlicher Ebene auf Konfrontation geht.

Aus unserer Sicht sollte keinesfalls nur aufgrund der Diagnose Essstörung die Behandlungen sanfter durchgeführt werden, es sei denn, die Essstörung ist schon so fortgeschritten, dass Folgebeschwerden wie Osteoporose auftreten.

Aus einer technischen Seite betrachtet, ist Baucharbeit als Unterstützung aus unserer Sicht bei Essstörungen womöglich weniger effektiv, wenn man sich erst am Anfang seiner Baucharbeitskarriere befindet, da die grundlegenden Techniken und Ansätze aus den verschiedenen Kulturen und Richtungen zwar sehr unterschiedlich sind, sich jedoch im Kern und oftmals auch im Gedankengut gleichen. So kann man als PraktikerIn weniger gezielte Intentionen mit Baucharbeit setzen, als es mit Meridianen und Tsubos möglich ist. Klassische Shiatsu-Behandlungen erlauben dem/der ShiatsupraktikerIn über den Ausgleich von Kyo und Jitsu und dem Erreichen von und Arbeiten mit Emotionen das Arbeiten mit Energie auf Ebenen von Himmel (oben) und Erde (unten) und pathogenen Faktoren.

*Der/die ShiatsupraktikerIn sollte jedoch bedenken, dass jegliche Shiatsu-Techniken (von Baucharbeit bis hin zu Meridian-Behandlungen) nur ein kleiner Teil der gesamten Behandlungsstrategie sind.*

Am erfolgreichsten ist der Weg aus einer Essstörung heraus immer dann, wenn ärztliche Unterstützung, kognitive Verhaltenstherapie, Ernährungsberatung, Tiergestützte Therapie und vor allem psychologische Betreuung gegeben sind. Nicht nur, weil die KlientInnen sich aktiv der Krankheit zuwenden, sie beschäftigen sich gleichzeitig mit sich selbst, wenden sich ihren Schwächen zu und kümmern sich um sich selbst. Deshalb ist es ratsam, KlientInnen zumindest Psychotherapie nahelegen, sollte dies noch nicht integriert sein.

## ZUSAMMENFASSUNG

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Techniken der Baucharbeit den/die PraktikerIn als ergänzendes „Werkzeug“ im Shiatsu sehr unterstützen können, KlientInnen noch mehr in den Kontakt mit sich selbst zu bringen. Der Bauch kann als unser Kraft-Zentrum gesehen werden und genau mit diesem Bewusstsein, dass unser Qi, unsere Lebenskraft in unserer Mitte entspringt, können wir nur jeder/m ShiatsupraktikerIn empfehlen Baucharbeit mit der klassischen Meridian-Behandlung zu kombinieren. Die Erfolge werden womöglich, wie bei unseren Klientinnen, in wenigen Wochen bemerkbar sein und der/die PraktikerIn kann zudem eine mal andere, ruhigere und sanftere Behandlungserfahrung durch die Anwendung von Baucharbeit erleben.

In unserer Wahrnehmung, als im Zuge dieser Diplomarbeit behandelnde ShiatsupraktikerInnen, trat während den Baucharbeitsbehandlungen oftmals ein tiefer Entspannungszustand bei den Klientinnen ein.

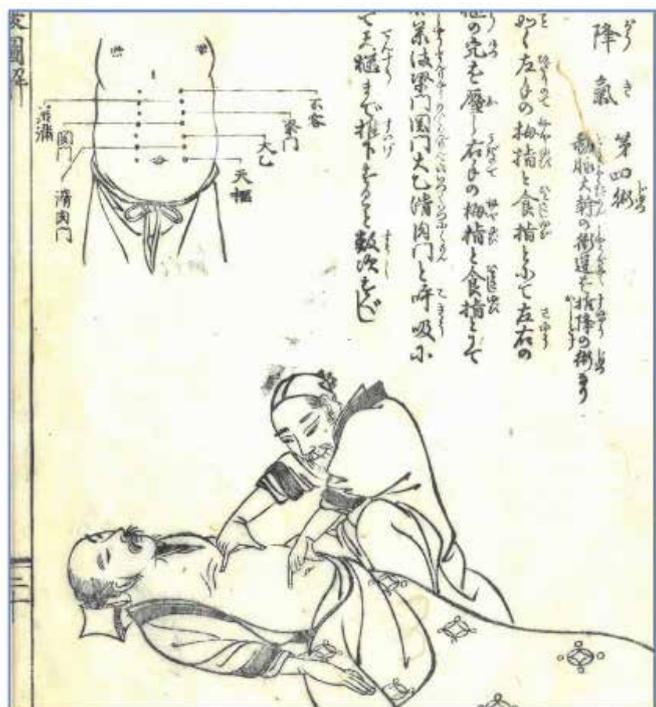
*Auch wir als PraktikerInnen gelangten manchmal in das Gefühl eines meditativen Zustands während der Baucharbeit.*

Bei einigen unserer Klientinnen konnten wir ein gesteigertes Selbstbewusstsein und einen liebevolleren Umgang mit sich selbst feststellen. Zudem haben ein Teil der Klientinnen im Zuge der Behandlungen emotionale Verletzungen von sich aus angesprochen. Wir wollen uns abschließend einem Zitat von Shiatsu-Meister Philippe Vandenabeele anschließen, der es wie folgt formuliert: "Baucharbeit hat mir geholfen, die Effektivität meiner Behandlungen zu steigern und ich wünschte, sie würden Teil einer jeden manuellen Körpertherapie werden."

Wir wünschen viel Freude beim Anwenden der Baucharbeit!

Verena Auberger und  
Benjamin Rojas-Rodriguez

Hara Shiatsu Abschluss im Herbst 2020, Gruppe K31



## DANKE

Am Ende dieser Arbeit möchten wir ein herzliches DANKE aussprechen. DANKE an die LehrerInnen der Hara Shiatsu Schule Wien, die diese 3-jährige Shiatsu-Ausbildung zu einer intensiven Reise machten. Ein besonderer Dank im Zuge dieser Diplomarbeit gilt unserer Diplomarbeitbetreuerin Manuela Kloibhofer, die unsere Neugier zum Thema Baucharbeit teilt und selbst schon seit Jahren Techniken der Baucharbeit in ihre Shi-

atsu-Behandlungen integriert und inzwischen in Workshops ihr Wissen und ihre Erfahrungen lehrt. Bei der Fotografin Joanna Jakubik bedanken wir uns für die schönen Bauch-Fotos, die in dieser Arbeit die Techniken veranschaulichen und selbstverständlich gilt ein großer Dank unseren Klientinnen, die sich im Zuge dieser Diplomarbeit unseren Händen anvertraut haben.

## LITERATUR

ANAD e.V. Versorgungszentrum Essstörungen, Anorexia Nervosa and Associated Disorders,

[https://www.anad.de/essstoerungen/essattacken-mit-kontrollverlust-binge-eating-stoerung/#anchor\\_b1350308\\_Accordion-Beginn](https://www.anad.de/essstoerungen/essattacken-mit-kontrollverlust-binge-eating-stoerung/#anchor_b1350308_Accordion-Beginn)

Chia, M., 1993: Chi Nei Tsang I. Internal Organs Chi Massage. Universal Tao Publications

DSM-5, 2013, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition, American Psychiatric Publishing

European Shiatsu Congress, s.a., Philippe Vandenabeele – The Art of Ampuku abdominal Shiatsu, [www.europeanshiatsucongress.eu/trainers/philippe-vandenabeele-2/](http://www.europeanshiatsucongress.eu/trainers/philippe-vandenabeele-2/)

Gesundheitsportal Onmeda, Der Magen: Anatomie und Funktion, [www.onmeda.de/anatomie/magen.html](http://www.onmeda.de/anatomie/magen.html)

Institut Sucht Prävention, 2016, X-Act Essstörungen, [https://www.praevention.at/fileadmin/user\\_upload/09\\_Infobox/Infomaterialien/Unterrichtsmaterial/x-act\\_Esstorerungen2016.pdf](https://www.praevention.at/fileadmin/user_upload/09_Infobox/Infomaterialien/Unterrichtsmaterial/x-act_Esstorerungen2016.pdf)

Institut Sucht Prävention, 2017, Factsheet Sucht – Abhängigkeit und Substanzkonsum, [https://www.praevention.at/fileadmin/user\\_upload/08\\_Sucht/Factsheet\\_Sucht\\_V27.pdf](https://www.praevention.at/fileadmin/user_upload/08_Sucht/Factsheet_Sucht_V27.pdf)

Kloibhofer, M., 2020: Workshopreihe Baucharbeit. November und Dezember 2019, Hara Shiatsu Schule Wien

Maciocia G., 2011, Obstetrics and Gynecology in Chinese Medicine, Elsevier Ltd.

Pediagenosis, Stomach in Situ Anatomy, [www.pediagenosis.com/2018/10/stomach-in-situ-anatomy.html](http://www.pediagenosis.com/2018/10/stomach-in-situ-anatomy.html)

Rappenecker, W., 2007, Fünf Elemente und Zwölf Meridiane, Felicitas Hübner Verlag

Sedlin, C., 2013, Shiatsu als medizinische Behandlungsmethode: Ein Vergleich der japanischen und der westlichen Entwicklung vom späten 19. Jahrhundert bis zur Gegenwart. Universitätsmedizin Berlin

Tempel, K., 2017, Ursachen Essstörungen? Wie entstehen Magersucht, Bulimie und Co.? <https://www.youtube.com/watch?v=1Mad5z8-q7E>

The American Journal of Psychiatry, 2017, Significant Locus and Metabolic Genetic Correlations Revealed in Genome-Wide Association Study of Anorexia Nervosa, <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp.2017.16121402>

Tittelmaier, A., 2019, ChiYou – Bring deine Energie in Fluss. Triskel Verlag

Vandenabeele, P., 2019, Classic Japanese Handbook on Treating the Second Brain, [www.shinzui-bodywork.com/post/classic-japanese-handbook-on-treating-the-second-brain](http://www.shinzui-bodywork.com/post/classic-japanese-handbook-on-treating-the-second-brain)

Vandenabeele, P., 2020, Interview Philippe Vandenabeele: a journey from Shiatsu to Ampuku, [www.ryohoshiatsu.com/en/interview-philippe-vandenabeele-journey-from-shiatsu-to-ampuku-zukai/](http://www.ryohoshiatsu.com/en/interview-philippe-vandenabeele-journey-from-shiatsu-to-ampuku-zukai/)

Vandenabeele, P. 2018, Workshop Traditionelles Ampuku. Mitschrift.

WHO, ICD-10, International Classification of Diseases, Tenth Revision, Behavioural syndromes associated with physiological disturbances and physical factors, <https://icd.who.int/browse10/2010/en#/F50-F59>

Yilmaz Z, Hardaway JA, Bulik CM, 2015, Genetics and Epigenetics of Eating Disorders, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4803116>

## VERENA AUBERGER



Mein Weg in die Körperarbeit begann mit Hara Shiatsu im Jahr 2017. Mit großer Neugier und Freude entdeckte ich seither die vielen Facetten unterschiedlicher fernöstlicher Ansätze und erfahre ihre positive Wirkung. So vereinen sich für mich Shiatsu, Yoga und Meditation zu einer Basis, auf welcher sich mein Interesse und Wissen rund um ein ganzheitliches, gesundes Leben für Menschen und Umwelt stetig vertieft.

Mit großer Dankbarkeit und Wertschätzung freue ich mich auf all jene Menschen, die ich in meiner Arbeit als Shiatsupraktikerin ein Stück weit auf ihrem Weg begleiten darf.

**KONTAKT:** [verena.auberger@gmx.net](mailto:verena.auberger@gmx.net)

## BENJAMIN ROJAS RODRIGUEZ



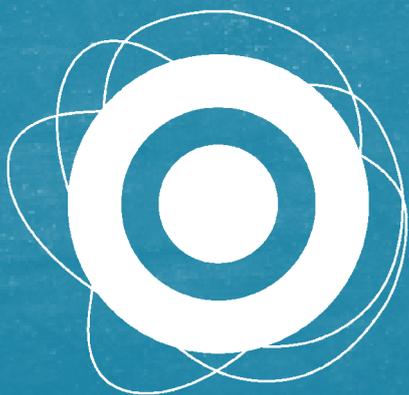
Nach einer jahrelangen Phase an unerklärlich wiederkehrenden Krankheitssymptomen wie Kälte, Konzentrationsschwäche, Sexualstörung, Trägheit und Derealisation und Depression, die letztlich in einem halbherzigen Selbstmordversuch endeten, habe ich durch einen Schicksalswink an der International Academy for Hara Shiatsu gelernt, durch die Philosophien der TCM selbst extreme körperliche und energetische Zustände durch richtige Ernährung, Umstellung der Lebensweise und gezielte Manipulation von Energie auszugleichen.

Ich möchte für mich selbst definieren, was Gesundheit bedeutet, als auch eine Lehrstelle am Institut einnehmen und weitergeben, was ich auf meinem bisherigem Weg lernen durfte.“

**KONTAKT:** [benjamin.r.r.d@gmail.com](mailto:benjamin.r.r.d@gmail.com)

# *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](http://www.das-zentrum.com)



*„Where the  
magic happens!“*



INTERNATIONAL  
ACADEMY FOR

Mariahilfer Straße 115  
1060 Wien

☎ +43 1 595 48 48

✉ office@hara-shiatsu.com

AUSBILDUNG - WEITERBILDUNG - BEHANDLUNGSZENTRUM

[www.hara-shiatsu.com](http://www.hara-shiatsu.com)