

Shiatsu bei Panikattacken

THOMAS LAHODA
DI BERNHARD MÜLLER
DI ANDREAS NERIVAL



*Wer Angst hat reagiert in
kritischen Situationen
besonders vorsichtig, oder
begibt sich gar nicht in Gefahr.*

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Thomas Ladoha, DI Bernhard Müller, DI Andreas Nerival*. Betreut von: *Georg Bogner*.

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.

KEINE PANIK!

Panikattacken werden in Phobien, Panikstörungen und generalisierte Angststörungen weiterunterteilt. Sie beginnen oft mit einem beklemmenden Gefühl und steigern sich rasch zu Hitzewallungen, Kälteschauer und Herzklopfen. Wenn Sie diese Symptome kennen, wissen Sie auch, dass Ihnen das überall passieren kann. In der U-Bahn, in der Arbeit, im Theater, im Flugzeug und sogar zu Hause vor dem Fernseher.

Irgendwann im Laufe des Lebens sind laut einer norddeutschen Studie 15 Prozent, nach einer amerikanischen Studie fast 25 Prozent der Bevölkerung von einer Angststörung betroffen. Laut diesen Studien weisen Frauen doppelt so häufig eine Angststörung auf wie Männer. Damit sind Angststörungen die häufigste psychische Erkrankung. Sie tritt zumeist im jungen Erwachsenenalter zwischen dem 15. und 24. Lebensjahr auf. Drei Prozent der Bevölkerung leiden unter der wohl schlimmsten Form unter den Angsterkrankungen – der Panikstörung auch Panikattacke genannt.

Wie ängstlich ein Mensch ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Eine wichtige Rolle spielt dabei die Veranlagung, aber auch Erfahrungen, insbesondere solche in der frühen Kindheit, prägen die menschliche Angstbereitschaft. Dass manche Menschen schüchterner sind, sich schneller Sorgen machen und vorsichtiger sind als andere, kann jeder von uns im Freundes- und Bekanntenkreis beobachten.

Wie Freude, Lust und Wut gehört die Angst zu den Grundgefühlen des Menschen und ist für das Überleben oftmals entscheidend.

Wer Angst hat reagiert in kritischen Situationen besonders vorsichtig, oder begibt sich gar nicht in Gefahr. Diese positive Angst ist es, die uns davon abhält vom Dach eines Hochhauses zu springen. Außerdem verantwortet diese positive Angst die Mobilisierung aller für die Flucht oder den Kampf notwendigen Reserven des Körpers.

Andererseits kann die Angst als Symptom einer psychischen und körperlichen Störung auftreten und die Lebensqualität der Betroffenen dramatisch einschränken. Bei diesen Angsterkrankungen unterscheidet man zwischen psychisch bedingten, organischen und substanzinduzierten Angststörungen.

WAS SIND PANIKATTACKEN?

Als Panikattacke oder Panikstörung bezeichnet man eine extreme Form einer Angststörung, die sich durch sehr kurze Episoden intensiver Angst auszeichnet.

Panikattacken sind somit kurze Phasen intensiver Angst verbunden mit starkem Unbehagen, die in der Regel von intensiven körperlichen Symptomen begleitet werden und plötzlich ohne ersichtliche Ursache auftreten.

Es ist eine Notfallreaktion des Körpers, die ausgelöst wird, wenn eine bestimmte innere Anspannungsgrenze überschritten wird, weil zu starke oder zu viele Stressoren gleichzeitig auf den Körper einwirken. Panikattacken erreichen innerhalb von wenigen Minuten Ihren Höhepunkt, und dauern üblicherweise nur wenigen Minuten, selten länger als 30 Minuten.

WIE FUNKTIONIEREN PANIKATTACKEN?

Der von Walter Cannon geprägte Begriff der Kampf- und Flucht Reaktion beschreibt die rasche körperliche und seelische Anpassung von Lebewesen in Gefahrensituationen durch Stressreaktion. Von Panikattacken spricht man, wenn diese ohne objektiven äußeren Anlass eintreten. Oft ist den Betroffenen nicht einmal klar, dass ihre Symptome Ausdruck einer Panikreaktion sind.

Die ursprünglich der Energiebereitstellung, dem Überleben dienenden vegetativen Reaktionen im Körper werden dadurch als (lebens-) bedrohlich erlebt, was die Panik weiter antreibt.

Eine enorme Anspannung hält uns im Alarmmodus. Jederzeit flucht- oder kampfbereit. Im Sinne der TCM macht das in vielen Fällen eine starke Spannung des Blasenmeridians erklärbar. Panikattacken können sich auch über einen längeren Zeitraum (bis zu mehreren Stunden) mit abgeschwächten Symptomen erstrecken.

Ausgelöst – und aufrechterhalten – werden Panikattacken oft von Fehlinterpretationen körperlicher Wahrnehmungen, was zu einem Panik-Teufelskreis führen kann. Energie folgt der Aufmerksamkeit. Wenn man auf die Symptome wie Herzklopfen wartet, müssen sie eintreten. Dadurch entsteht Panik vor der Panik - und der Kreis schließt sich. Im Extremfall kann dies zu einer Schockstarre führen, welche sich auflöst, wenn die Panikattacke vorbei ist



FALLBEISPIEL: KLIENTIN 1 ANFANG 60, PENSIONISTIN, ALLEINSTEHEND

Am Beispiel der Klientin Maria M. kann der Kreislauf erklärt werden. Im Sommer vor zwei Jahren wurde sie als Fußgängerin von einem Auto angefahren und erlitt einen Bruch des Lendenwirbels. Dieser Unfall führte zu einem Trauma welches sich in unterschiedlichen Ängsten manifestierte. Die Angst auf die Straße zu gehen, die Angst diese zu überqueren, Angst es könnte wieder ein Unfall passieren, Angst aus dem Haus zu gehen. Jegliche körperliche Aktivität wird aus Angst vor Verletzungen unterlassen. Dies führt dazu, dass mittlerweile das Binden der Schuhe Schmerzen verursacht, ein weiterer Grund das Haus nicht zu verlassen. Diese Angst lähmte sie regelrecht und begann ihr Leben zu kontrollieren. Dies ging so weit, dass sie zuerst Angst hatte, wenn das Telefon läutete und in weiterer Folge Angst hatte, dass das Telefon läutet.

FALLBEISPIEL KLIENTIN 2 MITTE 50, ALLEINSTEHEND, IM KULTURWESEN BESCHÄFTIGT

Ganz anders schließt sich der Panikkreis bei Susanna R. Sie leidet seit 16 Jahren unter Panikattacken. Ihre Symptome treten in erster Linie auf, wenn sie alleine ist oder sich allein gelassen fühlt. Ein Gefühl, das sie aus ihrer Kindheit sehr gut kennt. Sie war schon als kleines Kind sehr oft auf sich gestellt. Alleingelassen konnte Sie daher nie ein Gefühl der Sicherheit aufbauen. Die fehlende Sicherheit gepaart mit dem „funktionieren müssen“ bei Stress und Krisen, hat die natürliche Intuition verkümmern und die Angst übermächtig werden lassen.

WANN SPRICHT MAN VON PANIKATTACKEN?

Die Anxiety and Depression Association of America spricht beim Vorliegen von mindestens vier der unten angeführten Symptome von einer Panikattacke:

- Herz: Herzrasen /Herzklopfen bis zum Hals / unregelmäßiger Herzschlag
- Brust / Atmung: Engegefühl in der Brust / Brennen in der Brust, Atemnot, Gefühl, keine Luft zu bekommen, Kurzatmigkeit, hyperventilieren, Gefühl zu ersticken
- Kopf: Druck im Kopf / „Watte“ im Kopf / wie im Nebel / Kopfschmerzen
- Schwindel / Gefühl bewusstlos zu werden, Gefühl umzukippen
- Gehen/ Stehen: Gangunsicherheit / Gefühl der Instabilität / weiche Knie
- Hals / Mund: trockener Hals, trockener Mund, vermehrter Speichelfluss
- Sehstörungen: Augenflimmern / alles wie durch einen Nebelschleier sehen, Tunnelblick, erweiterte Pupillen
- Magen und Darm: Magenschmerzen, Bauchschmerzen / Durchfall, vermehrter Stuhlgang / Verstopfung /Blähungen / Übelkeit bis hin zum Erbrechen
- Blase: vermehrter Harndrang
- Haut: Kribbeln / Taubheitsgefühle/ Hautjucken, Kopfschmerzen
- Hitze / Kälte: Schweißausbrüche, Hitzevallungen / Kälteschauer / kalter Schweiß, Handschweiß / kalte Hände, kalte Füße
- Unruhe: innere Unruhe, Nervosität Nerven zum Zerreißen gespannt, körperliche Unruhe, Bewegungsdrang
- Ohren: Tinnitus, Ohrenklingeln, Ohrensausen / Druck auf den Ohren
- allgemeines Unwohlsein / Schwächegefühl / Beklemmungsgefühl
- Weinkampf, extreme Müdigkeit, Erschöpfung (am Ende einer Panikattacke)
- Konzentrationsprobleme / Sprachprobleme / Wortfindungsstörungen
- starke plötzliche Angst vor dem Tod erleben
- Angst die Kontrolle zu verlieren, Angst verrückt zu werden
- Angst davor Haus oder Wohnung zu verlassen, da etwas passieren könnte.

Die Vielzahl der Symptome von Panikattacken erschwert die Diagnose allerdings erheblich, weil die genannten Symptome auch schweren körperlichen Erkrankungen zugeordnet werden können. Daher muss vor einer Behandlung von Panikattacken immer eine medizinische Abklärung der Symptome erfolgen, um eine Organerkrankung ausschließen zu können.

BEHANDLUNGSMETHODE WESTLICH

Die Behandlung von Panikattacken erfolgt zu meist in Form der kognitiven Verhaltenstherapie und durch Psychoanalyse und tiefenpsychologischen Verfahren. Bei der kognitiven Verhaltenstherapie geht es darum sich den angstbezogenen Situationen oder Reizen nach und nach zu stellen und so die Erfahrung zu machen, dass die Angst nach und nach abklingt und die befürchteten negativen Ereignisse nicht eintreten.

Als Therapiegrundlage wird gemeinsam mit dem Patienten ergründet um welche Ängste es sich handelt, wie die Ängste entstanden sind und wodurch die Ängste aufrechterhalten werden.

Oftmals ist die Erkenntnis, dass die körperlichen Symptome durch Angst ausgelöst werden, für viele Patienten bereits eine Erleichterung. Die Liste der Ängste bzw. der angstausslösenden Situationen wird nun in eine Reihenfolge von schwach bis stark gebracht und der Patient stellt sich die Situationen der Reihe nach möglichst lebhaft vor, bis die Angst ganz oder fast völlig verschwunden ist. Eine andere Konfrontationsart ist jene, wo sich der Patient bewusst der angstausslösenden Situation in der Realität stellt und solange in dieser bleibt, bis die Angst ganz, oder zumindest weitgehend, zurückgegangen ist.

In beiden Konfrontationsarten ist der Therapeut zumindest am Anfang dabei, lässt aber in weiterer Folge den Patienten alleine weiter üben. Ergänzt wird die Konfrontationsbehandlung durch Methoden der kognitiven Therapie. Dabei erkennt der Patient, welche Fehler er bei der Einschätzung von angsteinflößenden Situationen macht und lernt eine realistische Sicht auf die Situationen zu bekommen. Um den Erfolg der Konfrontationstherapie sicherzustellen, muss der Patient auf sein angelehnertes Sicherheitsverhalten („Notfall- Handy“, Notfallmedikamente) verzichten.



Bei der Behandlung von Panikstörungen werden auch häufig Medikamente eingesetzt. Besonders bewährt haben sich Antidepressiva, die eine angstlösende und beruhigende Wirkung auf den Patienten haben.

Sogenannte selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI) wie Fluoxetin (Prozac), Paroxetin (Paxil) oder Sertralin (Zoloft) oder selektive Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRI) wie Hydrochlorid (Efexor XR) haben weniger Nebenwirkungen, verursachen allerdings bei manchen Patienten Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, oder sexuelle Funktionsstörungen. Ziel dieser Medikamente ist der Ausgleich des Ungleichgewichts der Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin, welches bei Angsterkrankungen besteht. Benzodiazepine, wie Alprazolam (Xanax) oder Clonazepan (Klonopin) können Angst sehr schnell und wirkungsvoll lindern. Sie haben jedoch ein hohes Suchtpotenzial und dürfen nur für kurze Zeit in Absprache mit dem Arzt eingenommen werden. Die Absetzung der Benzodiazepine darf nicht abrupt erfolgen, um Entzugserscheinungen, Schlafstörungen und die Wiederkehr der Angst zu vermeiden.

BEHANDLUNGSANSATZ ÖSTLICH

Der Begriff der „Panikattacke“ entspricht den „hysterischen Anfällen“ früherer Zeiten in Europa. Bereits vor 2500 Jahren wurden Panikattacken im „Gelben Kaiser“ beschrieben. In der damals üblichen bildlichen Sprache wird vom „springenden Ferkel“ im Bauchraum geschrieben. Dessen Sprünge verursachen Druck auf das Zwerchfell und ein Gefühl der Enge im Bereich des Herzens. Als Therapie wurde damals Schlaf empfohlen.

In der TCM schreibt man die Angst dem Element Wasser zu.

Bei Panikattacken kann die Angst, wie bereits beschrieben, ohne konkreten Anlass auftreten oder durch einen Auslöser unverhältnismäßig lange und intensiv anhalten. Die damit einhergehenden Symptome haben unterschiedliche energetische Auswirkungen auf die dem Wasserelement zugeordneten Organe, die Niere und die Blase.

Die Niere speichert die Essenz und verkörpert dadurch unsere tiefsten Sehnsüchte, Wünsche und Erwartungen. Die Blase verkörpert die notwendige Aktivität, den Antrieb, um unsere Sehnsüchte, Wünsche etc. zu erfüllen, sorgt aber gleichzeitig auch für die notwendige Entspannung und Ruhe. Gerät diese Energetik aus dem Gleichgewicht, fehlt plötzlich das Wissen, was man will, oder wie Ziele zu erreichen sind. Es fehlt die Ruhe und die Fähigkeit der Entspannung, als Folge wird der Stress der Arbeit nach Hause mitgenommen. Es kommt zu Schlafstörungen, eine Erholung im Schlaf ist nicht möglich.

Dieses Ungleichgewicht im Wasser-Element wird damit zum Auslöser von Panikattacken und hat Folgen für den gesamten Kreislauf der Elemente.

Das geschwächte Wasser kann das Element Feuer nicht mehr kontrollieren. Das Feuer lodert unkontrolliert hoch, bei Menschen äußerlich deutlich an roten Flecken am Hals und im Gesicht zu erkennen, die Person selbst erlebt starkes, unnatürliches Herzklopfen und ein Schwindelgefühl.

Im Rahmen der Diplomarbeit schien es häufig so zu sein, dass die Ursachen für die Panikattacken im Erdelement zu finden waren. Fehlende, bedingungslose Liebe, und fehlendes Gesehen werden führen dazu, dass sich Betroffenen oft nicht sehen oder spüren. Sie kennen ihre eigenen Bedürfnisse nicht. Sehr deutlich sahen wir dies in der Ernährung, wo fehlende Liebe durch viel Essen kompensiert wird. Dies kann sich allerdings auch in einer Mangelernährung ausdrücken, da sich die Betroffenen oft selbst nicht spüren. Eine Ernährung, die dem Bedarf des Körpers entspricht, konnten wir nicht feststellen. Ein weiterer Aspekt des nicht Gesehen werden drückt sich im Metallelement aus. Praktisch alle Klienten konnten nicht NEIN zu jemanden anderen sagen, noch JA zu sich selbst. Hieraus ergibt sich schon, dass das WER BIN ICH, WAS WILL ICH nicht entsprechend ausgeprägt ist. Das Urvertrauen und die Sicherheit sind demzufolge nur sehr schwach ausgeprägt.



Daraus ergeben sich die 5 Typen von Panikattacken nach F. Ploberger:

TYP 1 - HERZBLUT MANGEL

Diese Klienten haben Panikattacken mit starkem Herzklopfen, sind sehr nervös und schreckhaft und leiden unter Durchschlafproblemen. Durch das Aufwachen zwischen 01:00 und 04:00 fehlt die Erholung, wodurch die Konzentrationsfähigkeit nachlässt und dieser Zustand bis zur Gedächtnisschwäche führen kann.

Ernährungsempfehlung: Rindfleisch, Lamm und Wild, Geflügelfleisch (insbesondere Hühnerleber), mit Rotwein kochen, Datteln, Petersilie, Wurzelgemüse, Kürbis und Karotten.

Zu meiden: scharfe Gewürze, grüner und schwarzer Tee, Kaffee.

TYP 2- HERZ YIN MANGEL

Menschen mit einem Yin-Mangel haben oft im oberen Teil des Körpers ein Gefühl der Hitze, leiden aber andererseits unter kalten Füßen. Das Gefühl der Hitze drückt sich an den Handinnenflächen, den Fußsohlen und im Bereich des Brustkorbs aus. Die Nacht ist geprägt von Einschlaf- und Durchschlafstörungen, die Klienten erwachen schweißgebadet. Das übermäßige Schwitzen und der chronische Schlafmangel schwächen den Körper. Diese Schwäche führt zur Verstärkung der Panikattacken und lässt die Befreiung davon nicht zu, weil die Kraft fehlt.

Ernährungsempfehlung: Rindfleisch, Lamm und Wild, Geflügelfleisch (insbesondere Hühnerleber), mit Rotwein kochen, Datteln, Samen, Nüsse, Sojaprodukte, Nüsse!

TYP 3 - HERZ FEUER

Diese Menschen sind äußerst unruhig und wälzen dauernd neue Gedanken. Dazu kommt ein nahezu unstillbares Mitteilungsbedürfnis und das Gefühl nicht genug zu bekommen. Der Stress ist physisch spürbar, äußerlich am roten Gesicht erkennbar. Innerlich rast bei diesen Menschen der Puls. Die Zungenspitze ist rot und kann nach oben gebogen sein, der Belag ist dünn, gelb und trocken.

Ernährungsempfehlung: Salate, Joghurt, Sojaprodukte, Fisch, gekeimte Sprossen, Grüner Tee, Pfefferminztee, Magnesium – und Kalziumpräparate.

Zu meiden: Rotwein, alle scharfen Nahrungsmittel.

TYP 4 - SCHLEIM HITZE

Zur Energetik des Typs 3 kommt noch dazu, dass Betroffene des Typs 4 die Panikattacken selbst noch vieler stärker und länger belasten können, in Form von Verzweiflung und anhaltender Geiztheit. Die Verschleimung wirkt quasi wie ein Speicher dafür und verzögert den ableitenden Energiefluss. Es fehlt diesen Klienten allerdings auch die Einsicht krank zu sein, weil sie sich in Ihrem Befinden nicht beeinträchtigt fühlen. Manche Klienten neigen auch zu gewalttätigen Handlungen. Der Zungenkörper ist rot und geschwollen, der Belag gelb und dick.

Zu meiden: gegrillte und panierte Nahrungsmittel, Milchprodukte, Zucker, Süßstoff, Alkohol. Fleisch und Wurst sind einzuschränken.

TYP 5 - SCHLEIM KÄLTE

Betroffene, die zusätzlich zu den ohnehin stark belastenden Panikattacken von depressiven Zuständen gequält werden und ienen das Herz „zuschnürt“. Es geht ihnen alles etwas zu schnell, möglicherweise wird ihnen alles zu viel. Oft ertappen sie sich in Tagträumen oder in Selbstgesprächen. Die Zunge ist meist geschwollen und blass, stark feucht und belegt.

Ernährungsempfehlung: Äpfel, Marillen, Reis, Hirse, Miso, Champignons, Linsen, Kidney Bohnen und Oliven. Zum Ausleiten des Schleims sind bitter-warme Gewürze wie Kurkuma, Paprika, Thymian, Majoran oder Oregano geeignet

Zu meiden: Süßigkeiten, Milchprodukte. Sojaprodukte oder Tofu sind bei Kälte-Energetik grundsätzlich nicht zu empfehlen, da sie sehr kühlend sind.

Eine generelle Behandlungsstrategie könnte wie folgt aussehen: Um die Klienten am Beginn der Behandlung zu beruhigen, wurde als Einstieg oft und sehr erfolgreich Barfuß- Shiatsu gewählt. Zu Beginn des Zyklus lag der Fokus im Wasserelement um schnell eine gewisse Erleichterung zu verschaffen und im Erdelement, um die zu Grunde liegende Ursache zu behandeln. Zur Mitte des Zyklus wurde der Fokus abgewandelt und der Schwerpunkt in Richtung Erdelement und Metallelement verlagert.

Als besonders wirkungsvoll hat sich moxen mit Kiste am Bauch / Rücken und von Magen 36 herausgestellt. Das Drücken von Dreifacher Erwärmer 4 („Teich des Yang“) in Kombination mit Herzkonstriktor 7 („großer Grabhügel“) hat sich ebenfalls bewährt. Diese beiden Punkte können den Klienten sehr leicht als Notfallpunkte gezeigt werden.

HAUSÜBUNGEN

Wenn man diese Übungen regelmäßig in den Tagesablauf integriert, entsteht ein Automatismus der hilft, Häufigkeit und Dauer der Panikattacke zu reduzieren!

1) Lerne NEIN zu sagen: 3 x täglich NEIN sagen, ohne dies zu begründen! Das NEIN zu anderen ist ein JA zu sich selbst.

2) Stockgehen: Lege einen Besenstiel auf den Boden und bearbeite dein Fußgewölbe in dem du darauf spazieren gehst. Das wird dir helfen den inneren Druck abzubauen.

3) Folgende Meditation/Atemübung hat sich sehr gut bewährt:

- *Lege Dich bequem auf den Rücken und schließe die Augen.*
- *Deine Hände legst du entspannt auf deinen Bauch*

- *Atme ruhig über die Nase ein und über den Mund aus. Das Ausatmen dauert doppelt so lange, wie das einatmen.*
- *Entspanne dein Gesicht*
- *Spüre zu deinem Bauch hin, wo die Hände liegen. Stelle dir dort bildhaft eine gelbe Energiekugel vor. Lass nun die Energieströme durch deinen Körper fließen. Zuerst in die Beine und weiter in die Füße bis zu den Zehen, die Energie kehrt wieder zurück in den Oberkörper, die Arme, bis in die Fingerspitzen. Fühle, wie sich die positive Energie wieder über die Arme zurück, die Schultern entlang im Nacken ausbreitet. Die warme Energie breitet sich weiter über deinen Hals bis in deinem Kopf aus.*
- *Spüre deinen Körper und die ruhige, angenehme Wärme, die dich erfüllt.*
- *Genieße dieses Gefühl für mehrere Atemzüge.*
- *Reibe deine Augen und kehre mit einem lauten Lachen in den Tag zurück!*

Grafik: www.mindtecstore.com



DIE RUHEPYRAMIDE

Diese Pyramide kann Sie bei der Überwindung von Panikattacken unterstützen, ist allerdings nicht als Dogma zu verstehen. Mit dem Lesen unserer Diplomarbeit haben Sie bereits die erste Stufe erklommen und sich mit dem Thema „Panikattacken“ auseinandergesetzt. Als Betroffener habe Sie in unserer Arbeit auch Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditationsübungen kennengelernt. Sie sehen die Stufen der Pyramide müssen nicht step by step erklommen werden, es können auch Stufen übersprungen werden. So vielfältig die Panikattacken ausgeprägt sind, so individuell ist auch die Behandlung derselben.

AUSFÜHRLICHE FALLBESCHREIBUNG: KLIENTIN 3, ENDE 40, ALLEINSTEHEND, MIT DIAGNOSE BURNOUT BERUFLICH FREIGESTELLT

Die Klientin 3 kam immer pünktlich zu den Behandlungen, meist schon 10 Minuten vor dem Termin. Sie hatte Schwierigkeiten sich zu entspannen und ist ständig vom Gefühl begleitet, es allen recht machen zu müssen. Für sie ist es schlimm, wenn sie etwas nicht richtig macht, kritisiert wird, wenn sie andere nicht mögen oder ihr böse sind. Im Gespräch hatte ich oft das Gefühl, dass sie sich zu wenig zutraut. Auffällig war auch, dass sie betonte, nach 25 Jahren die Firma nicht verlassen zu können oder etwas Neues zu lernen. Insgesamt war sie sehr froh, dass sie Shiatsu Behandlungen bekam. Die wöchentlichen Termine, bedeuteten Ruhe und Ankerung für sie.

Klientin3 konnte schon nach den ersten zwei Wasser-Behandlungen, mit Moxibustion am unteren Rücken ohne Medikamente gut schlafen. Sehr auffällig war eine extreme Spannung des Blasenmeridians an den Beinen. Bereits bei der ersten Behandlung sagte sie, dass sie sich schon lange nicht mehr so entspannt hatte. Begleitend dazu nahmen die Panikattacken schnell ab und traten nicht mehr auf. Nach der Rückkehr aus dem Krankenstand kam es jedoch erneut zu Panikattacken.

Im Laufe der Therapie manifestierte sich bei Klientin3 die Erkenntnis, so nicht mehr weiterarbeiten zu wollen, ohne auf Dauer massiv ihre Gesundheit und Lebensqualität zu gefährden. Sie ist sich nun der Entstehungsweise von Panikattacken bewusst und achtet auf ihr Wohlbefinden. Täglich einmal „Nein“ zu sagen, wurde als Hausübung gegeben. Nein zur Selbstaufgabe für andere, ja zu sich selbst führte zu einer besseren persönlichen Abgrenzung. Aufgrund der ausschließlich kalten Ernährung der Klientin war eine weitere Hausübung 2x täglich warme Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Um Panikattacken besser abfangen zu können, habe ich die Atmung der Klientin forciert. Am Anfang und am Ende jeder Behandlung habe ich meine Hand auf ihren Bauch gelegt und sie ersuchte dort hin zu atmen, bis ich das Gefühl hatte, dass sie deutlich ruhiger in den Bauch atmen konnte. Letzteres gab ich ihr ebenfalls als Hausübung zum besseren Handling bei Stresssituationen mit, was sie auch konsequent und mit Erfolg durchführte.

Aufgrund von akuten Schmerzen und Blockaden im Bereich der Lendenwirbelsäule beim letzten Termin habe ich eine Holzbehandlung in Seitenlage durchgeführt. Den Gallenblasen-Meridian von G30 abwärts kombiniert mit dem Magen-Meridian an den Beinen in Rückenlage, sowie eine abschließende Nackenbehandlung. Die Klientin empfand dies wie einen Befreiungsschlag, war physisch und emotional wesentlich erleichtert und sehr dankbar.

Es zeigte sich, dass die Arbeit im Wasser kurzfristig gute Erfolge bei allgemeiner Schwächung und bei Schlafstörungen bringt.

Jedoch stößt sie an ihre Grenzen, wenn das Metall das zu schwache Holz blockiert. Von einem schwachen Wasser kann sich das Holz nicht nähren. Es fehlt die Kreativität und der Antrieb etwas Neues zu starten. Die Folgen sind Verzweiflung, Unsicherheit, Existenzangst, Panik. Die Lösung liegt darin die Erde zu stärken, die Eigenliebe zu fördern und die Substanz wiederaufzubauen.

WELCHE WIRKUNG ENTFALDET SHIATSU BEI KLIENTEN MIT PANIKATTACKEN?

Aufgrund der vielfältigen Auslöser von Panikattacken ist ein ausführliches Anamnese-gespräch in Verbindung mit der Hara- und Zungendiagnose essentiell für die Behandlungsstrategie. Hier beginnt auch schon der erste Therapieansatz, weil das Erzählen über die Panikattacken den ersten Schritt zur Überwindung derselben darstellt. (vgl. „Ruhepyramide“)

Unsere Behandlungen haben generell bei allen Betroffenen zu einer Besserung des Wohlbefindens und zumindest zu einer Reduktion bis hin zum völligen Entfall der Panikattacken geführt.

Oftmals hilft schon die Verringerung von physischen Schmerzen (unterer Rücken, Nackenverspannungen, Blockaden an den Schultern), um die Lebensqualität merklich zu verbessern. Wenn die Klienten bereit sind kleine Änderungen in den Lebensgewohnheiten (2h vor dem zu Bett gehen keine Verwendung von Handy, Tablet, Computer, Fernseher) umzusetzen, überwinden Sie oft jahrelange Schlafstörungen.

Generell war das Feedback von allen Klientinnen, dass sie seit Jahren nicht mehr so gut geschlafen haben, wie nach einer Shiatsu-Behandlung.

Abgesehen davon haben auch die erwähnten Ernährungstipps in Verbindung mit der Hausübung „regelmäßige warme Mahlzeiten, morgens, mittags und abends“ eine Erleichterung bei den Panikattacken gebracht.

Oftmals sind Klienten aufgrund der Panikattacken nicht in der Lage einen geregelten Tagesablauf einzuhalten. Es fehlt die Kraft von sich aus dem Tag eine Struktur zu geben, auch hier kann die genannte Hausübung in Kombination mit einer Zeitangabe eine Hilfestellung sein. Zitat einer Klientin: „Trotz des Winters stehe ich in der Früh auf und bin um 09:00 auf der Uni. Früher bin ich den ganzen Tag im Bett geblieben.“ Insgesamt war zu bemerken, dass die Klientinnen nach zehn Behandlungen deutlich selbstsicherer und stärker auftraten.

Die Auseinandersetzung mit der Angst vor Panikattacken und die raschen kleinen persönlichen Erfolge haben den Klientinnen gezeigt, dass es sinnvoll ist, sich den Panikattacken zu stellen und diese zu bekämpfen. Eine der schönsten Erfahrungen war, von einer Betroffenen zu hören, dass sie nun keine Angst mehr vor der Angst hat und viel mehr Lebensfreude empfindet.

„Mein größter Erfolg ist, dass ich mich jede Woche, obwohl es schon dunkel ist in die U-Bahn setze um zur Shiatsu-Behandlung zu fahren, weil ich weiß, dass es mir hilft und gut tut“

LITERATURVERZEICHNIS

- Bernhardt, Klaus. Panikattacken und andere Angststörungen loswerden. 2017. Kindle Ausgabe (1. digitale Auflage). Ariston Verlag.
- Eckert Achim, Das heilende Tao, Die Lehre der Fünf Elemente, 13. Auflage, 2015, Müller & Steinicke München
- Hammer Leon Dr. Med., Psychologie & Chinesische Medizin, 2000, Joy-Verlag
- Lorenzen Udo / Andreas Noll, Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin Band 5 Die Wandlungsphase Wasser, 2000, Müller & Steinicke München
- Morschitzky, Hans. Endlich leben ohne Panik. 2015 (1. digitale Auflage). fischer & gann
- Ploberger Florian, Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin, 2012 (2. Auflage) BACOPA Verlag.
- Rappenecker, Wilfried. Fünf Elemente und Zwölf Meridiane. 2007 (16. Auflage). Felicitas Hübner Verlag.
- Redl P. Franz (Hrsg.) Die Welt der Fünf Elemente, Anwendungsbereiche in Theorie und Praxis, 2000, BACOPA Verlag
- Witzleben von Ines/Schwarz A. Aljosch , Endlich frei von Angst, 2004, Gräfe und Unzer Verlag GmbH
- Ploberger, Florian. (14.06.2019). Therapeuten-Blog, Panikattacken aus der Sicht der TCM. Abgerufen am 22.01.2020, von <https://www.naturmed.de/blog/tcm-akupunktur/panikattacken-aus-sicht-der-tcm/>
- Barnhill, John W. (Oktober 2018). Panikattacken und Panikstörungen. Abgerufen am 29.01.2020, von <https://www.msmanuals.com/de-de/heim/psychische-gesundheitsst%C3%B6rungen/angstst%C3%B6rungen-und-stressbezogene-erkrankungen/panikattacken-und-panikst%C3%B6rungen>
- Monks, Sean. www.psychiater-im-netz.org. (20.07.2015). Bei Panikattacke bewusst Bauchatmung durchführen. Abgerufen am 29.01.2020, von <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psycho-somatik-psychotherapie/ratgeber-archiv/meldungen/article/bei-panikattacke-bewusst-bauchatmung-durchfuehren/>
- Skaarhoj, Kasper. (2017). Behandlung von Panikattacken mit Chinesischer Medizin. Panikattacken – die Auffassung der Chinesischen Medizin. Abgerufen am 29.01.2020, von <https://www.tcmklinik.de/krankheitsbilder/panikattacken/behandlung.html>
- Redaktion Heilpraxis.de. (11.Mai 2012). Chinesische Medizin bei Panikattacken. Abgerufen am 29.01.2020, von <https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/chinesische-medizin-bei-panikattacken-901011.php>
- Seelische Gesundheit: Umgang mit Depression und Angststörung: <https://psychische-hilfe.wien.gv.at/site/fakten/angststoerung/arten-von-angststoerung/panikstoerung/>
- Panikstörung Test: (12.10.2019) Abgerufen von: https://www.therapie.de/psyche/info/test/angst/panikstoerung/#_
- Panikattacken: Symptome, Ursachen, Umgang mit einer Panikattacke <https://www.angst-verstehen.de/panik/panikattacken-ursachen-symptome-was-tun/>

THOMAS LAHODA



Too old to rock'n'roll. Too young to die?

Diese Zeile trifft wohl am besten mein Gefühl, als mein Arbeitgeber mir ein lukratives Angebot gemacht hat um das Unternehmen zu verlassen. Das ist jetzt 3 Jahre her. Den „Golden Handshake“ hab´ ich abgelehnt, weil mir mein Job Spaß und Freude macht, aber ich habe entschieden meinem Leben durch die Shiatsu -Ausbildung eine neue Wende zu geben! In meiner Ausbildung habe ich Schwerpunkte in den Bereichen Burnout- Prävention, Ängste und Panikattacken gelegt, Themen die sich durch die intensive Arbeit mit meinen Klienten ergeben haben. Das Gelernte anzuwenden und die Beschwerden meinen Klienten zu lindern ist eine wunderbare Erfahrung und wird auch in Zukunft mein Leben bereichern.

Kontakt: t.lahoda@aon.at

DI BERNHARD MÜLLER



Ich komme aus der Gewässerökologie und habe die halbe Welt bereist. Nach einem schweren Unfall hat mir Shiatsu geholfen als die Ärzte nicht mehr weiter wussten. Nun kann ich mit Shiatsu überall helfen und bin an keinen Ort, kein Land gebunden. Shiatsu gibt mir die Freiheit zu sein wo, ich bin und den Menschen zu helfen, die es am dringendsten brauchen. Ich kann in und mit der Natur arbeiten. Ich berühre Menschen ... am Körper und im Herzen.

Kontakt: www.hariom.at

DI ANDREAS NERIVAL



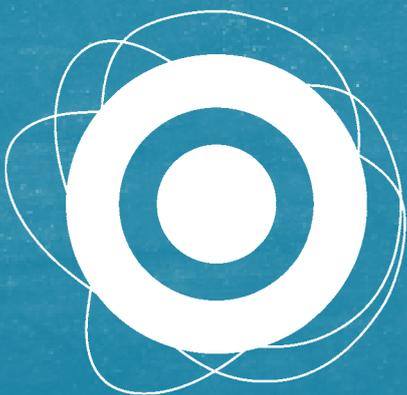
Körperarbeit war und ist ein großer Teil meines Lebens. 25 Jahre lang habe ich Kampfsportarten wie Jujitsu und Aikido betrieben und unterrichtet. Bewegung, Gesundheit und Abenteuer gehören zu meinen bedeutendsten Werten. Mit dem Älterwerden kam so etwas wie ein Rückzug, ich ließ den Kampfsport ruhen. In dieser jahrelangen Pause ohne Körperarbeit widmete ich mich den alltäglichen Strapazen eines stressreichen Berufes als Projektmanager im Bauwesen. Es entstand eine Leere bei den für mich so wichtigen Werten Bewegung und Gesundheit. Ich wollte wieder Körperarbeit – jedoch mit dem Ziel zu unterstützen, nicht zu besiegen und ohne zu kämpfen.

Ich widmete meine Aufmerksamkeit dem mir theoretisch schon bekannten Shiatsu - eine selbstverständliche, logische Fortführung des Weges, den ich bisher gegangen bin. Schon zu Beginn der Ausbildung hat es sich so angefühlt, als würde mich Shiatsu bereits jahrelang begleiten, ohne dass ich es jemals wirklich ausgeübt habe. Zusammenhänge zeigten sich, es formten sich jeden Tag neue Erkenntnisse und mein Weg ging weiter, so als ob er schon immer da gewesen wäre. Dazu kam das erfüllende, schöne Gefühl Menschen zu helfen, sie von Befindungsstörungen zu befreien und auf der Suche nach ihrem Weg zu begleiten.

Kontakt: nerival@gmx.at

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!“*



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

ara
Shiatsu

Mariahilfer Straße 115
1060 Wien

☎ +43 1 595 48 48

✉ office@hara-shiatsu.com

AUSBILDUNG - WEITERBILDUNG - BEHANDLUNGSZENTRUM

www.hara-shiatsu.com