

# Baba Nikotin

---

NICOLE WIEGELE



INTERNATIONAL  
ACADEMY FOR

**hara**  
**shiatsu**

## IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Nicole Wiegele*. Betreut von: *Mike Mandl*.

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2021, *International Academy for Hara Shiatsu*.

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit wurde von den Verfassern im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.

# BABA NIKOTIN?

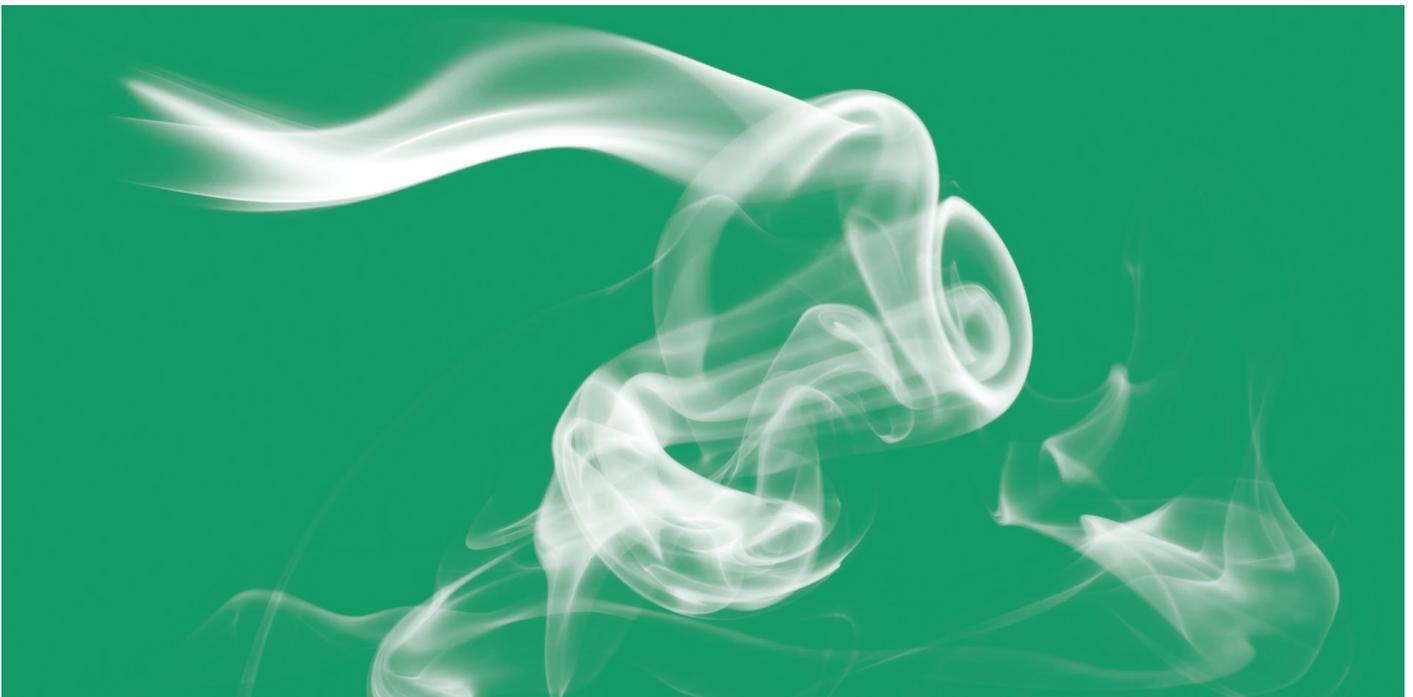
Die Kernfrage „Baba Nikotin? Will man überhaupt mit dem Rauchen aufhören“ ist eigentlich eine weitreichende und tiefgründige Frage, deren Antwort auf eine Reise in die Tiefen der Seele führt. Eine spannende Reise, die sicher ihre Zeit dauern wird. Wohin sie führen kann? Am Ende zu einem ausgeglichenen Shen, sprich zu Lebensfreude. Glückliche Menschen rauchen nicht.

Rauchen ist Lebensgefühl. Zug um Zug. Wir saugen und inhalieren tief, nehmen ein leises Knistern von langsam verglühenden Papier im Ohr wahr, unsere Lippen werden warm, die Zunge prickelt, Energie zirkuliert in uns, dann, ganz langsam, blasen wir aus, lassen unseren Atem fließend gehen, begleitet von einem tief entspannten „chhhhhhhhhh“. Kaffee, Bier und Wein schmecken (noch) besser, die Zigarettenpause, ob allein oder mit Gleichgesinnten, hebt unsere Stimmung: Wir fühlen uns entspannter, unser Geist ist frisch und geklärt, die „Zigarette danach“ lässt uns diesen Moment noch intensiver und schöner empfinden.

Ein/e Raucher:in im 21. Jahrhundert hat es wahrlich nicht leicht. Nichtraucher Gesetze sind scharf und werden immer schärfer. Fast global werden Raucher:innen aus der Medienwirtschaft, von der Leinwand, aus Restaurants, Cafés, Bars, öffentlichen Gebäuden, Büros usw. verbannt, Zigarettenschachteln sind mit grauslichen Schockbildern garniert. Gesellschaftlich muss man sich eigentlich schämen einer von diesen räumlich ausgegrenzten, fast schon absonderlichen „Qualmern“ zu sein. Zu Recht?

Ja klar, es gibt unzählige wissenschaftliche Abhandlungen, Berichte, Studien, Statistiken etc. wie Rauchen die Gesundheit schädigt; wir alle kennen sie, sind uns dessen voll bewusst und wir wollen nichts beschönigen. Darum geht es hier nicht. Im Hara Shiatsu, das sich an den Prinzipien und Konzepten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) orientiert, leben wir einen neutralen Zugang. Wollen den Menschen in seiner Gesamtheit wahrnehmen und auf seinem persönlichen, individuellen Weg begleiten. Ihn unterstützen, ohne zu beeinflussen, wohin die Reise hingehen soll. Sind neugierig und suchen den Blick auf das große Ganze. Uns interessiert vielmehr: Was passiert beim Rauchen energetisch in und mit uns? Was ist die Symptomatik des Tabakkonsums aus fernöstlicher Sicht?

*Welche Motivation steckt hinter dem Rauchen? Was ist Sucht im taoistisch-chinesischen Verständnis? Und die Kernfrage: Will man überhaupt mit dem Rauchen aufhören?*





## DIE SACHE MIT DER ENERGETIK

Substanzen, die wir unserem Körper zuführen, beeinflussen ihn aus Sicht der TCM in einem Zusammenspiel aus Geschmack (sauer, bitter, süß, scharf, salzig), thermischer Wirkung (warm, heiß, neutral, erfrischend, kalt), der Wirkung auf die Lebensenergie „Qi“ (bewegend, aufsteigend, absteigend, aufbauend, zusammenziehend/ verdichtend, aufzehrend/ reduzierend) und der Wirkung auf die Funktionskreise innerhalb der 5 Wandlungsphasen (auch Elemente genannt) Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

## WIE SCHMECKT RAUCHEN EIGENTLICH?

Nehmen wir den Hauptinhaltsstoff einer Zigarette, die Tabakpflanze „Nicotiana tabacum“, ist der Geschmack bitter, scharf, gepaart mit einer heißen thermischen Wirkung. Bitter ist der Botschaftsgeschmack des Feuer-Elements, er wirkt im Wesentlichen absenkend und ausleitend. Kommt eine warme oder heiße thermische Wirkung mit ins Spiel, geht es vorwiegend einer Feuchtigkeit an den Kragen. Ein zu viel an Bitterem kann austrocknend wirken.

*Scharf wird dem Element Metall zugeordnet. Scharf wirkt zerstreuernd auf Kälte, beseitigt Stagnation und öffnet die (Haut-)Oberfläche. Im Übermaß greift scharf die Körpersäfte an und kann sie verletzen.*

Eine heiße thermische Wirkung entspricht viel Yang, wärmt die inneren Organe, hebt das Qi und versorgt das Wei-Qi („Abwehr-Qi“, unsere Immunabwehr). Im Übermaß kann heiß die Körpersäfte austrocknen. Klingt trocken? Ist auch so.

## TAUCHEN WIR IN DEN QI-FLUSS EIN

Nikotin bewegt das Qi. Es löst kurzfristig Blockaden und Stagnationen, die zu einem großen Teil durch Druck und Anspannung in uns entstehen. Durch die Hitze und die Schärfe des Tabaks bekommt das Qi quasi einen Schubs. Der Fluss kommt wieder in die Gänge. Auf einmal können wir uns wieder entspannen, sind zeitgleich aber auch angeregt – in positivem Sinn. Dieser Zustand ist allerdings nur ein hypothetischer und auch nur von kurzer Dauer, hat sich doch die Ursache unseres Drucks oder der Anspannung nicht zusammen mit der Zigarette in Rauch aufgelöst.

## DIE FUNKTIONSKREISE – BITTE EINSTEIGEN ZU EINER ENERGETISCHEN ZUG-REISE

Aus fernöstlicher Sicht hat jedes Organ bestimmte Funktionen, die über seine rein physiologischen Aufgaben hinausgehen. Man spricht von einem Funktionskreis, dem neben der physischen auch eine emotionale, geistig-seelische und existentielle Komponente (man könnte sagen ein „Lebensprinzip“) zugrunde liegt.

Die Funktionskreise greifen ineinander, sie interagieren, bedingen einander und beeinflussen sich gegenseitig. Jeder Funktionskreis bildet gemäß der Yin-Yang Philosophie ein Paar und gemeinsam spiegeln sie den körperlichen und geistig-seelischen Aspekt einer der 5 Wandlungsphasen – Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser – wieder. Jeder Funktionskreis kann wiederum für sich in einen Yin und einen Yang Aspekt unterteilt werden. Sprechen wir über die energetische Wirkung auf die Funktionskreise, hat das mit dem Yang Aspekt zu tun. Yang kann man sich vorstellen als Funktion, Energie, Wärme, Aktivität oder auch Lebensfreude. Yin entspricht dem Aspekt der Materie, der Substanz, wie Blut, Flüssigkeiten, Knochen, Gewebe, Muskeln, etc. Hier finden wir uns später in der Symptomatik wieder.

## DER ENERGETISCHE ZUG-FAHRPLAN: LUNGE-NIERE-HERZ

Den Anfang macht die Lunge. Nicht nur beim Rauchen ist sie die Erste „am Zug“. Auch in der Organuhr der TCM macht sie den Anfang. Überhaupt fängt mit ihr – sprich unserem ersten Atemzug – unsere Existenz außerhalb des Mutterleibes an. Sie gehört zusammen mit dem Yang-Partner Dickdarm zum Metall Element. Sie ist unser wichtigstes energielieferndes Organ, sie versorgt uns mit lebensnotwendigem (Atem-)Qi.

*Die Atmung sowie auch unsere Haut, die ebenso dem Funktionskreis der Lunge zugeordnet ist, verkörpern unseren direkten Kontakt zur Außenwelt. Über sie stehen wir mit unserer Umgebung in einem ständigen Austausch.*

So ist unsere Haut einerseits als ein Schutzschild zu sehen, das als (Immun-)Abwehr vor möglichen krankmachenden klimatischen Faktoren wie Wind, Kälte, Hitze, Trockenheit, Feuchtigkeit dient. Andererseits bildet ihre Oberfläche eine sichtbare und spürbare Grenze nach außen, sie ist die umgebende (Schutz-)Hülle unseres Inneren, unseres „Ichs“. Wir können sagen, dass eine Grenze zu ziehen die emotionale Kraft vom Funktionskreis Lunge ist. Sind wir emotional „nicht dicht“ können wir uns nach außen hin nicht abgrenzen, sind durchlässig, beeinflussbar, haben keine Klarheit darüber, wer wir eigentlich sind. Es fehlt uns an notwendiger Energie – dem Lungen Yang – um unser Schutzschild vollständig hochzufahren und intakt zu halten.

*Erinnern wir uns an die thermische Wirkung: Wir saugen quasi mit jedem Zug an der Zigarette auch Yang-Energie ein, dichten unsere Schutzschilder ab, und kommen damit uns selbst, unserer eigenen Identität, Zug um Zug wieder näher.*

Oscar Wilde hat das einmal so ausgedrückt: „Selbstverständlich rauche ich unaufhörlich. Zigaretten sind die Fackeln der Selbsterkenntnis und unter ihrem Einfluss kann ich mich aus der Welt in eine Sphäre privater Eindrücke zurückziehen“.

Kommen wir zur nächsten Station – die Nieren. Sie bilden gemeinsam mit dem Yang-Partner Blase die Wandlungsphase Wasser. Wasser ist im sogenannten Nährzyklus (jedes Element nährt das nächste, wie eine Mutter ihr Kind) das Kind von Metall. Man kann sich die Nieren unter anderem als eine Energiezentrale im Körper vorstellen, eine Leitstelle für Wasser und Feuer. Im östlichen Verständnis entspricht die linke Niere der „Wasser (Yin-)Niere“ und die rechte Niere der „Feuer (Yang-)Niere“. In diesem Zusammenhang kommt die Funktion der Yin-Niere einem Überhitzungsschutz gleich, und die Yang-Niere steuert als Regler die Erwärmung des Körpers und aller inneren Organe. Im Funktionskreislauf zieht und empfängt die Niere das Qi – sprich den Atem der Lunge. Saugen wir nun einen aufgeladenen Atem mit trockenem, heißem Tabakrauch ein, drehen wir den Regler für das Feuer hoch und geben unserem Nieren-Yang kurzfristig einen Kick. Wir heizen uns quasi ein.

Nächster Halt: Das Herz. Wir fahren im Feuer Element ein. Das Feuer Element ist ein größerer Bahnhof, quasi eine Hauptverkehrsader und beheimatet neben dem Herzen mit dem Yang Partner Dünndarm gleich noch zwei weitere Funktionskreise, das Perikard und den sogenannten Dreifachwärmer. „Auf Herz und Nieren prüfen“, „Herz und Niere kommunizieren miteinander“ „Wasser und Feuer nähren einander“ oder „Wasser kontrolliert Feuer“. Den einen oder anderen Spruch hat man vielleicht schon einmal gehört. Sie lassen erahnen, dass auch im Funktionskreiszyklus eine besondere Beziehung zwischen Herz und Niere besteht.



Im östlichen Denken wird das Herz als „Der Kaiser“ bezeichnet. Der Kaiser herrscht über seine gesamte Gefolgschaft, so auch über die Niere. Die Niere wiederum ist des Kaisers Kontrolleur – auch ein Herrscher muss mitunter vor sich selbst beschützt werden. Wasser ist in der Lage Feuer einzudämmen, kann es vor unkontrolliertem Lodern schützen. Wir sprechen vom sogenannten Kontrollzyklus.

*Mit dem Rauchen knabbern wir unser Herz Yin an (mehr dazu später), und bringen damit das Herz Yang stärker in Relation.*

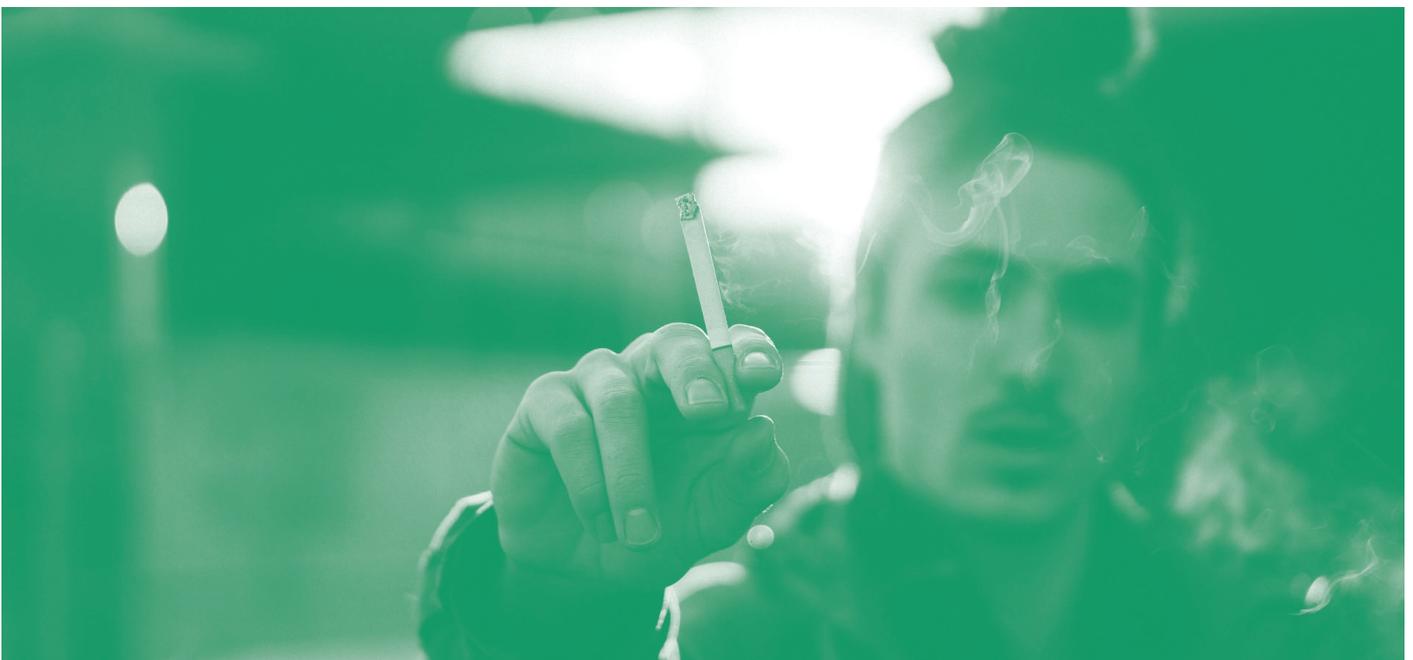
Was man sich unter Herz Yang vorstellen kann? In einer komplexen Betrachtung obliegt dem Yang Aspekt des Funktionskreises Herz das Reizleitungssystem, das Herz-Kreislaufzentrum im Hirnstamm, das limbische System und der Sympathikus. Betrachten wir es einfach: Das Herz ist die Heimat des Shen, das ist der „Geist“, der das Bewusstsein und auch das seelisches Erleben und die Emotionen kontrolliert. Shen wird mit Inspiration, Auffassungsgabe, Konzentrationsfähigkeit, der Fähigkeit sich klar ausdrücken zu können, Begeisterungsfähigkeit und auch Lebensfreude in Verbindung gebracht.

Er sorgt für einen klaren, wachen, zielgerichteten Geist. Pushen wir mit dem Rauchen das Herz Yang, schärfen wir damit unseren Geist und unser Bewusstsein. Und unsere Lebensfreude bekommt mehr Feuer unter dem Hintern. Womit wir im übertragenen Sinn, obwohl in unserem energetischen Fahrplan bei der Endstation angelangt, wieder beim Anfang wären – Rauchen ist Lebensgefühl.

## DAS ENERGETISCHE RESÜMEE?

Nikotin vermag in manch positiver Weise wirken und unterstützen, ist es doch in der Lage kurzfristig Qi Stagnation zu lösen, bei einem Nieren Yang Mangel (einem Kälte Thema) die notwendige Wärme reinzubringen, unser Herz-Yang zu pushen und damit Konzentration und Fokus (also unseren Geist) zu schärfen, das Lungen-Yang zu unterstützen und damit für eine klare Abgrenzung zu sorgen und uns die bessere Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit zu ermöglichen.

Es unterstützt bei Symptomen, die in unserer Gesellschaft eigentlich häufig auftreten. Es hebt der die Hand, der nicht irgendwann unter einem starken Druck oder Anspannung steht, sei es im Job durch übermäßige Arbeitsbelastung, finanzieller Natur, bedingt durch familiäre Umstände oder eben auch durch eine Pandemie mit all ihren Einschränkungen, die sie mit sich bringt oder mögliche (Existenz)Ängste, die sie hervorruft. Die Art wie sich viele Menschen ernähren, begünstigt auch gut und gerne eine Kälte Thematik. Unregelmäßig, zu hastig, einfach nur nebenbei, zu viel „kaltes“ Essen wie Brotmahlzeiten, Tiefkühlfertigkost – es muss ja schließlich schnell gehen. Oder vermeintlich „eh“ gesundes wie Smoothies, Salate, Rohkost, Fleischverzicht, frisch gepresster Orangensaft finden sich häufig am Speiseplan. Konzentration und Fokus – im Zeitalter von Multitasking und der ständigen Reizüberflutung mit digitaler Information fast schon eine unmögliche Aufgabe.





*Und zum Thema klare Grenzen und Identität... Wer oder was bin ich wirklich, subtrahiert man Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, etc. Wo hört meine Selbstdarstellung auf und fängt mein wahres Ich an?*

Auf einem Nebengleis der Strecke profitiert auch energetisch der Dickdarm (Partner der Lunge im Metall Element). Das tonisierte Lungen Yang wirkt stimulierend auf die Darmperistaltik und Tschüss Verstopfung! Auch unser Erd-Element lässt grüßen, sagt man doch, Rauchen macht schlank. Nikotin verbessert die Resorption und die Energie steigt. Es zügelt den Appetit, da es das Milz Qi tonisiert und das Qi der Mitte kurzfristig hebt. Es trocknet eine etwaige Feuchtigkeit in der Erde aus. Auch Yi, der Elementargeist der Erde, macht es sich in der vom Rauchen warmen und trockenen Milz richtig gemütlich. Die Denkerseele, die bei Unwohlsein gerne zum Grübeln neigt, ist in ihrem Element und erfreut uns mit erhöhter Konzentrationsfähigkeit.

Fühlt man sich jetzt als Nichtraucher von der be rauschenden Energetik angesprochen, muss man nicht zur Zigarette greifen. Greifen Sie zum Telefon und vereinbaren einen Termin mit einer/m Hara Shiatsu Praktiker:in Ihres Vertrauens. Energetik ist die Expertise von Hara Shiatsu. Im Hara Shiatsu nutzen wir die Theorie von Yin und Yang und der 5 Wandlungsphasen mit den zugehörigen Funktionskreisen. Sie helfen uns, bestimmte Disharmonie-Muster im Menschen zu erkennen. Durch die achtsame Berührung und die Behandlung der den Funktionskreisen zugehörigen Meridiane sind wir in der Lage, etwaige Disbalancen aufzuspüren, den Energiefluss zu harmonisieren und den Menschen wieder in sein Gleichgewicht zu bringen.

Yin und Yang zu harmonisieren. Berührt werden heißt auch zu spüren, man kommt wieder in seine Körperwahrnehmung. Fehlt es im Körper an Wärme, geht es auch im Shiatsu nicht ohne Rauch – Moxa eine Wärmebehandlung aus der Traditionellen Chinesischen Medizin – kommt zum Einsatz. Und bei Verstopfung oder sehr hartnäckigen Stagnationen helfen wir auch gerne mit zusätzlicher manueller Reiztherapie wie Schröpfen oder Gua Sha nach. Hausapotheke (z.B. Ingwerkompressen), hilfreiche Ernährungstipps und Hausübungen runden das Paket ab. Man könnte sagen, Hara Shiatsu ist eine gute Prophylaxe gegen das Rauchen.

*Natürlich sind auch sich angesprochen fühlende Raucher herzlichst eingeladen zum Telefon zu greifen. Zum Rauchen braucht man schließlich nur eine Hand...*

Eine besondere Vorsicht sollten Raucher mit einer schon vorhandenen „feuchte Hitze“ Thematik walten lassen. Hitze trocknet Feuchtigkeit ein und verdickt sie zu Schleim – die Chinesische Medizin nennt ihn „Tan“ – einer der Generalfinde aus Sicht der TCM und ein böser Übeltäter in Bezug auf vielerlei Beschwerden und ernsthaften Erkrankungen. Hier empfiehlt es sich den Organismus nicht noch zusätzlich mit einem zu viel an Nahrung zu belasten, die Feuchtigkeit und Hitze erzeugt, wie z.B. fette, gebratene, frittierte Speisen, Fleisch (vor allem vom Schwein), Wurstwaren, fettige Saucen, Mayonnaise, Käse, Fast Food, scharf-süßes wie z.B. Cocktails, Tiramisu oder Rumkugeln, fett-süßes wie Nussschokolade oder Nüsse generell, scharfe Gewürze wie Chili, Pfeffer, Knoblauch, Zwiebel, Lauch, süße Getränke wie Cola oder Energy Drinks, Alkohol, Kaffee, Milchprodukte; aber auch Stress sollte vermieden werden.

Im Prinzip wären Menschen mit einem starken Kälthema, energielosen oder leicht unstrukturierten Individuen aus energetischer Sicht die gelegentliche Zigarette zu vergönnen – quasi ein energetisches Freifahrtticket für den Zug. Der Vollständigkeit halber werfen wir auch einen Blick auf das Kleingedruckte.

### WARNHINWEISE ODER DIE SACHE MIT DEM YIN

Eines an dieser Stelle vorweg: Zigarettenrauch ist ein komplexes Gemisch aus Verbrennungs- und Destillationsprodukten des Tabaks. Er beinhaltet mehr als 4.800 verschiedene Chemikalien, von denen mindestens 90 als krebserregend gelten. Dazu zählen Arsen, Blei, Cadmium, Formaldehyd, Benzol oder Nitrosamine. Andere Bestandteile des Zigarettenrauchs verstärken die krebserregende Wirkung. Ammoniak reizt die Atemwege bereits in geringer Konzentration und Acetaldehyd lähmt die Flimmerhärchen in den Bronchien, welche die Atemwege von Schadstoffen befreien sollen. Krebserzeugende Chemikalien werden schlechter aus der Lunge abtransportiert und können länger auf das Gewebe einwirken. Das ist Fakt und soll natürlich erwähnt werden.

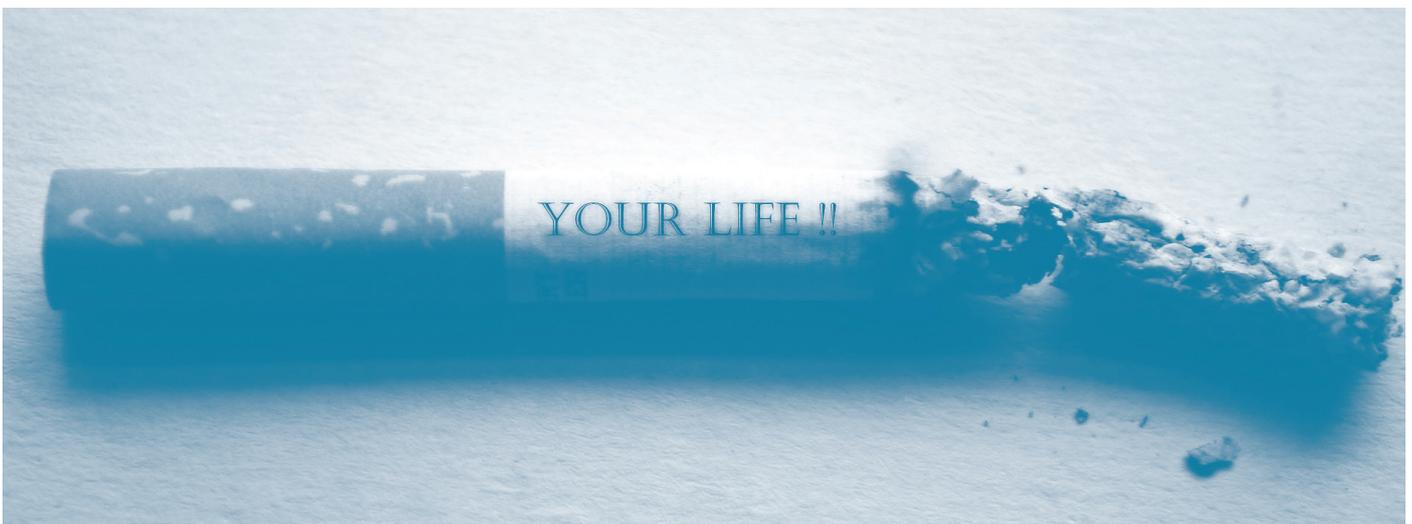
Bleiben wir beim Nikotin und beschäftigen uns mit der Symptomatik aus fernöstlicher Sicht – unserem Kleingedruckten. Yin und Yang sind eine untrennbare Einheit, kein Tag ohne Nacht, kein oben ohne unten, kein heiß ohne kalt. Finden wir in der Energetik eine tonisierende, aufbauende Wirkung auf das Yang, sehen wir uns bei der Wirkung auf das Yin mit dem Gegenteil konfrontiert.

*Es – das Yin – wird konsumiert, angekokelt und eingetrocknet. Viel Hitze (Yang) verbraucht mit der Zeit die Flüssigkeiten (Yin).*

Was heißt das für unsere Lungen, die neben der Atmung auch die Kontrolle über die Wasserwege in unserem Körper innehaben, die uns mit einem feinen Sprühnebel bis in unsere äußerste Peripherie sanft befeuchten? Geschieht dies über einen längeren Zeitraum entsteht ein Lungen Yin Mangel. Unsere vor Krankheitserregern, Schmutz- und Staubpartikeln schützenden Schleimhäute trocknen aus. Die Folge: trockener Reizhusten. Dazu kommt häufig in unseren Breiten auch noch eine Vorliebe für feuchtigkeitsbildende Ernährung. Feuchtigkeit in Verbindung mit Hitze begünstigt die Entstehung von Schleim in den Bronchien. Wir nennen es chronische Bronchitis.

Auf den Zigarettschachteln heißt es „Rauchen schädigt ihre Lungen“. Wir erinnern uns, dass die Haut ebenso dem Funktionskreis Lunge zugeordnet ist, auch sie bleibt von der Trockenheit nicht verschont, wird faltig – et voilà, schon haben wir auch den Bezug zum Warnhinweis „Rauchen lässt ihre Haut altern“.

Auch die Nieren trifft es hart, dreht man ständig und im Übermaß den Regler für das Feuer hoch, leidet auch irgendwann einmal die beste Substanz drunter. Feuer braucht eben Brennmaterial, und da kommt auch unsere Yin Niere mit ins Spiel. Sie sorgt nicht nur dafür, dass all unsere Organe und unser Gewebe genügend „Kühlflüssigkeit“ haben. Sie speichert und bewahrt auch unsere vorgeburtliche Essenz – unser Jing – den (hoffentlich gut) gefüllten Speicher, den wir von unseren Eltern mitbekommen haben. Ist unser kompletter Vorrat an Brennmaterial verbraucht, dann ist der Ofen aus und unser Lebensfeuer ist erloschen.





*Beim Rauchen spielen wir mit dem Feuer, wir legen mehr und mehr Brennholz nach, beschleunigen damit unseren Alterungsprozess und finden uns im nächsten Warnhinweis „Raucher sterben früher“ wieder.*

Als Hüterin unserer Essenz regiert die Niere auch über unsere Fortpflanzung. Wer möchte nicht gerne seinen Kindern ein gut gefülltes Lager bereitstellen? Schwierig, wenn man(n und Frau) selbst nur wenig Material übrighaben. Und dann war da noch diese trockene Hitze, die sich gerne an unsere Körperflüssigkeiten ranmacht. Dazu zählen auch die Spermien. Schwimmer in einem Sumpf sind nicht gerade agil und kommen wohl eher selten ans gewünschte Ziel. Und das Ziel selbst? Auch die Eizellen werden aus der Nieren-Essenz gebildet... Überhaupt: Wäre ich ein Ei, hätte ich es gerne kuschelig warm und würde nur ungern unter sengender, trockener Hitze gegrillt werden. Die Warnung „Rauchen bedroht ihre Potenz“ und „Rauchen mindert ihre Fruchtbarkeit“ ist unter diesem Aspekt durchaus nachvollziehbar, oder?

Wenn wir noch kurz bei den Nieren bleiben, sie regieren auch über unsere Knochen. Die chinesische Medizin spricht bei Osteoporose von einem Essenzmangel. Somit begünstigt starkes Rauchen auch Knochenschwund. Nicht zu vergessen: Zu den Knochen gehören auch unsere Zähne. Schon mal das Gebiss eines eingefleischten Ketten-Rauchers näher betrachtet?

Da verschwindet gut und gerne schon mal der eine oder andere Zahn. Auch der Magen hilft mit und steuert mit aufsteigender Magen-Hitze, die durch Rauchen begünstigt wird, das Zahnfleischbluten bei. „Rauchen schädigt Zähne und Zahnfleisch“ – ein super Team-Work.

Ein Warnhinweis Klassiker, den wir auf den Zigarettenschachteln finden, ist: „Rauchen verursacht Herzanfälle“. Wenden wir uns also wieder unserem Herzen, dem Kaiser zu. Bei der Energetik des Rauchens in Bezug auf den Funktionskreis Herz gab es schon einen Hinweis zum Sympathikus, als einer der Yang Aspekte. Folgen wir der Yin-Yang Philosophie erscheint uns der Yin Gegenpol einleuchtend – der Parasympathikus. Sympathikus und Parasympathikus sind Teil des vegetativen Nervensystems und im Verständnis der TCM eine Komponente vom Funktionskreis Herz. Sie sind auch westlich betrachtet funktionell gesehen Gegenspieler: Während der Sympathikus unseren Organismus auf eine Aktivitätssteigerung („fight or flight“) einstellt, überwiegt der Parasympathikus in Ruhe- und Regenerationsphasen („rest and digest“).

*Pushen wir also mit Rauchen übermäßig das Yang, versetzen wir unseren Körper in eine ständige hohe Leistungsbereitschaft. Ein Dauersprint, der in späterer Folge unsere Yin-Bremse beschädigen wird.*



*Die Folge: unser Herz-Muskel läuft heiß, er übersäuert und gibt letztendlich auf: Herzinfarkt.*

Kommen wir nochmals auf den „Tan“, den bösen Schleim, zurück. Dieses unerwünschte Abfallprodukt kann sich im Laufe der Zeit entzünden und die Blutzirkulation im Gewebe beeinträchtigen. „Rauchen verstopft Ihre Arterien“. Etwas, das auch unserem Kaiser mitunter sauer aufstoßen kann. Würzt man ein Kettenraucher Dasein auch noch mit ungesunder Ernährung, Bewegungsmangel und viel Stress, kann man immens zu einer Vermehrung des Schleims beitragen und der Bildung eines Raucherbeins steht kaum noch etwas im Wege. Auch sieht die Chinesische Medizin den Schleim als einen Faktor der Tumorerkrankungen begünstigt – in Verbindung mit dem Rauchen neben der Lunge vor allem auch Blasen-, Dickdarm-, Magen-, Mundschleimhaut-, Brust-, Prostata- und Gebärmutter Krebs.

Von der Energetik zur Symptomatik – eine Berg- und Talfahrt der Gefühle? So positiv sich die energetischen Aspekte des Rauchens darstellen, die Symptomatik klingt nicht gerade einladend.

Mitunter stellt man sich die Frage...

## WELCHE MOTIVATION STECKT HINTER DEM RAUCHEN?

Werfen wir einen Blick in die Geschichte. Die Kulturpflanze *Nicotiana tabacum* gehört zu den uralten Genussmitteln der Menschheit. Sie kommt nicht in der Natur vor, sondern ist ein Produkt des Anbaus, eine Hybride aus *Nicotiana sylvestris* und *Nicotiana tomentosiformis*. Ihr Ursprung ist in Amerika, sie wurde von den Maya spätestens seit dem 10. Jahrhundert rituell konsumiert. Dabei zündeten die Maya-Priester heilige Feuer an und inhalierten den Tabakrauch. Ein spanischer Mönch und Gefährte von Christoph Kolumbus brachte die Pflanze erstmals nach Europa, wo sie zunächst hauptsächlich als Zierpflanze eingesetzt wurde. Zu rauchen wie die Indianer, wie man die Ureinwohner nannte, war dort damals noch verpönt. Das Prinzip einer Friedenspfeife hat sich den Europäern nicht erschlossen.

Erst im 16. Jahrhundert stellte der französische Diplomat Jean Nicot die berauschende Wirkung der Pflanze fest und brachte sie aus der Hafenstadt Lissabon an den französischen Hof. Dort machte sie als Allheilmittel für viele Beschwerden und Krankheiten Karriere. Ärzte empfahlen Tabak als Allheilmittel, beispielsweise gegen Kopfschmerzen, Gicht, Tetanus und die Pest. Nicot wurde später der Namensgeber für die Tabakpflanze „*Nicotiana*“ und dem alkaloiden Hauptwirkstoff „Nicotin“. Im Zuge des Dreißigjährigen Krieges verbreitete sich das Tabakrauchen über ganz Europa und erreichte schließlich auch Japan und China. Spannend, dass das Ursprungsland der Traditionellen Chinesischen Medizin bis heute kaum von der Nikotin Sucht loskommt.

Mit rund 300 Millionen qualmenden Menschen wird sonst nirgendwo auf der Welt so viel geraucht, wie in China. Zufall? In einem Land, in dem die Bürger nahezu lückenlos überwacht und für unerwünschtes Verhalten bestraft werden, ist kein Platz für Individualismus und Selbsterkenntnis. Und mit der Abgrenzung ist es im bevölkerungsreichsten Staat der Welt sicher auch eine schwierige Sache.

In der Folgezeit dehnte sich der Konsum von Tabak – trotz wiederholter Verbote – immer weiter aus. Zu Beginn war der Konsum eher aufwendig mit Hilfe von Pfeifen, ehe die Zigarre und schließlich die Zigarette (Mitte des 19. Jahrhunderts) eingeführt wurden. Mit der Zigarette konnte man sich vom gewöhnlichen Bürger abgrenzen und „weltmännische Überlegenheit“, elegante Lebenskunst, sowie eine Tendenz zur Verruchtheit demonstrieren. Mit der Einführung der Zigarette war die Rauchtropfen nun auch für die Unterschichten bezahlbar. Auf der anderen Seite ist auch der Lebensstandard gestiegen, damit aber auch Stress- und Leistungssituationen und die Lust auf Anregung und Entspannung.

*Den größten Aufschwung erlebte das Rauchen im 20. Jahrhundert. Im Ersten und Zweiten Weltkrieg und auch in der dazwischenliegenden Weltwirtschaftskrise stillte die Zigarette den Hunger der Bevölkerung.*

Auch die Frauen wurden mit der Zigarette als neuer Kundenstamm etabliert, Pfeife oder Zigarre wurden von jeher als zu männlich betrachtet. Die Zigarette in ihrer schlanken Form passte zum damaligen Schönheitsideal, und so wurde das Zigarettenrauchen von emanzipierten Frauen gerne angenommen und populär gemacht. Die ersten durch gesundheitliche Gefahren begründete Rauchverbote wurden nach Meinung des US-Forschers Robert N. Proctor in Deutschland unter den Nationalsozialisten erlassen. Sie initiierten eine umfassende Kampagne gegen das Rauchen in öffentlichen Gebäuden, Verkehrsmitteln und am Arbeitsplatz und erstellten starke Auflagen für die Tabakwerbung und den Anbau. Das Nationalsozialistische Regime konnte keine selbstsicheren Individualisten, keine Freidenker gebrauchen.

Nach dem Krieg wurden Zigaretten wegen des völligen Zusammenbruchs von Wirtschaft und Geldverkehr zu einer Zweitwährung, der Zigarettenmuggelblüte. Damit fanden auch die Maßnahmen gegen das Rauchen ein vorläufiges Ende. Viele der heute noch gültigen Studien (zum Beispiel die des Wissenschaftlichen Institutes zur Erforschung der Tabakgefahren aus der Zeit des Nationalsozialismus) gingen unter. Rauchen wurde attraktiv.

*Den unvergleichbaren Erfolg der Zigarette machte vor allem das Lebensgefühl aus, das sie ausstrahlte: Raucher waren frei, sexy und cool.*

Rauchende Hollywood-Filmstars fesselten die Zuschauer auf der Leinwand, Politiker zeigten sich im Wahlkampf seriös und weltmännisch mit Zigarette. Die älteren Semester unter uns erinnern sich vielleicht auch noch an die Diskussionssendung „Club 2“, wo ab 1976 fast 20 Jahre lang im Studio des ORF die Rauchschwaden durch den Club schwebten. Die Zuschauer zu Hause taten es den Akteuren gleich.

Eine kleine Anekdote am Rande: In den 1950er Jahren galt bei unseren Lieblingsnachbarn das Rauchen am Steuer als medizinisch empfehlenswert. Die wachhaltende Wirkung des Nikotins würde zur Sicherheit im Straßenverkehr beitragen. Die ADAC Motorwelt schilderte 1952 von einer englischen Studie, der zufolge „Kraftfahrer unter dem Einfluss des Nikotins weniger zu alkoholischen Beeinträchtigungen ihrer Fahrleistungen gelangen“, als ohne. Wer rauchte, fuhr quasi betrunken sicherer. Der ADAC sah eine seiner Hauptaufgaben darin, „die laufende Zusammenarbeit zwischen den Tabak- und den Kraftfahrervereinigungen“ zu sichern.

Mit der Zunahme an Studien über die gesundheitsschädlichen Wirkungen des Zigarettenkonsums begann das positive Image immer mehr zu bröckeln. Bis heute, wo Nikotin als eine psychoaktive Substanz eingestuft ist, die hauptsächlich mitverantwortlich für die Abhängigkeit von Tabakerzeugnissen ist, also zu Sucht bzw. zu einem Suchtverhalten führen kann.



## WAS IST SUCHT – ODER „DIE SEELE DES RAUCHENS“

In unserem westlichen Verständnis bezeichnet Sucht die psychische oder physische Abhängigkeit von einer Substanz oder einem Verhalten. Sie entsteht weil das Suchtmittel oder die Verhaltensweise auf das Belohnungszentrum im Gehirn wirkt und dort positive Gefühle auslöst. Sie ist gemäß der Sucht-Definition eine Krankheit, die auf einer Fehlregulierung im Gehirn beruht. Es gibt vielfältige Ursachen für eine Suchterkrankung. Neben einer genetischen Veranlagung kommen psychologische Faktoren wie Persönlichkeit und Lebenssituation und das soziale Umfeld hinzu, die einen Menschen in die Sucht abrutschen lassen können.

*Das Wort „Sucht“ wird häufig mit dem Wort „Suchen“ assoziiert. Die Psychologie sieht hinter der Sucht eine stellvertretende Suche beispielsweise nach Liebe, Glück, Lust, Zufriedenheit...*

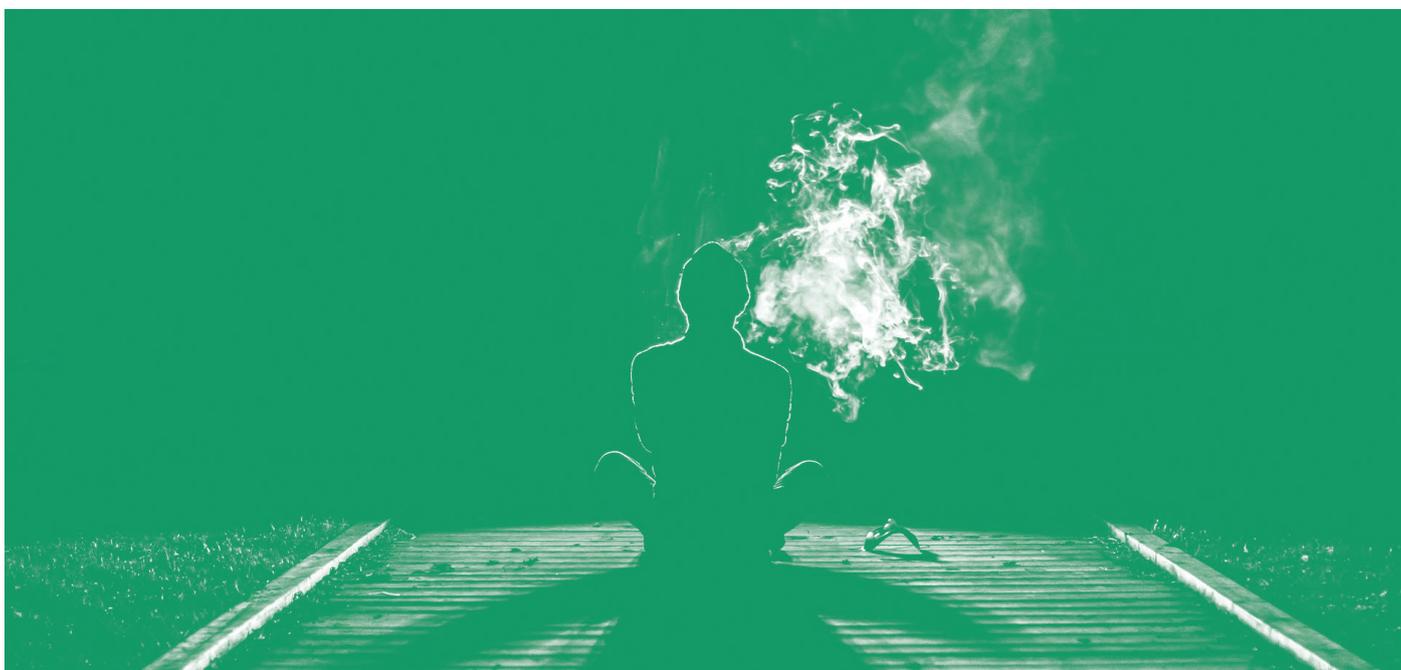
Jedoch bleibt diese Suche in der Regel auf diesem Weg langfristig erfolglos. Die Sucht ist dabei eine Ersatzhandlung, bei der sich die geistige und emotionale Energie auf die Auseinandersetzung mit dem Suchtmittel oder der Verhaltensweise konzentriert. Interessant ist, dass die Herkunft des Wortes „Sucht“ in keiner Weise mit „Suchen“ in Verbindung steht, sondern sich vom altgermanischen Adjektiv „siech“ oder dem Verb „siechen“ ableitet, das „krank sein“ heißt. In unserem Sprachgebrauch ist wohl noch die Ableitung „dahinsiechen“ ein Begriff.

Wie sieht das die fernöstliche Philosophie? Hier versteht man unter Sucht ein inneres physisches oder psychisches Ungleichgewicht. Yin und Yang sind nicht im Einklang.

*Das Suchtmittel ist dabei nicht zwingend der Auslöser, wirkt aber verstärkend im Muster der Abhängigkeit.  
Unser Inneres drängt darauf das Ungleichgewicht auszubalancieren.*

Ist das Ungleichgewicht dem Bewusstsein verschleiert, kann man womöglich gar nicht erkennen, dass da etwas notwendig wäre aufzuarbeiten. Möglicherweise führt es dazu, dass das Suchtmittel oder die Verhaltensweisen durch den kurzfristig verbessernden Effekt vom eigentlichen Problem ablenken und als einzig wirksame Lösung wahrgenommen werden.

Wir erinnern uns, dass die 5 Wandlungsphasen mit den zugehörigen Funktionskreisen auch einen „geistig-seelischen“ Aspekt beinhalten. Im Unterschied zu unserem westlichen Verständnis von Geist oder Seele gibt es im taoistisch-chinesischen Denken nicht nur einen Begriff. Nach dem Prinzip der fünf Elemente existieren fünf Entsprechungen – sie werden Elementargeister oder auch die fünf Seelen genannt, die die verschiedenen „Sein“ Aspekte des Menschen erfassen und in einer bildlichen Sprache beschreiben. Obwohl die Seele ein untrennbares Ganzes ist, werden fünf verschiedene Teilaspekte unterschieden, die jeweils einem der fünf Yin-Funktionskreise zugeordnet sind.





So beherbergt das Holz Element in der Leber den Elementargeist die Wanderseele „HUN“, das Feuer im Herzen den Geist des Bewusstseins „Shen“, die Erde in der Milz unser Denken und Ratio „YI“, im Metall finden wir in der Lunge die Körperseele „PO“ und das Wasser gibt unserer Willenskraft „ZHI“ in den Nieren seine Heimat. Diese fünf geistigen Potenziale zeigen sich in unserem Verhalten, Denken und Fühlen und beeinflussen darüber hinaus auch unseren Körper. Schicken wir unsere Körperseele auf Wanderschaft, denn Po und Hun sind die zwei Hauptakteure und Gegenspieler, wenn es um Sucht geht.

Beginnen wir mit dem mehr „greifbaren“ PO, dem Elementargeist des Metalls. Stellen wir uns Metall vor: Es ist massiv, schwer, es hat eine dichte Struktur, einmal gegossen hat es einen festen, stabilen Körper. Po hat eine enge Beziehung zu unserem physischen Dasein, unserer zellulären Ebene, es herrscht über unser physisches Gedächtnis.

*Das heißt zum Beispiel, dass wir auch Verhaltensweisen unserer Vorfahren in uns tragen. Demnach könnte uns das Rauchen durchaus schon in die Wiege gelegt worden sein.*

Po ist unser Energiekörper, unser energetischer Schatten, unsere „Körperseele“. Po wird auch als Architekt unseres Körpers bezeichnet. Er liefert unseren „Körperbauplan“, legt die Grundsteine für unsere Konstitution, ist maßgeblich dafür verantwortlich, ob wir beispielsweise stark, kräftig, vital und gesund sind oder eher eine Tendenz dazu haben, sensibel, empfindlich, schwach, anfällig oder leicht beeinflussbar zu sein.

Po regelt unsere instinkthafter Körperfunktionen wie unsere Atmung, Ausscheidung, Hunger- und Durstgefühle. Es ist auch zuständig für unsere Reflexe und sorgt dafür, dass wir Gefahren instinktiv erkennen und bewahrt uns damit oftmals vor Unfällen und Verletzungen. Po sorgt dafür, dass wir körperlich am Leben bleiben. Po ist verwurzelt in der Lunge, die über den ersten und letzten Atemzug den Beginn und das Ende des Lebens vorgibt. Stirbt unser Körper, stirbt auch Po.

Po spielt eine wichtige Rolle in unserem Abwehrsystem und schirmt uns auch auf einer mentalen Ebene vor äußeren psychischen Einflüssen ab. Er sensibilisiert unseren Körper für Empfindungen von der Gänsehaut bis zum Schmerz, wir sprechen von der Körperwahrnehmung. Ist Po als unser „energetischer Schatten“ gut um unseren physischen Körper positioniert, fühlen wir uns wohl in unserem Körper. Wir sind emotional ausgeglichen und erfreuen uns an einer starken Immunabwehr. Ist er sich seiner nicht ganz sicher, wird er gierig und braucht dann äußerst intensive Reize, um sich zu spüren, bis hin zu einer Sucht nach Reizintensität. Im Po schlummert also unser Suchtpotential, die Sehnsucht sich wahrzunehmen. Welcher Art von Sucht man verfällt hängt vorwiegend vom Resonanzprinzip ab, dem Schwingen unseres Systems durch Anregung von außen.

*Man spricht auf etwas an, wofür man konstitutionell schon ein gewisses Potential im Körper hat.*



So wird beispielsweise der freiheitsliebende, aktive Holz-Typ eher einer Sucht nach Sport verfallen, der ausschweifende, risikofreudige Feuer-Typ seine Begierden im Glücksspiel stillen, der gemütliche Erd-Typ sich süßen Genüssen hingeben wollen, der unnahbare, kalt wirkende Metall-Typ am ehesten zur Zigarette greifen und der tiefgründige Wasser-Typ wird sich die richtig harten Drogen reinziehen. Jeder Rausch der Sinne, der zu einem intensivierten Erleben – und somit zu einer Bestätigung – seiner Selbst über den Körper führt, ist Ausdruck eines Po auf der Suche nach sich selbst. Paradox ist nur, dass in vielen Fällen der Körper unter der Sucht leidet bzw. im schlimmsten Fall sogar zerstört wird.

Sprechen wir beim Po bildlich von unserem „Körperbauplan“ stellt sich die Frage: Was ist der Ursprung eines jeden Bauplans? Richtig: Wir brauchen eine Idee, eine Vision, ein klares Ziel vor Augen, das, was unsere eigentliche Bestimmung ist, wo unser Platz ist. Ist es meine Bestimmung ein Wolkenkratzer in einer Metropole zu sein oder doch eine urige Berg-hütte? Bin ich Tonnen aus Stahl, Beton und Glas, visionär, entspreche ich Dynamik, Trubel, Konzentration, Macht, Reichtum etc., oder stehe ich da in schöner Einfachheit, aus Holz und Lehm, friedlicher Stille, gemütlich, naturverbunden, bescheiden. Was ist mein Potential? Dafür steht Hun, der Elementargeist vom Holz Element. Hun gilt als unsterblich; feinstofflich und flüchtig aber immerwährend.

Die Wanderseele verlässt den Körper nach dem Tod. Sie nimmt dabei alle bewussten Erfahrungen, aber auch die unbewussten Eindrücke und Erlebnisse, die über unsere fünf Sinnesorgane aufgenommen worden sind, mit ins nächste Leben. Hun ist das „Haus der Erinnerungen“, Der Raum, in dem die Fähigkeit erwächst, sein Leben zu gestalten,

Pläne zu schmieden, eine Vision vor Augen zu haben. Das Haus ist gut gefüllt mit Leben. Es birgt einen riesigen Erfahrungsschatz. Es bietet Platz für drei Aspekte: Einen selbst, der Familie und lässt die Tore offen für die Gesellschaft. Überhaupt ist die Gesellschaft in unserem Zeitalter der digitalen Medien und sozialen Netzwerke nahezu ständig präsent. Hun entspricht unserer Individualität, der Summe unserer Erfahrungen auf unserer Seelenreise innerhalb der Familie und der Gesellschaft. „Alle schlechten Eigenschaften entwickeln sich in der Familie. Das fängt mit Mord an und geht über Betrug und Trunksucht bis zum Rauchen“, hat Alfred Hitchcock einmal gemeint. Durchaus eine Möglichkeit, ja, vielleicht sind wir aber auch ein Suchtopfer der Gesellschaft geworden. Hun wird auch als unser Speicherbewusstsein bezeichnet. Dieses Speicherbewusstsein kann eine Quelle für ein Suchtverhalten darstellen, wenn gewisse Dinge und Erfahrungen nicht aufgearbeitet wurden.

Po ist unser physisches Gedächtnis, Hun unser emotionales. Po ist der Yin Aspekt des Geistes, Hun entspricht dem Yang. In gesundem, ausgeglichenen Zustand leitet die Wanderseele die Körperseele. Hun sorgt dafür, dass Po nicht ausschweift, gierig wird und so der Mensch durch Leidenschaften beherrscht wird. Die größte Gefahr eine Sucht zu entwickeln, entsteht, wenn Po und Hun nicht mehr miteinander harmonisieren, wenn Po die Hun Botschaften an die Seite drängt.

*Die Kernfrage „Baba Nikotin? Will man überhaupt mit dem Rauchen aufhören“ ist eigentlich eine weitreichende und tiefgründige Frage, deren Antwort auf eine Reise in die Tiefen der Seele führt.*

Natürlich, Yi, unser Verstand, unsere Ratio sagt uns immer wieder, dass Rauchen unsere (physische) Gesundheit schädigt und letztendlich lässt uns das unser Körper früher oder später auch spüren. Bringt man genug Zhi, Willenskraft, auf, ist man durchaus in der Lage das Zuführen des Suchtmittels Nikotin abzustellen.

*Die eigentliche Ursache der Sucht hat man damit aber nicht erreicht und aufgelöst.  
Die Sucht bei der Wurzel zu packen,  
bedingt auch immer zwingend die  
Auseinandersetzung mit Po.*

Diese Auseinandersetzung wird nicht einfach sein und man wird einen sehr langen Atem brauchen. Po ist mit der Klarheit des Metalls verbunden, um unsere Gefühlsregungen im Inneren beherrschen zu können. Es gilt festsitzende Altlasten loszuwerden und auszuscheiden. Eine Innenschau zu betreiben, die Augen zu schließen, Hun zu befragen, was Sache ist. Wenn sich der Nebel lichtet, was kommt zum Vorschein? Man möchte es nicht wissen? Auch gut, die Zeit dafür ist dann einfach noch nicht reif, doch der Samen ist hiermit gesät, Hun hat das Gelesene soeben in seinem Speicher aufgenommen, die Wanderseele ist mit dem Wissen ausgestattet, vielleicht wird es erst im nächsten Leben ein Thema, oder im übernächsten...

Ist man schon jetzt neugierig geworden und wirklich willens seine Sucht bei der Wurzel zu packen, steht man vielleicht vor der Frage, wie kann das gelingen? Die Wurzel ist die Klarheit darüber, wie Po so derartig gierig werden konnte. Diese Klarheit kann man individuell nur im Kontext der gesamten Psychologie der fünf Wandlungsphasen erfassen, verstehen und danach behandeln. Ein klarer Fall für Shiatsu. Den Körper und Geist des Menschen mit allen Sinnen erfassen und Disbalancen aufspüren, einen harmonischen Qi-Fluss ermöglichen. Yin und Yang mehr in Einklang zu bringen, Körper und Geist zu einer Einheit zu verschmelzen. Durch achtsame Berührung wieder eine Körperwahrnehmung und das Spüren von Grenzen zu ermöglichen. Po durchatmen zu lassen. Hun einzufangen oder eben freizulassen, ihm Raum für die Innenschau zu geben, fernab von Stress, Hektik, digitaler Information – die Möglichkeit sich wieder in seiner Bestimmung zu finden. Zhi mit Energie zu unterstützen, die es zum Durchhalten braucht. Yi bei Laune zu halten, damit er nicht mit Heißhunger ausschweift. Je nachdem was es braucht.

*Eine spannende Reise, die sicher ihre Zeit dauern wird. Wohin sie führen kann?  
Am Ende zu einem ausgeglichenen Shen,  
sprich zu Lebensfreude.  
Glückliche Menschen rauchen nicht.*

Auch wer nicht daran denkt mit dem Rauchen aufzuhören, ist gut auf der Shiatsu-Matte aufgehoben und jedenfalls herzlich Willkommen. Die Shiatsu-Matte ist neutrale Zone, hier wird nicht gewertet. Wer raucht und das braucht, findet hier Verständnis. Die Qualität der Shiatsu-Behandlung verändert das nicht, das große Ziel ist es am Ende des Tages Yin und Yang wieder in Balance zu bringen. Mögliche Nebenwirkung siehe oben. Glückliche Menschen...

## QUELLEN

- Mike Mandl, Meridiane – Landkarten der Seele, BACOPA Verlag
- Nigrun W. Loh, Sakina K. Sivers, Himmlische Punkte, Das Praxisbuch der Akupressur, ShenDo Verlag
- Gertrude Kubiena, Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, Wilhelm Maudrich Verlag
- Dr. Knut Sroka, Herzinfarkt, Neue Wege, vom Scheitern moderner Herzmedizin, BoD – Books on Demand GmbH
- Online Vortrag von Dr. Florian Ploberger, Kaffee, Nikotin & Alkohol aus Sicht der TCM,  
<https://www.das-zentrum.com/kurs/kaffee-nikotin-alkohol-aus-sicht-der-tcm>
- Diverse Skripten und Mitschriften von Vorträgen im Rahmen der Ausbildung an der International Academy für Hara Shiatsu aus den Jahren 2018-2021  
<https://www.hara-shiatsu.com/2020/05/09/der-elementar-geist-po-metall-element/>  
<https://www.hara-shiatsu.com/2020/06/05/der-elementar-geist-hun-holz-element/>
- <https://avicenna-freiburg.de/tabak-und-zigaretten-aus-sicht-der-tcm/>
- <https://avicenna-freiburg.de/sucht-aus-sicht-der-tcm/>
- <https://www.tcm-seidel.de/tabak-aus-sicht-der-tcm/>
- <https://konfuzius-institut-heidelberg.de/chinesische-medicin-und-herz-kreislauf-erkrankungen/>
- [https://de.wikipedia.org/wiki/Geschichte\\_des\\_Tabakkonsums](https://de.wikipedia.org/wiki/Geschichte_des_Tabakkonsums)
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Nicotin>
- [https://kiwithek.kidsworld.at/index.php/Nikotin\\_und\\_Rauchen](https://kiwithek.kidsworld.at/index.php/Nikotin_und_Rauchen)
- <https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/>



**Nicole Wiegele**

Shiatsu Praktikerin / 2340 Mödling / nicole@kraftplatz-shiatsu.at / 0664/3043935

## ÜBER NICOLE

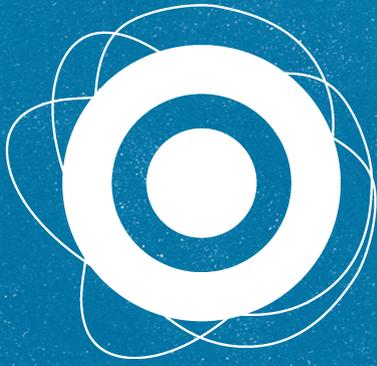
An meinem ersten Unterrichtstag kam die Frage „Warum möchtest du Hara Shiatsu Praktikerin werden?“ Ich hatte unzählige Antworten im Gepäck. „Shiatsu hat mir selbst als Klientin sehr geholfen, bei physischen Beschwerden, aber auch durch einige tiefe Lebenskrisen. Ich bin neugierig und wissbegierig, möchte den Menschen auch so helfen, wie ich es erfahren durfte. Will nicht nur funktionieren, im Hamsterrad der Gesellschaft mitlaufen, möchte Eigenverantwortung übernehmen, einen Weg finden mit mir selbst wieder in Einklang zu kommen, möchte auch ein Stück vom leckeren Kuchen des Lebensgefühls.“

*Heute – fast am Ende meiner (schulischen) Ausbildung ist meine Antwort die folgende:  
Shiatsu ist mein Kraftplatz.*

Aus jeder Behandlung – unabhängig davon ob ich sie gebe oder ob ich sie empfangen – gewinne ich Kraft. Kraft um Ursachen physischer Beschwerden zu eliminieren, Kraft schwierige Situationen zu meistern ohne dabei das Gefühl zu haben, dass es mich ausbrennt. Kraft um wieder in meine Mitte zu finden.

*Das möchte ich auch für  
meine Klient:innen sein: Ein Kraftplatz.*

Ein wunderbar formulierter Online-Auszug meiner (Lebens)Schule, der International Academy for Hara Shiatsu: „Das Hara ist die Quelle unserer Kraft und unserer Persönlichkeit. Im Hara schlummern Leidenschaft, Begeisterung und Kreativität. Befinden wir uns in unserer Mitte, können wir unser innerstes Potential zum Ausdruck bringen und schöpferisch agieren. Wir können unser Leben aktiv in die Hand nehmen und bewusst gestalten. Wir hören auf uns und unsere Bedürfnisse. Das ist Gesundheit.“



DAS ZENTRUM  
für's Leben lernen

*Dein Online Zuhause für*

Traditionelle Chinesische Medizin,  
Shiatsu, Yoga, Meditation, Qi Gong...

> über 150 Stunden Content

> über 80 Kurse

*Lerne uns kennen*

> Lebenslanger Zugang

> Absolviere Deine Kurse so oft  
und wann immer Du willst

> Spare 30% auf Deinen ersten Einkauf  
Gutschein-Code: FFBSEGFM

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



# Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung  
+ Weiterbildung  
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara  
Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum  
für Shiatsu in Österreich.  
Besuche uns einfach.  
Wir freuen uns auf Dich.



INTERNATIONAL  
ACADEMY FOR

**hara  
shiatsu**

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

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