

# Sucht und Sucht- Erkrankungen

---

TÜNDE RESSIG  
DOMINIK RESSIG



*„Sucht ist gerade in unseren Breitengraden weiterverbreitet als wir glauben. Geht es hier um Sucht oder um die Suche nach dem Gleichgewicht?“*

## IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Tünde Ressig, Dominik Ressig*. Betreut von: *Wolfgang Löffler*.

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.

# VOM SUCHEN UND FINDEN

*„Vermisst man Dinge beginnt man sie zu suchen. Vermisst man sich selber ist man bereits dabei sich zu finden.“*

*Helmut Seethaler alias „Der Wiener Zetteldichter“*

Wann und wie kam es dazu, dass wir uns verloren haben und wie lässt sich danach Suchen und warum ist es so schwer es wieder zu finden? Was ist passiert, warum ist es so weit gekommen? Die Autoren widmeten sich ihren eigenen Suchtverhalten und versuchten auf diese Fragen Antworten zu finden. Sozusagen, am eigenen Körper zu erfahren, dass Sucht erlernbar aber auch „verlernbar“ sein kann. Es war eine harte, steinige und keine einfache Zeit, aber alle damit in Verbindung stehenden Höhen und Tiefen, wurden mittels dieses ausgearbeiteten Masterplans gemeistert. Wir laden Sie dazu ein, sich mit uns auf die Reise zu begeben.

## BEGINN DER REISE...

Das Leben ist wie ein Flug. Im freien Fall. Wie wir hierhergekommen sind, ist noch ungewiss. Eins ist klar, wir befinden uns in der Luft. Es ist sehr zügig und der Wind pfeift uns nicht nur um die Ohren, sondern hat unseren ganzen Körper im Griff. Stoisch und komplett fassungslos, lassen wir uns auf diese Reise ein, denn wir wissen nur eins: Nach einem prüfenden Blick um uns herum, wissen wir, dass wir ganz alleine auf uns gestellt und lediglich mit einem Rucksack ausgerüstet sind. Er liegt eng an unserem Körper und wir fragen uns, wer den gepackt und uns umgeschnallt hat! Fragen, die im Moment noch nicht von Wichtigkeit sind, denn das Einzige was klar ist – wir befinden uns im freien Fall, ohne helfenden Rückenwind und ohne Ziel. Es lässt sich nur erahnen, wer uns in diese missliche Situation gebracht hat. Die Frage nach dem Warum ist im Moment noch immer nicht wichtig.

*Entscheidend ist jetzt: Wie erlangen wir Stabilität und wieder festen Boden unter den Füßen!*

Jedermann hat schon einmal gelesen oder gehört, dass Leute in Extremsituationen, einen vom Blitz getroffenen Baum gehoben und verschoben haben oder eine Vorahnung über ein Ereignis gehabt haben und dieses dann auch eingetreten ist. Wir vertrauen auf unseren Instinkt. Es wird alles gut.

Wie verhalten Sie sich, wenn Sie eine schmerzhafteste Wahrnehmung in ihrem Körper spüren? Nehmen wir als Beispiel einen stechenden Schmerz in der linken Schulter an. Ist es vielleicht so, dass Sie versuchen, diese Wahrnehmung der linken Schulter von ihrem Bewusstsein zu lösen? Versuchen Sie mit der Anspannung ihrer Muskeln den Schmerz aus dem Bewusstsein zu katapultieren? Mit anderen Worten: Wird versucht mittels Ablenkungen diesen Schmerz im Unbewusstsein zu belassen?

*Wir sind Meister der Ablenkungen, oder etwa nicht?*

Wir doktern herum, wir probieren aus. Mit einem Wort: Wir beschäftigen uns mit Ablenkungen, damit wir uns nicht mit uns beschäftigen müssen. Darin sind wir wahre Meister geworden. Diese Ablenkung hat viele Gesichter und hat einen Namen. Es ist schlichtweg Sucht. Welchen Spiegel wir der Ablenkung auch vorhalten: Spiel, Arbeit, in die Abhängigkeit von Alkohol, Nikotin oder Zucker flüchten. Oder eben in die Arme ganz anderen Dinge oder Substanzen. Andere wiederum perfektionieren der/die Beste, oder der/die Schlechteste zu sein. Andere schieben gekonnt die Probleme immer auf ihre Mitmenschen oder machen sich, anstatt sich aktiv den eigentlichen Problemen zu widmen, Sorgen um... Ja um was eigentlich genau?

## „Entweder mache ich mir Sorgen oder was zu essen

Der erste Satz in Ildiko Kürthys Roman „Blaue Wunder“

Gekonnt wird alles nur Erdenkliche unternommen, um uns vor dem Schmerz zu bewahren und um lediglich nur den Augenblick zu genießen. Das ist leider nur bedingt möglich, denn auf Dauer können wir uns davor nicht schützen, zu fühlen und zu spüren wer wir eigentlich sind.

Wie hat es schon Shakespeare vor knapp 400 Jahren seinem Hamlet zugeschrieben: „Sein oder Nichtsein, das ist hier die Frage?“ Wir stehen in Erwartung ohne wirklich zu wissen wer dieses „wir“ in Wahrheit ist! Auf die Frage, wer wir denn sind, haben wir Antworten: wie Titel, Namen, Alter, Job, vielleicht auch unseren Jobtitel/Funktion/Hobbies schnell auf der Zunge liegen. Vielleicht läuft es auch über die Markenuhr an unserem Handgelenk, dem Auto in der Garage, dem Eigenheim, dem Kontostand unserem Body Mass Index oder wen wir anhimmeln oder gar kennen. Sind wir das wirklich? Hat das wirklich mit uns zu tun, oder ist das nicht einfach eine Haube, ein Anschein, die wir uns aufsetzen oder aufgesetzt bekommen haben? Die Eigenheit des Anscheins ist es, all das zu machen, was rechtens ist.

Nur was ist rechtens? So lässt sich doch kein Bezug zu unserer wahren Persönlichkeit herstellen! Denn es werden unsere Befürchtungen und alle dahinterliegenden negativen Gefühle unterbunden, da unser natürlicher Sicherheitschirm, der uns ja ausmacht, sich nicht entfalten kann.

*Wir befinden uns im freien Flug,  
spüren uns nur bedingt, denn  
die äußeren Einflüsse hindern  
uns im Moment noch daran.*

Noch leugnen wir, wer wir sind, nur das kann eine sehr kostspielige Angelegenheit werden. Es geht um unser Leben. Und wir haben bekanntlich nur das eine. Deshalb gibt es nur eine Möglichkeit, die Schmerzen, die auf mehreren Ebenen unseres Körpers angesiedelt sind, zu lindern. Die Rede ist, wie soll es auch anders sein, von körperlichen, emotionalen und seelischen Schmerzen. Wir lassen diese erst gar nicht in unser Leben einkehren und schirmen instinktiv alles davor ab, ziehen eine Mauer auf und hindern unseren inneren Kern an unserer persönlichen Entfaltung teilhaben zu können.



## WANN DIESER PROZESS BEGONNEN HAT?

Zugegeben: Es ist schwer sich daran zu erinnern, aber sagen wir, er hat im Mutterbauch begonnen. Im Mutterbauch und zur Geburt, standen wir in einer starken Verbindung mit der göttlichen Einheit. Also vom Zustand ausgehend, der Welt offen und staunend gegenüber. Mit dem Verweilen auf der Erde wurde diese Verbindung zusehend weniger und wurde durch das Weltbild unserer Eltern ersetzt, die von nun an ihre schützende Hand um uns legten. Damit wurden uns auch neue Wege gezeigt, die eine Stampiglie tragen wie ehrlich oder unaufrichtig, gut oder böse, richtig oder falsch oder verschiedene Verhaltensmuster, mit denen wir uns auseinandersetzen sollen. Ebenso, wie wir uns bei bestimmten Situationen oder Geschehnissen verhalten oder reagieren.

Nehmen wir ein Beispiel aus dem Leben. Ein neugieriges Kleinkind unternimmt den Versuch alles am eigenen Leib zu erfahren, zum Beispiel, den Kopf durch die Gitterstäbe zu stecken. Bevor die Ohren die Stäbe erreichen, kommt schon die Mutter und anstatt es mit klaren Gesten und Worten davon abzuhalten, klopft sie dem Kind auf den Po und schreit es an. Der Lustprozess wird abrupt gestoppt, das Kind beginnt zu weinen und ist im Nu, auf schmerzliche Art und Weise, in Kontakt mit Schmerz und negativer Lust gekommen. Dieser deformierte Lustimpuls wird dann mit dem Heranwachsen zur Gewohnheit. Wird dieser Lustimpuls stetig unterbunden und dadurch die mutigen Versuche durch ängstliche und unsichere Handlungen ersetzt, können wir nicht die Person sein die wir sein wollen.

*Bei jedem Verlust dieser  
Lustimpulse, stirbt ein kleiner  
Teil in uns und das kann zu  
Traumata führen.*

Mit anderen Worten, die Verbindung zur göttlichen Einheit, zur Liebe zu uns, schwindet. Stattdessen wird diese durch ein vorzugsweises funktionstüchtiges Ich erneuert. Dieses Ich, um der Wiederholung Kontinuität zu geben, nennen wir es den Anschein, startet nun diesen in Szene zu setzen. Mit allem was dazugehört. Es wird versucht, sich in der Welt zurechtzufinden und angemessen zu agieren. Niederlagen oder Tiefschläge werden genauso gefürchtet wie Angst oder Fehler.

*Man kann auch sagen, alles wird  
in Watte gepackt, nur damit ein  
wohliges und sicheres Gefühl  
bestehen bleibt, damit die Welt  
lebenswert für uns erscheint.*

Da dieser Anschein nun Angst auf den Tagesplan ruft und dabei unsere negativen Gefühle unterbindet, leugnen wir auch unsere wahre Persönlichkeit. Je mehr Platz wir unserer Scheinwelt geben, umso mehr werden die mit Liebe gefüllten Teile in uns unterdrückt. Und irgendwann kann es so weit kommen, dass unsere lebenswerte Seite, die Lebenslust, abstumpft und verschwindet. Dadurch werden letztendlich unsere Selbstsicherheit und unser Selbstwert gefährdet.

## DIE ANGST AM TABLEAU

Jetzt gesellt sich noch mehr Angst dazu. Angst macht sich breit und die Gegenreaktion ist, den Anschein so wie wir es gelernt haben, zu wahren, sich noch mehr zu bemühen. Wir ziehen die besten Seiten auf, dadurch setzt sich aber eine Spirale in Gang, die teuflische Spirale, die eigentlich nur eines bewirkt: Angst, Sorge und große Unsicherheit. Angst ist der Ausdruck, sich nicht in der göttlichen Einheit, dem Ganzen, zu befinden. Angst ist das Gegenteil von Liebe. Liebe bedeutet wiederum im Einklang mit allem zu sein.





Die Aufgabe des Anscheins ist in diesem Fall, eine Mauer um mich und meine Umwelt zu bauen. Diese Mauer sollte mich vor Groll und Angst, Wut und Schmerz schützen, die in dieser Welt nicht existieren, oder? Wer übernimmt die volle Verantwortung über diese negativen, in der Welt nicht existenten, Vorgehensweisen?

Kann es sein, dass dieser Schmerz und Groll doch mit der Persönlichkeit von jedem von uns zu tun hat und doch auch in die Verantwortung genommen werden muss? Wie schaffen wir es doch immer wieder, die Schuld bei den anderen zu suchen. Dies bietet sich an, weil man dann der „Gute“ zu sein scheint und die anderen dann die „Schuldigen“. Oder man schlüpft gleich in die Opferrolle, was sogar Freude bereiten kann und kontert mit einer faulen Ausrede: „Ich konnte nicht, weil...“ und gibt dann allen nur erdenklichen Personen die Schuld...

*Ist es nicht in unserem Naturell verankert, das zu tun was wir wirklich wollen und nicht immer zu versuchen zu beweisen, dass wir die Helden sind?*

Dieser Druck mag für ein Stück Kohlenstoff gut sein, damit er zum Diamanten wird. Aber wie ist das für uns? Können wir wirklich diesem Druck standhalten? Dabei sind wir es müde uns im Regelwerk der anderen zu befinden, dieser Groll und diese Wut werden stärker und kommen in Bewegung, in dem wir uns beschweren oder wir uns Vorwürfe machen. Oder wir tun anderen weh. Oder versuchen uns selbst mithilfe aller nur erdenklichen Mittel zu beweisen, dennoch der oder die Gute zu sein.

*Wenn begonnen wird,  
die Negativität auf andere zu  
laden, dann redet man  
von negativer Lust.*

Manche haben sicher schon einmal bemerkt, wie es ist, wenn man jemanden was nicht Gutes tut und sich dennoch darüber freut. Diese negative Lust geht Hand in Hand mit unserem niedrigeren Selbst, das wiederum ein Teil von uns ist, welches an die negative Welt glaubt und sich in der Negativität suhlt. Diese Beiden, also die negative Lust und das niedrige Selbst, sind eine teuflische Mischung.

Dieses Team stellt ihre Absichten über alles andere. Die Devise lautet: Ich bin rücksichtslos und liebe jegliche Art von negativer Lust. Ich kenne den Schmerz in der Persönlichkeit, halte den Anschein aufrecht und hege keinerlei Absicht, diesen Schmerz zu fühlen.

## *Der Gegenpart wird das höhere Selbst genannt, das keinen inneren Kampf kennt.*

Leicht zu erkennen – schon einmal inneren Frieden, Freude oder Glückseligkeit erfahren? Gratulation, das ist der Ausdruck des höheren Selbst. Das ist der eigentliche Ist-Zustand, der Zustand des wahren Selbst. Die zu Beginn beschriebenen negativen Bereiche haben damit nichts zu tun. Diese negativen Eigenschaften kommen lediglich zum Ausdruck, wenn das wahre höhere Selbst eine Blockade aufweist.

Es kommt viel zu selten vor, aber ab und an, überkommt es uns. Wir haben alle schon einmal bemerkt wie es sich anfühlt, wenn wir aus Freundlichkeit und Liebe handeln. Allerdings oft nur für eine kurze Dauer, eher erschrecken wir nach dieser Tat, da sich die Stimmen von Eltern oder Lehrern erheben und um uns wieder daran zu erinnern, wir hätten wieder etwas Unrechtes gemacht. Diese aufgebaute Schutzmauer, scheint abzublättern, lässt erneut den Schmerz spüren, den wir ja so gekonnt abzuschirmen versuchen. Nur keine Wellen zu erzeugen ist das Ziel.

Aussagen wie: „Das haben wir immer schon so gemacht“, oder „So etwas gibt man doch nicht auf“, oder „Niemand mag mich, weil ...“ lassen uns auf der Position sitzen, an der wir uns befinden. Wir treten am Stand und verhindern so, uns weiterzuentwickeln. Wenn das Eine unterdrückt wird, so kann sich das Andere nicht entfalten.

## *Die Entfaltung des wahren Selbst, die Liebe zu sich zu finden, ist der Schlüssel sich aus den Fängen der Sucht zu befreien.*

### WER SAGT WAS?

Das höhere Selbst sagt: „Ich mag dich wirklich.“ / Der Anschein sagt: „Ich mag dich, allerdings nur solange ich der Gute bin.“ / Das niedrige Selbst sagt: „Ich mag dich, allerdings nur solange ich es zulasse. Gib acht! Komme mir nicht zu nahe, denn ich werde dich benutzen um das zu bekommen was ich möchte und auch um meinen Schmerz zu vermeiden. Wenn nicht, dann...“

Positive Lust erkennt man daran, wenn diese aus reiner Liebe und der göttlichen Einheit entspringt. Wenn wir unsere täglichen Handlungen aus dem innersten Teil unseres Selbst fließen lassen, dann wird dies ersichtlich durch Lebenslust, Kreativität und Freude am eigenen Leben. Die Aufgabe ist, diese unterbundenen Lustimpulse unseres Lebens wiederzufinden, zu unterscheiden welche zur negativen und welche zur positiven Lust gehören und zu erkennen, wie sich die Lebenseinstellung zusehends verbessert und zu einer positiven Entwicklung beiträgt.

### **Dazu eine kleine Übung zur Selbstreflektion. Vervollständigen Sie bitte folgende Sätze:**

- *Wenn ich Kopfschmerzen habe, dann ...*
- *Eine Tafel Schokolade bedeutet für mich ...*
- *Das abendliche Glas Bier/Wein, erzeugt in mir ...*
- *Die abendliche Serie/Sportsendung bedeutet für mich ...*
- *Ich bin verloren, wenn ich ...*

### **Wie steht es mit den körperlichen, emotionalen und seelischen Schmerzen?**

Leiden Sie unter Beschwerden, die bereits ihr Leben beeinträchtigen? Nur Sie selber sind für ihre Gesundheit verantwortlich. Gibt es Mittel, um den Zustand der Liebe in und zu sich wieder zu finden?

Im folgenden Abschnitt werden einige „Ablenkungen“ beleuchtet und weitere Vorschläge gegeben, wie Sie einen höheren Selbstwert erlangen und pflegen können.

## ZURÜCK ZU UNSEREM FLUG...

Die Höhe unseres freien Falls hat eine kritische Marke erreicht. Von einem Genießen der Aussicht kann nicht mehr die Rede sein, wir geraten durch den Anschein, die negative Lust und die Beschwerden aus dem Gleichgewicht.

*„Der Mensch möchte vor den Folgen seiner Laster bewahrt werden, aber nicht vor den Lasten selbst.“*

Ralph Waldo Emerson

Den Zustand der Liebe zu finden ist in der heutigen Zeit schwer. Ablenkungen halten uns von unserer Selbstfindung ab. Mit täglichen auf uns niederprasselnden Werbungen mit Slogans wie „Ich liebe es“, „Kauf dich glücklich“ oder „Stream dich frei“, um nur wenige Beispiele zu zitieren, ist es schwer uns davon zu distanzieren. Wirklich? Werden diese guten Eigenschaften nur dazu verwendet um mich besser zu fühlen? Ernsthaft? Hat lieben, glücklich sein und sogar frei sein damit wirklich zu tun? Oder sind diese Eigenschaften nicht in jedem ursprünglich verankert und eben nur verdeckt? Es wäre an der Zeit die Ausreden nun sein zu lassen und sich diesen verdeckten Eigenschaften zu widmen.

Schließen Sie die Augen und versuchen Sie sich zu erinnern, wo und wie es zum ersten Zug einer Zigarette kam, oder der Schluck von einem alkoholischen Getränk, der erste Kaffee, die Wirkung einer Tablette oder anderer Substanzen. Wie war das Gefühl, nach einer längeren Pause, wieder ein Eis zu essen oder der Konsum eines Stücks Schokolade? Oder einfach das Gefühl sich einen neuen Pullover oder Schmuck zu besorgen?

Der Grund dieser kleinen Reise in die Vergangenheit soll sein herauszufinden, wie es sich angefühlt hat, was Sie wahrgenommen haben. Wenn wir beim Beispiel des Kaffees oder des Nikotins bleiben. War der erste Schluck oder Zug einer Zigarette wirklich so gut? Hat es kein bisschen Unwohl ausgelöst?

Oder waren ihre Erfahrungen eher grauenhaft und es erging ihnen richtig elend? Wenn Sie sich nicht mehr erinnern können, ist es weiter nicht schlimm.

## ERFAHRUNGEN DER BEHANDLUNGEN

Im Zuge dieser Arbeit wurden Klientinnen behandelt und nach diesen gängigsten Suchtverhalten wurden folgende Ablenkungen genauer beleuchtet. Dabei haben wir uns die Aufgabe gemacht, diese Substanzen aus Sicht der westlichen und aus Sicht der östlichen Medizin zu beleuchten. Wie hat es Robert Musil schon so treffend formuliert: „Es hat keinen Sinn, Sorgen in Alkohol ertränken zu wollen, denn Sorgen sind gute Schwimmer.“

## ABLENKUNG ALKOHOL...

### *Lieber ein Prost auf das Leben!*

Aus westlicher Sicht wird Alkohol, nach oraler Einnahme über Magen und vor allem im Dünndarm durch Diffusion absorbiert. Alkohol verteilt sich im Blut und kennt keine Blut-Hirnschranke und wird in mehreren Schritten verstoffwechselt. Zu den Nebenwirkungen zählt primär der Angriff auf das zentrale und periphere Nervensystem. Die Folgen im schlimmsten Fall: Abhängigkeit, Depressionen, gefolgt vom Angriff auf das Herz-Kreislauf-System, Hypertonie, koronare Herzkrankheiten und alkoholische Kardiomyopathie. Über das Verdauungssystem kann das dann zu Fettleber, Leberzirrhose, akuter bzw. chronischer Pankreatitis und Gastritis führen.

In der chinesischen Medizin wird der Mensch mittels energetischer Entgleisungen beobachtet. Aus diesem Aspekt wird Alkohol gerne gegen innere Anspannung eingesetzt. Dabei wird die Leber entlastet und das kann zu einem kurzfristigen Lösen von Stagnationen führen. Dadurch können Zustände wie Frust oder Ärger befreit werden, bei übermäßigen Konsum kann es zu Aggressionen mit Wutausbrüchen kommen. Bei dauerhaftem Konsum und in größeren Mengen werden neben der Leber auch andere Organe angegriffen und zerstört.





Typische Essgewohnheiten wie salzige und scharfe Speisen, gepaart mit tierischem Eiweiß verstärken den Alkoholkonsum.

*Alleine durch weglassen der salzigen, scharfen und fettigen Gerichte, kann das Verlangen nach Alkohol und Süßigkeiten verringert werden.*

Die gängigsten Getränke unserer Breitengrade sind Bier, das durch seine kühlende Eigenschaft die Leber und Gallenblase beruhigt. Durch die Alkoholumwandlung, entsteht eine schädliche Hitze und Feuchtigkeit für den Organismus, die im Nachgang die Funktionen der Milz und des Magens beeinträchtigen. Tendenziell weisen Weißweine eine kühlende, Rotweine eine erhitzende Wirkung auf. Da die meisten Weine geschwefelt werden, bringen beide Erzeugnisse eine erhitzende Wirkung mit sich.

Hochprozentige Alkoholika, das hat jeder bereits nach der Einnahme gemerkt, haben ebenfalls eine erhitzende Wirkung. Jeglicher Konsum alkoholischer Getränke, fordert seinen Tribut. Wir wissen es, wollen es aber nicht wahrhaben. Hier noch einmal zusammengefasst: Alkohol kann zu Herzgefäß- oder Zuckerkrankheiten, Fettleibigkeit oder erhöhtem Cholesterinspiegel führen. Die Wahrscheinlichkeit um Gallen- oder Nierensteine oder Gicht zu bekommen wird ebenso höher eingestuft.

Jugendliche, die nach massivem Alkoholmissbrauch befragt werden, geben als Begründung „sich spüren“ und „mangelnde Aufmerksamkeit“ und „gesellschaftlicher Druck“ zu Protokoll.

- Warum geben wir uns dem so leicht hin?
- Warum wird es uns so leicht gemacht?
- Warum wird das einfach hingenommen ohne es zu hinterfragen?

### *Ein bitterer Genuss.*

Auf die Frage ob Koffein süchtig mache, lässt sich folgende Erklärung aus einem alten Lehrbuch der westlichen Medizin entnehmen: „Der Kranke beginnt zu zittern, verliert die Selbstbeherrschung und erleidet abwechselnd Anfälle von Depressionen und Agitiertheit. Er wird blass und sieht elend aus. Der Appetit lässt nach, und es können die Symptome eines Magenkatarrhs auftreten. Auch das Herz ist in Mitleidenschaft gezogen, es schlägt heftig und setzt zeitweise aus...“

Koffein (zu finden in Kaffee, Tee, Kakao und auch in koffeinhaltigen Getränken) ist ein in der Natur vorkommendes Methylxanthin (also ein Mittel, das zu Bronchienerweiterung führt). Bei hohen Einzeldosen treten Angstzustände oder Nervosität auf. Bei einer Koffeinvergiftung, kommen zusätzlich Schlaflosigkeit, Unruhe und sogar Herzrhythmusstörungen hinzu. Bei regelmäßigem Kaffeekonsum wirkt das Koffein kurzfristig leistungssteigernd und aufputschend. Beim Absetzen bzw. Reduzieren der täglich regelmäßig getrunkenen Menge, treten

migräneähnliche Kopfschmerzen, Schläffheit, Müdigkeit und Reizbarkeit auf, die über einen längeren Zeitraum anhalten können. Auch hier wieder zur Beobachtung Kaffee aus Sicht der fernöstlichen Medizin.

*Koffein stärkt ganz kurzfristig die Energie des Herzens, wird im Chinesischen mit „lodern-des Herzfeuer“ übersetzt.*

Es ist ein Anreger, der schnell auflädt und sich dann noch schneller entlädt und dabei den Nieren die Energie entzieht. Herzklopfen, Beklommenheit bis zu Gereiztheit und Schlaflosigkeit können die Folgen sein. Koffein hat eine besonders austrocknende Eigenschaft, die auch den Magen stark belastet, was zu Verstopfungen und chronischen Magen- und Darmentzündungen führen kann. Bei Frauen die unter Menstruationsbeschwerden, gynäkologischen Ausflüssen und Entzündungen an der Gebärmutter und den Eierstöcken leiden, wirkt Koffein besonders schädlich. Auch wenn Sie in der Menopause sind, ist es besser, Abstand vom Kaffee zu nehmen, denn hier befindet sich ihr Körper ohnedies, bildlich gesprochen, in einem übervollen



und unter starkem Druck stehenden Kochtopf, der sich mit Hilfe von Kaffee noch mehr aufheizt. Während der Schwangerschaft ist Kaffeekonsum selbstverständlich nicht empfohlen, da hier die Blutproduktion für das Baby besonders wichtig ist und dadurch nicht gestört werden soll.

Was passiert nach dem Kaffeekonsum? Die Atemluft wird, dank der Lungen, durch den ganzen Körper transportiert. Der dadurch entstehende Wasserdampf wird gewöhnlich über den gesamten Körper verteilt, allerdings nicht bei starkem Kaffeekonsum. Da wird das Wasser direkt zur Verdauung geleitet, wodurch eine harntreibende Wirkung entstehen kann. Zudem, dank des Methylxanthins, wirkt er antiasthmatisch und bei Kälte- und Feuchtigkeit Zuständen im Magen, kann der Kaffee mit seiner verbrennenden Wirkung, vor Allem bei Fleischessern, einen durchaus positiven Einfluss haben. Bitte den Kaffee nicht freudig schreiend mit einem Fettverbrenner verwechseln, diese Eigenschaft hat Kaffee bestimmt nicht.

Koffeinkonsum besser gar nicht: Auf nüchternen Magen, bei allen Magenkrankungen, bei Hitzegefühlen, bei Schmerzen unter den Rippen, bei roten oder zumindest geröteten Augen, bei roter oder geröteter fatter Haut, bei dunklem oder übelriechendem Urin. Bei Neigung zu Geiztheit oder Wutausbrüchen, bei Gallen- oder Nierensteinen. Auch wenn Sie unter starker Nervosität, Nachtschweiß, Schlaflosigkeit oder trockener Verstopfung leiden, würde der Kaffee mit seiner austrocknenden Wirkung dies noch unterstützen.

Zudem sollte bei Blutmangel, sprich bei Blässe in Gesicht und Körperhaut, oder Kribbelgefühlen in Händen oder Füßen, bei rissigen oder unförmigen Finger- oder Zehennägeln ebenfalls Abstand von Kaffee genommen werden. Ebenso bei schwacher Menstruation und niedrigem Blutdruck. Wenn jemand über Erschöpfungszustände, häufigeres Urinieren, Depressionen, Schlaflosigkeit oder andere psychische Erkrankungen klagt, kann dies auch auf Blutmangel hinweisen.

Wenn der Weg aus der Koffeinsucht zu schwierig und zu steinig ist, folgender Vorschlag: Reduktion des Konsums auf eine Tasse täglich, diese aber mit allen zur Verfügung stehenden Sinnen zelebrieren, sodass sich alle Organe darauf einstellen können. Diese eine Tasse Kaffee mit Kardamom oder Zimt verfeinern. Zugaben von Milchprodukten können Übelkeit und Kopfschmerzen verursachen oder verstärken, da unsere Gallenblase diese Mischung nicht mag.

Und wie steht es mit den Ersatzkaffeeprodukten? Malzkaffee, Lichtwurzelskaffee, Dinkelkaffee und dergleichen. Diese haben eine ähnlich austrocknende Wirkung auf unseren Körper, zwar nicht so intensiv wie der echte Kaffee, aber dennoch. Deshalb auch hier die Empfehlung – gar nicht damit anfangen und sich eher die Frage „Warum trinke ich Kaffee?“ stellen. Warum haben diese Geschmäcker eine größere Macht über uns? Liegt unser höheres Selbst wirklich so tief vergraben? Steht der Genuss solcher Mittel wirklich über unserer Selbstliebe?

## HIN ZUR ABLENKUNG NIKOTIN...

### *Wer sein Herz liebt, hört mit dem Rauchen auf.*

Es handelt sich um die Tabaksorte *Nicotiana Tabacum*, die durch aufwendige Fermentierungsprozesse zu Zigaretten-, Zigarren- oder Pfeifentabak verarbeitet wird.

Nikotin nennt sich die suchterzeugende Substanz und wird im Fachjargon als ein hydrophiles und neurotoxisches Alkaloid bezeichnet. Was nun zu einer physiologischen und psychologischen Abhängigkeit führt, rührt möglicherweise von psychotropen Substanzen her. Auch hier wirkt sich das gesellschaftliche Beisammensein negativ auf das Suchtverhalten aus. Auch hier zeigt sich das niedrige Selbst von seiner „besten“ Seite und sucht eher die Ausrede bei der Gesellschaft als bei sich.





Zur Erinnerung: Der Rauch einer Zigarette enthält zwischen 0,1 und 1,0 mg Nikotin. Zusätzlich sind etwa 4000 weitere Substanzen im Tabak enthalten. Einige davon, mittlerweile bestätigt, seien karzinogen oder anderwärtig gesundheitsschädlich. Dazu gehören: Ammoniak, Benzol, Blausäure und Schwermetalle – um nur einige zu nennen.

Oft werden dem Nikotin besondere Eigenschaften nachgesagt, wie Nikotin erhöhe die Darmperistaltik, das Denkvermögen, erhöhe die Konzentration und Aufmerksamkeit oder schafft bei kalten Händen oder Füßen eine kurze spürbare Aufwärmung. Auch wurde über eine Steigerung erhöhter Lebensfreude gesprochen, die emotionalen Frust oder Einsamkeit im Nu verschwinden lässt. Alles möglich. Nur um die Frage erneut zu stellen. Worum geht es wirklich? Ist es nicht so, dass wir mit dem Schritt, sich eine Zigarette anzuzünden, nicht anders agieren wollen? Nicht unseren Körper fragen, was er möchte und uns nicht in der Einheit befinden? Zugegeben, dem niedrigen Selbst ist es egal, wie es uns dabei geht, auch ist es dem Körper egal, da er ja ohne die nächste Verabreichung vom Nikotinenzug bedroht ist. Wichtiger ist dabei, zu beginnen sich mit dem höheren Selbst zu verbinden.

Zu analysieren, warum ich diese Zigarette nun benötige. Anhand der Aussagen, wie Einsamkeit im Nu verschwinden lassen. Wir sind eins mit der Erde. Wir sind nicht alleine! Wir sind eins, wir tragen doch die Liebe und die Freude in unserem Herzen. Warum dann steigende Lebensfreude?

*„Ein leidenschaftlicher Raucher,  
der immer von der Gefahr des  
Rauchens für die Gesundheit  
liest, hört in den meisten Fällen  
auf – zu lesen.“*

*Winston Churchill*

Nikotin weist eine kurzfristige erwärmende Wirkung auf, die für eine Tonisierung der Nieren sorgt und ein Aufwärmen von Milz und Dickdarm ermöglicht, das wiederum verdauungsfördernd wirkt. Deshalb auch die Erklärung, dass die Darmperistaltik anspringe. Für die Lungen bedeutet der Rauch allerdings Schmerzen, denn die Lungenenergie wird durch den trockenen Rauch verletzt. Auch lässt das Nikotin Abfallprodukte in der Lunge, wodurch ein zäher Schleim entsteht, der wiederum, wie bereits erwähnt, die Wasserzirkulation verlangsamt und durch eine zusammenziehende Reaktion, die Lungen den festsitzenden Schleim nicht hinausbefördern lässt.



Die Toxische Hitzeansammlung vermischt sich mit der Feuchtigkeit in der Blase und dadurch wird die Energie in der Prostata oder in der Gebärmutter blockiert und kann zu Impotenz oder Krebs führen. Zusätzlich werden die Nieren und die Blase geschwächt und trocknen die Essenz des Körpers, lebenswichtige Säfte für einen reibungslosen Ablauf, und das Blut aus. Diese Lungentrockenheit steht in Verbindung mit der Blase. Da Koffein, wie bereits erwähnt, eine harntreibende Wirkung hat, so sorgt das Nikotin für das Gegenteil. Bei Männern lagert sich es in der Blase ab, bei Frauen geht es auf die Gebärmutter. Blut und Qi (unsere Lebensenergie) fehlt es an Zirkulation. Chronische Lungen- und/oder Blasenprobleme können die Folgen sein. Es bleibt dabei: Nikotin schädigt langfristig nicht nur die Lungen, sondern schwächt die Nieren, die Blase und trocknet den Körper allmählich aus.

#### ABLENKUNG ZUCKER

### *Leg dich nicht mit Zucker an, denn er ist raffiniert*

Die westliche Ernährungslehre sieht weißen Zucker als Nährstoffräuber (vor allem B-Vitamine und Mineralstoffe). Er schwächt nicht nur die Zähne, sondern auch die Knochen und auf Dauer den gesamten Körper.

Dabei wird das lebensnotwendige Kalzium aus den Knochen entzogen. Zucker wirkt außerdem stark sauer und stört den Säure-Basen-Haushalt im Körper. Er lässt den Blutzuckerspiegel sehr schnell ansteigen und gibt uns so einen raschen Energieschub. Das Problem: Kurz danach sinkt der Blutzuckerspiegel umso rasanter wieder ab und der Körper verlangt nach einem erneuten Zuckerschub. Der Teufelskreis ist perfekt!

Zucker wird auch aus Sicht der TCM als Räuber deklariert. Er geht an die Nieren, an die Verdauung und schwächt später ungebremst unsere Knochen und den Zahnschmelz. Zucker hat die Eigenheit, Feuchtigkeit in unseren Organismus zu bringen, die für viele Krankheiten einen Nährboden bieten kann. Unser Körper wird bei Zuckerkonsum einem stressähnlichen Zustand ausgesetzt, der unter anderem hohen Blutdruck, hohe Blutfette, Fettleibigkeit, Diabetes Mellitus Typ II, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Herz-Kreislaufkrankungen hervorrufen kann. Zuckerersatz gibt es keinen, aber ein Rezept: Wieder zurück zu unserem höheren Selbst kommen! Versuchen Sie den Zucker und Milchprodukte komplett für eine Zeit, sagen wir vier Wochen, wegzulassen.



## DER PREIS IST ZU HOCH

Wie Sie nun gesehen haben, lassen sich anhand der wenigen Beispiele aufzeigen, was diese wenigen Ablenkungen eigentlich alles anrichten können. Dabei ist der Preis, den wir dafür zahlen oder zahlen wollen, nur für den Anschein, doch sehr hoch. Finden Sie nicht?

*Steht es nicht dafür sich von diesen Ablenkungen, dieser aufgebauchten Maskerade, diesen teilweisen üblen Zwängen zu befreien?*

Sich endlich einen Schritt in Richtung Selbstliebe zu bewegen? Sich und allen anderen verzeihen und es gut sein lassen. Sich heute noch eingestehen, dass alle Entscheidungen die Sie getroffen haben, zu dem jeweiligen Zeitpunkt die richtigen waren. Nichts mehr hinterfragen: Warum, wieso und ...? Sondern jetzt es anders machen? Jetzt sich die Zeit für sich nehmen und es so hinzunehmen, dass wir alle Wesen der Liebe sind und es auch bleiben? Ist die Angst wirklich so stark um jegliche Nachricht ihres Körpers ignorieren? Je höher die Ignoranz, desto schlimmer kann die Gesundheit aus dem Gleichgewicht kommen. Es ist interessant wie die westliche Sicht die Sucht sieht.

*Hier wird von Schaltkreisen im Gehirn gesprochen, die für Genuss, Entspannung und Verlangen zuständig sind.*

Im Zwischenhirn werden Stoffe mit opiatähnlichen Eigenschaften hergestellt, die den Wirkstoffen von illegalen Drogen gleichen. Suchtmittel lösen also wohlige Empfindungen aus, weil das Gehirn den Stoff mit den Opioiden verwechselt. Andere Suchtmittel wirken über einen Umweg: sie regen das Gehirn an, Opioiden und weitere Botenstoffe auszuschütten, auch wenn gar nichts Erfreuliches geschieht. Im zweiten Schritt verschwindet der Genussmoment und es herrscht nur noch pures Verlangen.

Auch hierfür sind das Belohnungssystem und ein bestimmter Botenstoff verantwortlich: Dopamin macht Lust auf mehr und triggert den Antrieb zur Beschaffung des Stoffs. Der Dopaminspiegel steigt sogar bereits bei dem Geräusch des Ploppens des Korkens einer Weinflasche oder beim Geräusch des Feuerzeugs beim Anzünden der Zigarette und schüttet so die Glücksgefühle aus.

*Das Gehirn wird dabei umprogrammiert, wobei auch der Körper die Sucht regelrecht erlernen kann.*

Ein Dopaminmangel hingegen drückt sich durch muskuläre Schwäche, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit oder Motivationsverlust aus. Dann wird von Hormonen wie Serotonin, das für gute Laune verantwortlich ist, gesprochen. Dazu wie es die Weite der Blutgefäße sowie die Dehnbarkeit des Magen-Darm-Trakts reguliert, ebenso die der Bronchien und der Lungenflügel. Es geht weiter mit dem Schlafhormon Melatonin, welches für gelassenen und tiefen Schlaf sorgt. Auch wird von Serotoninmangel gesprochen, der unter anderem zu Reizbarkeit, mangelnder Konzentration, Angst, Aggression, depressive Verstimmung, Libidoverlust oder Migräne führen kann. Dann kommt noch das Hormon Cortisol vor, welches in der Nebennierenrinde produziert wird, wie es bei Belastungssituationen ausgeschüttet wird und was es mit uns macht. Auch ist die Rede von chronischen Belastungen, wie sich der Spiegel aller dieser genannten Stoffe verändert und wozu das führen kann. Nun, auch hier geht es nicht um irgendwelche Hormonausschüttungen, denn es geht wieder um eins:

*Darum, das höhere Selbst zu finden, dann sind all diese Auflistungen obsolet.*

## SUCHT AUS SICHT DER 5 ELEMENTE

Aus dem Blickwinkel der fernöstlichen Medizin, die versucht Suchterkrankungen mittels der 5 Elemente (oder 5 Wandlungsphasen) zu erklären, ergeben sich interessante Einblicke, aus welchem Ungleichgewicht Sucht entsteht und wie dieses Gleichgewicht wieder hergestellt werden kann. Es wird beleuchtet welche Organe bei einem Suchtverhalten stärker oder weniger stark betroffen sind.

*Wie Sie sich sicher vorstellen können, leidet jedes einzelne Organ und jede Zelle des Körpers an einem Suchtverhalten.*

Ein kleiner Exkurs in die Welt der TCM, soll Ihnen eine ungefähre Ahnung geben, was passiert, wenn Sie den Weg von dem niedrigen Selbst nicht in die Ebene des höheren Selbst heben können. Ihre Authentizität bleibt weiter gefragt und nach jeder Wandlungsphase sind Übungen genannt, die zu ihrer Veränderung beitragen können.

Von den erwähnten fünf Elementen, werden zwar alle in Mitleidenschaft gezogen, jedoch werden im Zuge dieser Arbeit nur drei davon angeschnitten. Zu den fünf Elementen zählen, Holz-, Feuer-, Erde-, Metall- und Wasserelement. Jedem Element werden Organe zugeordnet und deren Eigenheiten erläutert.

## DAS METALLELEMENT

Das Metallelement, dazu zählen die Organe Lunge und Dickdarm. Die Lunge beheimatet einen Lebensgeist, der mit dem ersten Atemzug aktiviert wird und mit dem letzten Atemzug sein Ende findet. Dieser Lebensgeist ist wiederum mit unserem gesunden und natürlichen Streben verbunden, das bei Ungleichgewicht von Triebbefriedigung bis zu zerstörerischer Sucht führen kann. Es kann im Kindesalter beginnen, wo Leistungsdruck oft hoch ist und viele Tätigkeiten im Sitzen ausgeführt werden. Dieser Druck hält die Atmung flach, den Brustkorb angespannt und die Haltung verkrümmt. Eine gesunde Lungenenergie steckt auch die eigenen Grenzen ab, also wen lasse ich an mich heran und wen nicht.



*Es wird auch mit „Ja zum Leben sagen“ in Verbindung gebracht und zwar mit dem ganzen Körper und jeder einzelnen Faser davon.*

Eine Störung dieser Energie, kann sich zum Beispiel in Form von Atembeschwerden, häufigen Erkältungen oder Infektionen der Luftwege äußern. Um sich ins höhere Selbst zu bewegen gibt es eine Reihe von Möglichkeiten. Meditieren oder bewegen Sie sich gerne? Ganz gleich ob Yoga, Schwimmen oder Tanzen. Das einzige wichtige dabei ist: machen Sie es mit Freude. Folgende Atemübung soll Sie in die Wahrnehmung ihres Körpers bringen.

#### ÜBUNG FOKUS UND ZENTRIERUNG

Legen Sie sich auf den Rücken und atmen Sie in Ruhe ein und aus. Versuchen Sie in den Bauch zu atmen, dabei legen Sie eine Hand oder ein Buch auf den Bauch. So atmen Sie mindestens 10 Mal ein und aus. Durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen. Die richtige Zwerchfellatmung erfolgt, wenn der Oberkörper und Halsmuskulatur komplett entspannt ist. Zu vermeiden ist die Brustatmung, bei der der Brustkorb und die Schultern extrem angehoben werden und der Kehlkopf bei seiner Bewegung gehindert wird. Bei jeder Einatmung lassen Sie die Zukunft in ihren Körper fließen und bei der Ausatmung lassen Sie die Vergangenheit aus ihren Gedanken gleiten.

Mit jedem bewussten Atemzug ins Spüren kommen und sich wahrnehmen. Außerdem kann diese Tiefen- oder Zwerchfellatmung, durch regelmäßige Wiederholungen ins Unterbewusstsein eindringen und zu einem natürlichen Ablauf werden. Dieser Prozess, von Klarheit über Zukunft und Vergangenheit, bringt mehr Fokus und stärkt das Zentrum.

Der Dickdarm hat die Aufgabe, die Ausscheidung von Unbrauchbaren zu veranlassen. Wenn es hier zu einem Ungleichgewicht kommt, macht sich das in Form von verstopfter Nase, häufiger Erkältungen, Kopfschmerzen im Bereich der Stirn und jeglicher Art von Verdauungsproblemen wie z.B. Durchfall bemerkbar. Eine gute Dickdarmenergie zeigt sich in einem regelmäßigen Stuhlgang und dass man Begonnenes, ohne gleich zu ermüden, zu Ende führen kann. Im Vordergrund steht „Loslassen“ im wahrsten Sinne des Wortes, besonders auch Altlasten wie alte (möglicherweise gar nicht ihre) Verhaltensmuster und Glaubenssätze.

#### ÜBUNGS LOSLASSEN

Diese Übungen kommen aus dem autogenen Training: Setzen Sie sich auf einem Stuhl und schließen Sie die Augen. Lassen die Arme auf den Oberschenkeln liegen, danach lassen Sie den Kopf auf die Brust sinken und anschließend die Arme links und rechts seitlich hängen. Die Intension ist, eine Schwere in den Armen und in den Schultern zu fühlen. Als ob Sie sehr müde und ausgelaugt sind.

Ins Fühlen kommen, bewusst loslassen und in diesem Moment im Jetzt sein.

#### DAS HOLZELEMENT

Dem Holzelement, werden Leber und Gallenblase zugeordnet. Eine gute Leberenergie spiegelt sich durch klaren Verstand und Blick wider. Körper und Seele haben ihre innere Ruhe gefunden und wissen wohin Sie wollen. Aktivität und Kreativität fügen sich harmonisch aneinander. Die Leber hat die Aufgabe das Blut und Nährstoffe zu speichern, das wiederum zeigt sich im Körper durch Vitalität, Widerstandsfähigkeit und Spannkraft. Energie und Gefühle befinden sich im Gleichklang. Eine Imbalance, wie soll es auch anders sein, bekommt die Leber mit unseren Ablenkungen besonders zu spüren und das lässt sich durch Rastlosigkeit, Neigung zu stressähnlichen Verhalten oder Kraftlosigkeit im gesamten Erscheinungsbild erkennen.





*Zusätzlich kann dieses Bild die Zukunftsperspektiven mit fehlenden oder mangelnden Visionen verstärken.*

Auch die Leber beheimatet einen Elementargeist, der vor allem in der Pubertät freigesetzt wird. Es ist die Zeit, in der begonnen wird verschiedene Suchtmittel auszuprobieren. Oder anders ausgedrückt, wenn das Ego, unser Anschein, rebelliert und nicht weiß wie es sich in Szene setzen soll und der Jugendliche beginnt aus dem wohligen und sicheren Gefühl auszuweichen. Scheinen die Probleme schier ausweglos groß zu sein oder gar nicht zu bewältigen, so wird das gerne mittels Ersatzbefriedigung kompensiert. Dabei kann sich rasch ein Suchtverhalten entwickeln und der Jugendliche verweilt in einem Illusions-Zustand und Depressionen, Schlafstörungen oder Angstzustände bis hin zu Autoimmunerkrankungen können als kleine Belanglosigkeiten betrachtet werden, da das wahre Problem ja in keiner Weise beleuchtet wird und sich weiterhin im ungelösten Zustand befindet.

### ÜBUNG VISIONEN UND TATKRAFT

Beantworten Sie folgende Fragen schriftlich:

- *Habe ich Träume und Visionen in meinem Leben? Wenn ja, welche und wenn nein, warum nicht?*
- *Bin ich in meinem Leben kreativ?*
- *Schiebe ich die Schuld für unangenehme Erlebnisse immer wieder auf andere?*
- *Kann ich Kritik annehmen?*

Die physiologische Aufgabe der Gallenblase ist die Speicherung der Gallenflüssigkeit, die für die Fettverdauung benötigt wird. Eine gesunde Gallenblasenenergie, aus Sicht der TCM, zeichnet sich durch flexible Sehnen, Bänder und Muskeln aus. Es zählt aus energetischer Sicht zu ihrer Aufgabe, die effizienten Pläne der Leber entschlossen umzusetzen. Dazu gehört es auch, den Mut aufzubringen, sich den Herausforderungen, die das Leben, stellt zu meistern.

Wenn die Gallenblase durch Suchtmittel geschwächt ist, dann werden die tagtäglichen Aufgaben kaum bewältigbar. Das führt wiederum zu Frustration, Wut und Verbitterungsgefühlen.

Folgende Fragen bitte schriftlich beantworten:

- *Schaffe ich es, meine Visionen umzusetzen? Wenn nein, warum nicht?*
- *Bist ich aggressiv und unduldsam im Erreichen meiner gesetzten Ziele?*

## DAS ERDELEMENT

Die Organe Magen und Milz werden dem Erdelement zugeordnet, das wiederum mit dem Gleichgewicht unserer Mitte gleichzusetzen ist.

Schon einmal ein Auto gefahren, dessen Motor auf nur 3 von 4 Zylindern lief? Er läuft, allerdings nicht rund, da dem Motor etwas fehlt. Die Suche nach der fehlerhaften Zündkerze und der Austausch dieser lösen das Problem. Beim Auto zumindest. Denn wenn einmal der Magen und die Milz unter dem konstanten Druck von schlechter Nahrung, kalten Getränken und permanenten Querschüssen von Kaffee und dergleichen langsam geschwächt werden, gerät der Körper gewaltig unter Druck. Unserem Körper fehlt die Zentrierung. Oder anders gesagt, unsere Mitte ist aus dem Gleichgewicht.

*„Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht für jedermanns Gier.“*

*Mahatma Gandhi*

Der Magen bekommt alles was über den Mund reingeschoben wird als erster zu spüren. Der Magen ist auf eine enge Zusammenarbeit mit der Milz angewiesen. So wie etwas in den Magen gelangt, versucht dieser diesen hoffentlich gut vorbereiteten Speisebrei mittels Magensäure weiterzuverarbeiten.

Wenn ihm das gar nicht liegt oder er nicht weiß, was er damit anzufangen soll, katapultiert er es wieder zurück. So kann uns der Magen vor unbrauchbaren Mitteln (zu viel Kaffee, Alkohol, Zucker oder Fast Food usw.) schützen. Ein weiteres Zeichen kann zum Beispiel sein, wenn zu viel Magensäure gebildet wird, was zu Sodbrennen führt. Zudem benötigt der Magen reichlich Flüssigkeit um seine Arbeit zu erledigen.

## ÜBUNG HUNGER UND SÄTTIGUNG

Es geht um spüren. Es geht um fühlen und in sich hineinhören. Was passiert und wie reagiert mein Magen, wenn ich einen eiskalten Eistee trinke und dann zum Vergleich einen warmen Tee trinke? Schon einmal die Aufgabe gemacht, den Schluck Saft oder Wasser durch den Körper zu verfolgen? Auch hier kann Augen schließen und fühlen sehr hilfreich sein. Das Mittagessen verschlingen oder sich zehn Minuten mehr Zeit nehmen und jeden Bissen mit Bedacht kauen. Unser Immunsystem wird nur dadurch gestärkt, wenn dem Körper nur das zugeführt wird, was er wirklich braucht. Am besten mindestens für eine Woche ein Ernährungstagebuch führen, inklusive der Wirkungen und Gefühle, die man währenddessen beobachtet hat. Wenn Sie einen besonderen Appetit auf eine Speise verspüren, dann essen Sie diese nicht, sondern warten zu. Achten Sie auf frische Ware und vermeiden Sie Fast Food oder Tiefkühlkost für einen Monat. Ziel dabei ist es, dass man das kauft und konsumiert, was einem auch guttut.

Die Milz wandelt das Gegessene in Chi um und verteilt es im ganzen Körper. Wir nennen das Verstoffwechslung. Es ist nicht egal, was wir unserem Körper zuführen. Wenn die Milz zum Beispiel nur Tiefkühlprodukte oder Fast Food kombiniert mit süßen kalten Getränken oder Speisen bekommt, dann wird sie müde und kann ihre Funktion nicht richtig ausführen. Wenn in Stresssituationen das Verlangen nach Süßem steigt, dann deswegen, weil die Süße beruhigend auf den Körper wirkt.

Wenn dies regelmäßig wiederholt wird und so außer Kontrolle gerät, kann die Milz die Süßen Nahrungsmittel nicht mehr verarbeiten und verwandelt sie in Feuchtigkeit und später zu zähem Schleim, der die Funktionen der Organe verlangsamt.

### *Ist unsere Mitte dadurch geschwächt, wirkt sich das auf den ganzen Körper aus.*

Wie lässt sich das Gleichgewicht wiederherstellen? Regelmäßige Bewegung, guter und ausreichender Schlaf und ausgewogene Ernährung. Weiterhin lohnt es sich, sich mit der eigenen Familiensituation auseinanderzusetzen. Bei Suchtkranken liegen die Probleme oft in der Familie, aber dies wurde zu Beginn bereits besprochen. Um Selbstliebe und Selbstsicherheit wiederherzustellen, ist es unumgänglich, sich und den Anderen zu verzeihen.

## UNTERSTÜTZUNG ZUR SELBSTTHEILUNG

### Ernährung

Es ist wirklich toll, jederzeit ein frisches Brot und Gebäck oder rund um die Uhr alle erdenklichen Leckereien zu bekommen. Dank der Lebensmittelindustrie und ihrer gewieften Marketingstrategen. Dennoch ist es wichtig, nicht in deren Falle zu tappen, sondern bewusst, regional und saisonal einzukaufen. Unser Immunsystem wird dadurch gestärkt, wenn dem Körper nur das zugeführt wird, was er wirklich braucht. Empfohlen ist dreimal täglich warm zu essen, vorzugsweise selbst zu kochen und von Geschmacksverstärkern Abstand zu nehmen. Und Fleisch- und Milchkonsum auf ein Minimum, einmal pro Woche, zu reduzieren.





## Schlaf und Ruhephasen

Nehmen Sie sich die Zeit die Sie benötigen. Schlaf ist die beste Medizin für das Herz. Versuchen Sie vor Mitternacht zu schlafen und vermeiden Sie Medien und LED-Lichter mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen. Hören Sie auf ihren Körper, gönnen Sie sich auch Pausen.

## Eigenpflege

**Kleidung:** Es ist an der Zeit sich darüber mal Gedanken zu machen. Achten Sie auf natürliche Textilien wie Baumwolle, Wolle oder Seide. Vielleicht fehlt einfach mehr Farbe in ihrem Leben. Seien Sie mutig und stehen Sie dazu. Kümmern Sie sich nicht darum, was andere darüber denken könnten.

**Körperpflege:** Legen Sie Wert auf verstärkte Körperpflege. Achten Sie auf pH-neutrale Seifen und Shampoos. Putzen Sie ihre Zähne mindestens zweimal am Tag und versuchen Sie allgemein ohne chemische Zusatzstoffe auszukommen.

**Eigenheim:** Hat ihr Eigenheim genug Licht und lüften Sie regelmäßig? Haben Sie das Gefühl einsam zu sein? Legen Sie sich zumindest eine Pflanze zu und schenken dieser ihre Aufmerksamkeit.

## Begeisterung und Mut zum Abenteuer

Sie wollten immer schon einmal etwas unternehmen, lernen oder ausprobieren? Dann machen Sie es doch. Starten Sie damit, ohne sich wieder selber in die Schranken zu weisen.

Sie finden jemanden toll oder wollen einfach nur mal jemanden auf der Straße ansprechen? Auch hier gilt, tun Sie es einfach. Was soll schon großartig passieren?

## Täglicher Sprachgebrauch

Wie wirken Worte auf mich und andere? Was machen Worte wie „schnell“ oder „muss“ oder „Entschuldigung“ mit ihnen. Warum fühlen Sie sich schuldig? Formulieren Sie einmal die Sätze anders: „Tut mir leid, dass ich zu spät bin“ wird zu: „Vielen Dank fürs Warten.“ Oder „Entschuldigung sie die Verzögerung“ wird zu „Ich bedanke mich für die Geduld.“

## Selbstwertstärkung durch Affirmationen

Wie „Ich vertraue meinen Fähigkeiten“ / „Ich vertraue mir“ / „Ich bin selbstsicher“ / „Ich bin geerdet“. Diese tagtäglich mehrmals zu wiederholen um Sie durch Imagination und Visualisierung zu festigen hilft, unsere Mitte zu finden, unseren Selbstwert zu kräftigen und stärkt unser Gefühl dafür wer wir sind.

## DIE LANDUNG AUF MUTTER ERDE

Zurück zu unserem freien Fall und unserem Rucksack. Zu Beginn fühlten wir uns verloren und befanden uns im schwebenden Zustand über der Erde. Wir haben gesucht, woran es liegt und einige Ablenkungen, wie familiäre Probleme, den Anschein, die Stufen bis zum höheren Selbst gefunden.

*Der Rucksack war mit reichlich altem Zeug gefüllt, welches wir Stück für Stück auch mit neuen Herangehensweisen und Bewusstseinerweiterungen durchleuchtet haben.*

Die Entscheidung, wie Sie mit den Ablenkungen umgehen, liegt in Ihrer Hand. Soll es bei einem Rucksack bleiben, der den alten Ballast darstellt oder soll er sich in einen Fallschirm verwandeln, um neue Wege einschlagen zu können und dadurch Freiheit zu erlangen? Eins ist sicher, es lohnt sich den neuen Weg zu wählen – das bestätigen unsere Behandlungen von Klient\*innen – sodass ein sicherer Stand auf dem Boden entstehen kann.

Ein ständiger Begleiter auf unseren Weg ist immer bei uns, es ist das höhere Selbst, unser Anker in der Not. Dieses höhere Selbst ist unser Zuhause und unsere Mutter Erde hilft uns dabei unsere Mitte wiederzufinden. Falls ihnen von diesem Flug ein wenig mulmig sein sollte, könnte Shiatsu als Weggefährte ihnen zur Seite stehen, um Sie aus ganzheitlicher Sicht auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene zu begleiten.



Dabei unterstützt Sie ihr/e Shiatsu-TherapeutIn: neben ausführlichen Gesprächen, Zungen-diagnose, Gesichtsdiagnostik und Abtasten der Bauchzone, folgt die Be-Hand-lung, um die Selbstheilung ihres Körpers zu fördern. Zusätzlich können Tipps aus der Hausapotheke, Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung das ganzheitliche Bild zum Erlangen des höheren Selbst abrunden. Als weitere Therapiemöglichkeiten können Moxibustion, Schröpfen oder Ingwerkompressen angewendet werden. Hausübungen, die das höhere Selbst bestimmt mag, können mitgegeben werden.

## LITERATUR

Brennan, Barbara Ann / Dr. Weidinger, Georg / Praxisbuch Sucht: Therapie der Suchterkrankungen im Jugend- und Erwachsenenalter / Rappenecker, Wilfried / Fintelmann, Volker – Intuitive Medizin – Anthroposophische Medizin in der Praxis / Ladewig, Dieter / Bruyere, Rosalyn L. / Kunz, Dora / Krieger, Dolores / Zucker – der heimliche Killer / Möller, Christoph / Scheurl-Defersdorf, Mechthild R. / Mönch-la Dous, Werner / Shakespeare, William / Balzac, Honoré de / Seminarunterlagen und Mitschriften von Vorträgen der International Academy for hara shiatsu aus den Jahren 2017-2020 / Vorträge von Claude Diolosa über Sucht und Suchtkrankheiten; Eigenheiten von Kaffee, Tee und Nikotin und DVDs über die Elementenlehre.



## TÜNDE RESSIG



Warum ich da bin? Weil ich nach einer ganzheitlichen Methode gesucht habe, womit ich bei Menschen was bewirken kann. Früher dachte ich mir, dass ich mit Kindern arbeiten werde. So ist es auch passiert, ich wurde Volksschullehrerin. Auf diesem Weg merkte ich bald, dass ich mehr will, als das. Suchte nach einer Pädagogik, wo das Kind, sein Individuum im Mittelpunkt steht. In der Waldorf Ausbildung öffnete sich eine Welt, in der viel mehr möglich war. Das Schlüsselwort war auch hier die Ganzheitlichkeit. Mit Shiatsu möchte ich die Menschen wahrnehmen mit all dem, womit sie zu mir kommen und sie Schritt für Schritt dabei begleiten, das Wichtigste auf der Welt zu finden: die Liebe in uns und in allem.

**KONTAKT:** [tunderessig@gmail.com](mailto:tunderessig@gmail.com)

## DOMINIK RESSIG



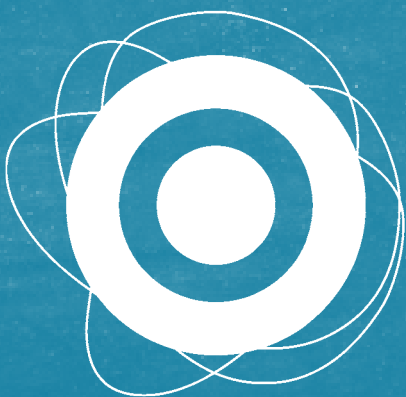
Nach über 20 Jahren Erfahrung im Banken- und Wirtschaftswesen holte mich Ende 2018 die Realität auf den Boden zurück. Nach einem 2jährigen Schlafentzug stellte ich mir folgende Frage: „Kann es so wirklich weitergehen?“ Ende der Geschichte: Die Bankkarriere wurde an den Nagel gehängt und meine Frau Tünde brachte mich zu Shiatsu. Das Thema Sucht begleitet mich unbewusst schon immer. Ob der grauenhafte Tod durch Nikotinkonsum meiner viel zu jungen Tante oder, wie soll es auch anders sein, erlebt am eigenen Körper. Abends gemütlich ein Aperitif, das Essen begleitet von erlesenen Weinen. Denn es gibt immer einen Grund zu Feiern. Gedanken über dieses Verhalten machen? Wozu? Im Zuge dieser Ausbildung begann ich dieses Verhalten zu analysieren, mich damit intensiv auseinanderzusetzen und schlussendlich auch zu ändern. Resultat nach einigen Monaten intensiver Beschäftigung an mir, unzählige Supervisionen, Einzelcoachings und Shiatsu Sitzungen später, erfreut sich mein höheres Selbst auf die Heimkehr und dadurch meine Bestimmung gefunden zu haben, anderen Leuten auf ihren Weg dorthin zu unterstützen.

**KONTAKT:** [resdom@web.de](mailto:resdom@web.de)



# *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!“*



Mariahilfer Straße 115  
1060 Wien

☎ +43 1 595 48 48

✉ [office@hara-shiatsu.com](mailto:office@hara-shiatsu.com)

AUSBILDUNG - WEITERBILDUNG - BEHANDLUNGSZENTRUM

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