

Eine glückliche Leber mit Hara Shiatsu oder wie man der Laus den Kampf ansagt

JULIA SINKOVITS-FRANZ



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Julia Sinkovits-Franz*. Betreut von: *Philipp Bernhard Walz*.

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2022, *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.

EMOTIONEN IM HARA SHIATSU

Warum dieses Thema: Oft hat man so ein Gefühl und manchmal wird man emotional. Manchmal macht man vor Freude Luftsprünge und ein anderes Mal kommt einem die Galle hoch. Oder, wenn es ganz schlimm kommt, geht uns etwas an die Nieren. Und immer wieder läuft uns eine kleinere oder größere Laus über die Leber.

All diese Redewendungen haben eines gemeinsam: Es geht um Gefühle, es geht um Emotionen. Nicht immer sind es die angenehmen und so triggern uns vor allem die lieben Läuse meist weniger freundlich. So unterschiedlich die Menschen so unterschiedlich die Reaktionen. Während die einen immer und lautstark reagieren und gerne auch mal auf den Tisch hauen, reagieren andere, zumindest rein äußerlich, gar nicht.

Diese Arbeit gibt Dir einen Überblick, welche Laus-Emotionen es gibt, wie sie uns beeinflussen und warum Shiatsu gerade bei diesen Emotionen so wirkungsvoll ist.

Außerdem beleuchte ich die vielen Schattierungen der Laus-Emotion Nr. 1, der Wut, wie die TCM das sieht und was Histamin mit all dem zu tun hat.

Aus dem Nähkästchen geplaudert: Auf der kleinen Bühne des Alltags kreuzen kleinere oder manchmal auch größere Läuse immer wieder meinen Weg. Seien es die kleineren Widrigkeiten des Alltages, wie das konsequente Ignorieren der langen Einkaufsschlange durch die Kassiererin oder der Stau auf der Tangente, der einfach ein Fakt ist. Der Chef, der längst freigegebene Sachen doch wieder ändert und mit dem Rotstift über meine Texte geht. Mein persönlicher „Mindload“ mit den vielen kleinen täglichen Mini-Entscheidungen, und das Missverhältnis von Zeit und To-Do's beschert mir oft viel Anspannung.

Und so zeigt sich auch meine persönliche Laus sehr oft in Form der kleinen Schwester der Wut, nämlich der Gereiztheit. Und die hat es auch in sich. Die wandert gerne entlang meines Nackens und macht es sich auf meiner Schulter bequem und hat mich buchstäblich fest im Griff. Symptomatisch zeigt sich das in Verspannungen in der oberen Körperhälfte, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und PMS, als klares Vorzeichen der Regel. Eindeutig ein Zuviel, das mir zu schaffen macht.

Mein persönliches Akutprogramm: Tief durchatmen und Bewegung. Oft hilft schon ein unbeschwerter kurzer Spaziergang, und sei es nur zum nächsten Supermarkt, um danach wieder befreiter durchzustarten.

Die körperlichen Ausprägungen der Laus-Emotionen habe ich allerdings nach einer Phase der persönlichen Überforderung erfahren. Nachdem wir als Familie nach drei Jahren unsere „Fernbeziehung“ – mein Mann pendelte unter der Woche nach Wien, ich war mit unserem Baby und meiner dreijährigen Tochter in Graz – beendeten und beschlossen, alle nach Wien zu ziehen, zeigten sich die Läuse in besonderer Ausprägung. Erschwerend kam hinzu, dass mir auch der Weg zu dieser Entscheidung schon einiges an Kraft gekostet hat. Auch wenn es „nur ein Umzug“ war, hatte ich mit einigen unliebsamen Emotionen zu kämpfen.

Ich war traurig und musste loslassen und Abschied nehmen von vielem was mir vertraut war. Ich musste mich der Veränderung stellen. Neue Wohnung, neue Stadt, neuer Job, neuer Kindergarten und die Sorge, dass es vor allem für die Kinder gut passt.

Andererseits habe ich mich auch auf Wien gefreut und war gezwungen mir einen neuen Job zu suchen. Für den alten habe ich schon lange nicht mehr gebrannt. Und das Allerwichtigste: Wir als Familie waren wieder an einem Ort und das Ende des wöchentlichen Verabschiedens war vorbei. Ein Neuanfang.

Mein Körper, der hatte danach einiges zu tun und so hatte ich fast ein Jahr lang immer wieder Augenentzündungen, auch starke Nacken- und Schulterverspannungen plagten mich.

Im Nachhinein bin ich überzeugt, dass die körperlichen Beschwerden mit meiner emotionalen Schiefelage zu tun hatten.

Es war die Leber, die hier eindeutig laut aufschrie, weil sie aus dem Gleichgewicht geraten war. Energetisch gesehen, musste ich erst loslassen und die Veränderung zulassen. Angst und Sorge sind in einem Umbruch im Leben normale Begleiter. Das zu erkennen ist schon ein erster Schritt. Ich habe in dieser Zeit auch zu Shiatsu gefunden. Nach Wien zu ziehen war auf jeden Fall die richtige Entscheidung.

ZURÜCK ZUR LAUS. WO KOMMT DIE SPRICHWÖRTLICHE LAUS EIGENTLICH HER?

Ganz allgemein beruhen Redewendungen auf uralten Erfahrungen der Menschen und haben häufig einen Bezug zu körperlichem Geschehen. Die Redewendung „Eine Laus läuft über die Leber“ beruht auf der im Altertum und Mittelalter verbreiteten Vorstellung, dass die Leber der Sitz der Leidenschaft, des Temperaments, der Gefühle (auch besonders des Zorns) sei.

Deshalb sagte man „Es ist ihm etwas über die Leber gelaufen“, wenn jemand nicht gut drauf war. Später wurde aus „etwas“ die „Laus“, die über die Leber läuft. Zum einen, weil sich so eine Alliteration ergibt, das heißt dass Wörter mit dem gleichen Buchstaben beginnen, also Laus und Leber. Zum anderen hat man die Laus gewählt, weil es ein winziges, unscheinbares Tier ist. So meint man mit der Laus mindestens eine kleinere Verärgerung, oft aber sogar eine intensive und dauernde emotionale Belastung, die sogar soweit führen kann, dass dieser chronische Unmut eine Depression auslöst.

Bessert sich die emotionale Lage wieder, kann man wieder „frei von der Leber reden“, die negative Beeinträchtigung in welcher Form auch immer hat in ihrer emotionalen Intensität nachgelassen oder ist sogar ganz verschwunden. Wir können wieder gelassen über das emotionale Ereignis sprechen.

Auch in der Antike hat man gesagt, dass die Leber auf kleinste Reize reagiert und dass bestimmte Körpersäfte unsere Gesundheit und auch unsere Stimmung bestimmen.

Damals ging man von vier Körpersäften aus. Die Leber war dabei besonders wichtig, aber auch die Galle, das Blut beziehungsweise der Schleim und die schwarze Galle. So hat ein Melancholiker zB dann eben zu viel schwarze Galle.

Wenn nun eine Reizung bzw. Wut oder Ärger dazu führt, dass Lebersaft ausgestoßen wird, dann ändert sich die Stimmung ganz plötzlich, das heißt ein ganz kleiner, winziger Reiz – wie wenn eine Laus da wäre – führt zu einem Ausstoß von Lebersaft und damit zu so einer plötzlichen Stimmungsänderung. Eine weitere Redensart, die es bis in den Volksmund geschafft hat, ist „die beleidigte Leberwurst“. Hier geht es darum, dass jemand im Moment ganz plötzlich ärgerlich wird.



WAS HABEN DIESE SPRICHWÖRTER EIGENTLICH MIT EINER GLÜCKLICHEN LEBER UND SHIATSU ZU TUN?

Shiatsu ist die achtsame, tief-wirkende Berührung mit unseren Händen. Mit Shiatsu gleichen wir die Energie in den Meridianen aus. Ein Ausgleich ist dann nötig, wenn im Körper etwas ins Stocken geraten ist, wenn sich etwas staut, es körperliche Blockaden im Sinne von Schmerzen oder Einschränkungen gibt. Die Ursache dieser Einschränkungen kann physischer oder psycho-emotionaler Natur sein. Auf emotionaler Ebene laufen einen eben die Läuse über die Leber. Symptomatisch zeigen sich diese Blockaden häufig in Form von Verspannungen, Verdauungsproblemen, Menstruationsbeschwerden, Augenentzündungen, Kopfschmerzen oder Migräne.

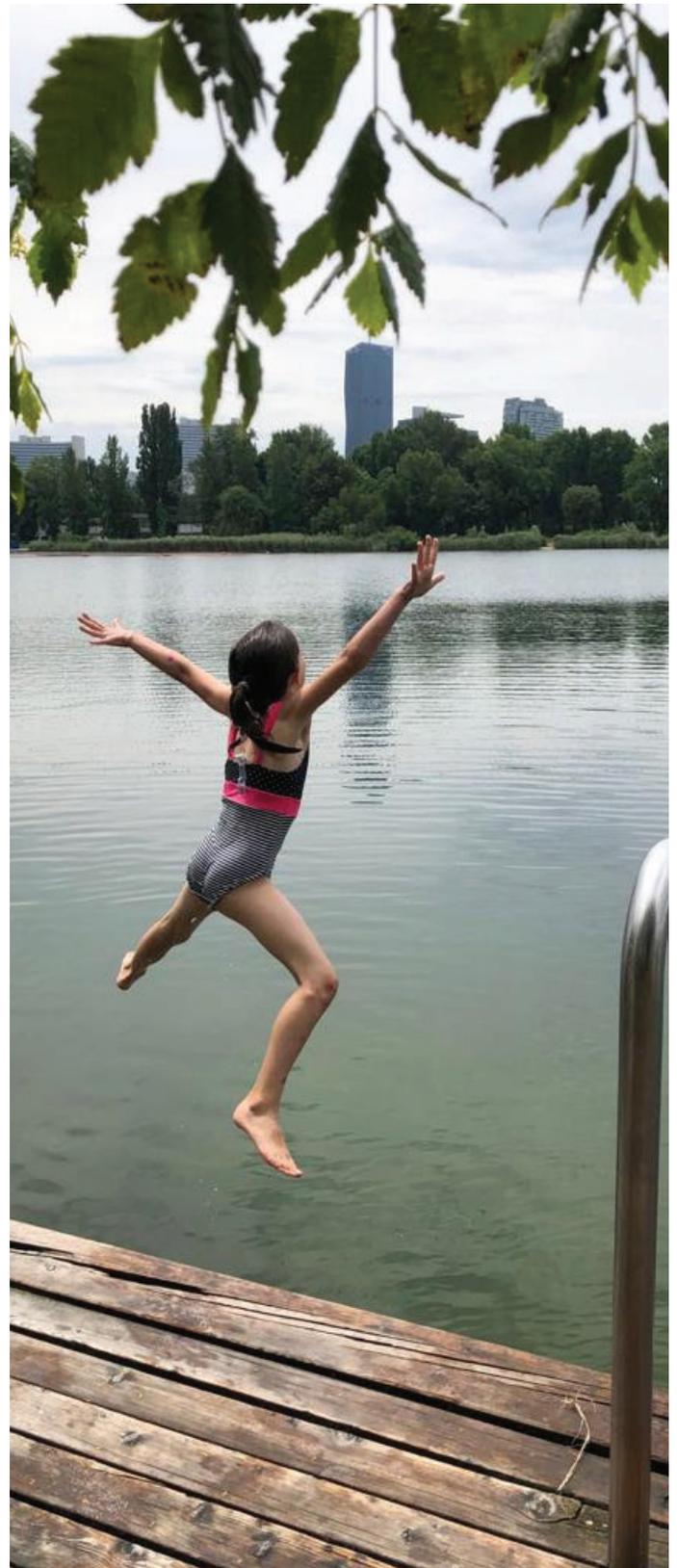
Bildhaft gesprochen kann man sich das wie einen kleinen Bach vorstellen, der von Treibgut verstopft wird und das Wasser am Fließen hindert. Durch das Berühren verschiedener Körperbereiche, das sich-sinken lassen lösen wir diese Blockaden oder Störungen im Körper auf und bringen etwas, nämlich die Energie oder Qi wieder ins Fließen.

Energetisch gesehen, ist es vor allem die Leber, die sehr empfindlich auf emotionale Einflüsse reagiert. Jegliches Einschränken der persönlichen Freiheit sei es im privaten, im beruflichen oder auch die Wohnsituation betreffend, wirkt sich früher oder später auf die dem Holzelement zugeordnete Leber aus.

Die Leber hat die Aufgabe für den freien Fluss des Qi, der Energie, zu sorgen.

Ist das über längere Zeit nicht der Fall, kann es zu den zuvor erwähnten Blockaden und Schmerzen oder anderen körperlichen Problemen kommen, die man als Leber Qi-Stagnation bezeichnet.

Neben dem Berühren mit unseren Händen ist in Shiatsu – vor allem wenn es um Emotionen geht – auch das Gespräch mit den Klienten von großer Bedeutung. In diesen erfahren wir im besten Fall, was sie bewegt. Bei einer Shiatsu Behandlung aktivieren wir die Selbstheilungskräfte des Klienten und bringen ihn in Kontakt mit seinem Fühlen und Erfahrungen. Meridiane, Tsubos, Yin und Yang sind Ausdrucksweisen und Konzepte die uns als Praktiker:innen wohlbekannt und für unsere Arbeit essenziell sind. Für den Klienten sind diese Erläuterungen im „Fachchinesisch“ eher hinderlich.



So ist es im Gespräch mit Klienten:innen oft hilfreich und auflockernd eine bildhafte Sprache zu verwenden. Redewendungen stellen hier eine gute Möglichkeit dar, mit Klienten:innen in ihrer Sprachwelt zu kommunizieren und sich auf eine gemeinsame Sprachebene zu begeben. Relevante Inhalte werden so oft besser verstanden und umgesetzt. Außerdem führen sie zu einer besseren oder veränderten Wahrnehmung seiner eigenen Situationen.

WUT, GEREIZTHEIT UND FRUSTRATION TRAUER, SORGE UND ANGST - DIE LÄUSE UNTER DEN EMOTIONEN

Eines vorweg, eine Welt ohne Wut, Ärger, Sorge, Angst und Trauer gibt es nicht. Früher oder später sind wir alle einmal mit diesen Emotionen und ihren Ausprägungen konfrontiert. Innerhalb angemessener Grenzen verursachen die Gefühle keinerlei körperliche Schwäche oder Krankheit. Das Durchleben dieser Gefühle ist innerhalb bestimmter Lebensphasen normal und wichtig. Vorausgesetzt, dass sich diese Gefühle dann wieder auf ein normales, nicht belastendes Niveau einpendeln. Problematisch wird es dann, wenn diese Gefühle so mächtig werden, dass sie die Qualität unseres Lebens dauerhaft negativ beeinflussen. Auch unterdrückte Gefühle, die man sich nicht zeigen getraut, die sozial nicht erwünscht sind oder die aus Glaubenssätzen resultieren, können sehr belastend sein. Glaubenssätze finden vor allem im Metall-Element ihren Ursprung und können uns im schlimmsten Fall daran hindern, dass unsere tiefsten Wünsche und Träume Wirklichkeit werden. „Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen“ können ein Hemmschuh sein, dass sich das Holz in seiner vollen Blüte entfalten kann.

Das Gute an diesen oft als lästig empfunden Gefühlen ist ihr enormes Potential zur Veränderung.

Diese Gefühle haben Potential und sind oft auch die Triebfeder für Veränderungen und schaffen Raum zu persönlichem Wachstum, schleudern uns aus der Komfortzone und bringen oft etwas in Bewegung, wenn man sich ihnen stellt. Sie zeigen uns, dass es etwas in uns gibt, dem man unbedingt Beachtung schenken sollte!

Etwas, das uns persönlich wichtig ist und das man selbst in der Hand hat und etwas, worum man sich kümmern sollte.

Es geht darum, vom Auslöser der Wut und Frustration, der zumeist im Außen liegt, weg zu kommen, hin zu einem selbst, seinem Inneren. Erst dann kommt Bewegung in die Sache.

C., 46, Yoga-Lehrerin nutzte ihre Wut und Trauer als inneren Antrieb um längst fällige Entscheidungen umzusetzen. C. ist mittelgroß, hat eine schlanke, kernige Figur, halblange Haare mit einem präzisen Pony und fällt durch ihre vielen Tattoos an den Händen auf. C. war frisch getrennt, hatte die Corona-Krise mit all ihren Unsicherheiten im Gepäck und war schon lange nicht mehr Feuer und Flamme für ihren Job als Inhaberin ihres eigenen Yogastudios. Im Gespräch tat sich Unsicherheit auf: Einerseits hinterfragte sie die Trennung, andererseits machte sie sich auch existenzielle Sorgen.



C ist ein reflektierter, positiver, neugieriger Mensch. Sie ist offen und hat sich in ihrem Leben immer gut durchgeschlagen. Sie erzählt mir, dass sie eigentlich sehr freiheitsliebend ist, aber in Beziehungen oft das Muster hat, zu sehr zu klammern. C's Elternhaus war immer sehr behütend und eher konservativ und schon früh verspürte sie den Wunsch auszubrechen und hat auch dementsprechend rebelliert Nebenbei bemerkt: C. kannte die Gefühle Wut und Zorn sehr gut, sie waren schon in ihrer Kindheit sehr ausgeprägt und ein ständiger Begleiter. Die Wut als Emotion kommt immer wieder zum Vorschein, C. hat aber inzwischen Ventile gefunden, mit ihr umzugehen. In meinen ersten Behandlungen habe ich C. im Wasser- Element behandelt. Das Wasser-Element ist die Mutter des Holz-Elements. Ich habe mit meiner Behandlung im Wasser-Element die Mutter des Holz-Elements gestärkt. Durch das Arbeiten im Wasser-Element möchte ich Mut und Vertrauen geben, das Fundament stärken, um die Grundlage für Veränderung zu schaffen. In der Hara Diagnose fand ich eine Niere im Kyo vor. Ich wollte sie unterstützen, indem ich mich in der Behandlung auf Sicherheit und Stabilität fokussierte. Ich habe dem Bereich um BL 23 viel Aufmerksamkeit geschenkt und LU 1 und NI 3 verbunden. Zusätzlich habe ich mich auch im Metall-Element aufgehoben, einerseits die Lunge behandelt und andererseits den Dickdarm, um Altes – hier vor allem die Zweifel und die Schuldgefühle, die sich durch das Beenden der Beziehung immer wieder einschleichen, loszulassen.

In weiteren Folgebehandlungen habe ich überwiegend im Holz-Element gearbeitet und in Seitenlage die Leber und Gallenblase behandelt. Auffällig bei C., die als Yogalehrerin sehr gelenkig und beweglich ist, dass ihre rechte Hüfte im Vergleich zur linken leicht gesperrt war. Hier habe ich viel mit Hüftrotationen gearbeitet. Mein Fokus war, bei den Entscheidungen, die im Raum standen, etwas in Bewegung zu bringen. Sie reagierte sehr empfindlich auf die Back-Shu Punkte BL 18 und BL 19. C. ist generell eine dem Leben sehr aufgeschlossene Person und ich hatte den Eindruck, dass es „nur“ ein wenig Zeit brauche. Die Holzbehandlung – allen voran der Gallenblasen-Meridian – waren sehr Jitsu, das heißt der Meridian fühlte sich eher hart und voll an. Das Berühren des Gallenblasen-Meridians war für C. fordernd, dennoch konnte sie die Berührung gut annehmen. Durch die Behandlung des Dünndarm-Meridians wollte ich auch die nötige Klarheit vorantreiben.

Ich konnte beobachten, wie es der Klientin von Mal zu Mal besser ging, sie aktiv neue Pläne schmiedete und emotional gestärkt war. Ich bin überzeugt, dass ihre reflektierte und positive Art und die unterstützenden Shiatsu Behandlungen Entscheidungen beschleunigt haben. Letztendlich hat sie für sich eine berufliche Entscheidung getroffen und neue Wege eingeschlagen.

DIE WUT – DIE LAUS EMOTION NUMMER EINS

Die Wut hat kein großes Ansehen in unserer Gesellschaft. Während die Emotionen Angst, Sorge, Schmerz und Trauer gesellschaftlich akzeptiert sind, existiert für die Wut wenig Raum. Gereiztheit, Anspannung, Nörgelei sind auch eine Form von Wut. Diese Aspekte erscheinen nicht so dramatisch wie die Wut, können aber ständig gefühlt, auch einiges anrichten.

*Außerdem ist Wut sehr individuell.
Nach wie vor spielen Vorurteile immer
noch eine große Rolle im Umgang mit Wut.*

So sehen viele die Wut noch als reine Männersache und Frauen wird ihre Wut oft nicht zugestanden. Statistisch gesehen werden Frauen und Männer allerdings gleich oft wütend, doch die Gesellschaft erwartet von Frauen, dass sie ihre Wut nicht zeigen.

Kleine Randnotiz: Jahrhundertlang galt „Hysterie“ als psychische Störung „exklusiv“ von Frauen. Unter die Begriffe wie Nervosität und Wutausbrüche gebündelt – die Frau als psychisch krank diagnostiziert. Dieses Verständnis und ihre Folgen hallen bis heute nach. Gefühle in sich hineinzufressen zu müssen ist für eine Gesellschaft katastrophal.

DIE WUT UND DAS HOLZ-ELEMENT

Wie schon erwähnt wird in der TCM die Leber gemeinsam mit der Galle der Wandlungsphase Holz zugeschrieben und steht für Freiheit, Entwicklung und Kreativität. Die Leber steht für die Träume, an der Galle liegt es, diese auch umzusetzen. Die Leber ist die Mutter der Emotionen und des freien Qi-Flusses. Nichts mag sie weniger als eine Einschränkung ihrer Freiheit, Druck und Stress jeglicher Art. Generell kann man sagen, geht's der Leber gut, geht es allen gut. Eine ausgeglichene Leber ist kreativ, gelassen, geduldig, ein feiner Kerl.



Grundsätzlich hält die Leber viel aus, sie ist das robusteste Organ, vergleicht man sie bspw. mit der Lunge, die wie eine Prinzessin auf der Wiese tanzt. Die Leber ist der Hulk unter den Organen, sie kann jederzeit 450 einzelne chemische Aktionen durchführen und mehr „Missbrauch“ verkraften als jedes andere Organ. Als blutreiches Organ ist die Leber besser als alle anderen Organe im Stande, sich selbst zu regenerieren. Die Leber ist auch, wie schon oben erwähnt, fürs Fließen und Ausbreiten zuständig.

Ein freier Qi-Fluss sorgt dafür, dass wir emotional ausgeglichen sind, nicht allzu starken Gefühlschwankungen oder Wutausbrüchen unterliegen und eine regelmäßige Verdauung und Menstruation haben. Kommt das Fließen ins Stocken spricht man von Leber-Qi-Stagnation. Ein sicheres Zeichen, dass sich etwas staut sind Spannungsgefühle unter den Rippenbögen, Verdauungsstörungen, gereizte Stimmung und Frustration, Ungeduld, Schmerzen (Kopfschmerzen, Krämpfe), unregelmäßige, klumpige Blutungen und PMS.

WAS PASSIERT AUF KÖRPERLICHER EBENE, WENN WIR WÜTEND SIND?

Wut startet in der Amygdala (Mandelkern), einem Komplex von Nervenfasern im limbischen System des Gehirns. Von dort werden Nervenzellen, die mit Wut einhergehen, über den Thalamus (größter Teil des Zwischenhirns) zum Cortex (Hirnrinde) weitergeleitet, der die psychologische Interpretation des aufkommenden Gefühls ausarbeitet: dass wir beleidigt oder provoziert worden sind oder dass uns auf

andere Weise Unrecht widerfahren ist. Während die Amygdala das Wutgefühl sozusagen im Rohzustand liefert, steuert der Cortex eine Erklärung für die physiologischen Reaktionen bei, die wir erleben, wenn wir wütend werden. Wir verspüren zunächst vielleicht ein leichtes Zittern, aufsteigende Wärme, einen Kloß im Hals. Auf jeden Fall vergeht uns das Lächeln.

Wenn wir wütend sind, schüttet der Körper vermehrt Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin, Testosteron und Kortisol aus, die Herzfrequenz wird erhöht und der Blutdruck steigt – sprich wir sind massiv gestresst. Wir erleben ein Gefühl der Muskelanspannung und es treibt uns die Röte ins Gesicht.

Wenn man in der TCM von Wut und Zorn spricht, gibt es 2 Arten von Wut: Einen nach außen und einen nach innen gerichteten Zorn. Florian Ploberger spricht hier auch von „rotem“ und von „weißem“ Zorn. Der rote Zorn ist für außenstehende Personen wahrnehmbar und erzeugt Hitze. Der Betroffene wird laut, bekommt einen roten Kopf und ist aggressiver im Verhalten. Der weiße oder nach innen gerichtete Zorn ist jener, der unterdrückt wird. Statt die entsprechenden Emotionen adäquat auszuleben werden sie unterdrückt, auch um gesellschaftlichen Normen zu entsprechen.

Vor allem Frauen leiden oft an weißem Zorn und unterdrücken ihre Emotionen, sie sagen ja und meinen nein und stellen die eigenen Bedürfnisse zurück was wiederum die perfekte Basis für eine Leber-Qi-Stagnation ist.

Auch meine Klientin T. hat oft das Gefühl, viel aushalten zu müssen und sagt aus Rücksicht oft ja, obwohl sie nein meint.

T. ist 37 Jahre alt und arbeitet als Angestellte. Sie ist verheiratet und hat gemeinsam mit ihrer Frau dreijährige Buben-Zwillinge. Sie ist schlank, wirkt auf den ersten Blick eher blass und kühl, und hat leicht hochgezogene Schultern, hat aber ein herzliches Lächeln. T. ist ein strukturierter Mensch. T. hat noch 4 Geschwister und sie erzählt mir, dass ihre Eltern sehr alternativ und liberal in der Erziehung waren und sie sich manchmal mehr Struktur gewünscht hätte. T. leidet seit ihrer späten Kindheit an Migräne, auch ihr Vater ist diesbezüglich belastet. Sie ist fehsichtig und war auch schon von Sehausfällen betroffen. In der Vergangenheit litt sie auch stark an Allergien. Rein äußerlich wirkt sie resolut, sagt mir aber, dass sie im Umgang mit Menschen, die sie gerne hat, oft das Gefühl hat, viel aushalten zu müssen und aus Rücksicht oft ja sagt, obwohl sie nein meint. Dinge, die sie stören, spricht sie lange oder gar nicht an. Reize in Form von zu grellem Licht, der Geruch von Fett, Lärm, zu viele Eindrücke machen sie gereizt und können auch Migräne auslösen.

Sie hat Verspannungen im Nacken und Schulterbereich und generell ist der obere Rücken sehr hart und angespannt. Sie möchte ihre Migräneanfälle reduzieren und ihre Verspannungen loswerden. Bezüglich Migräne hat sie schon erfolgreiche Strategien entwickelt, einen Anfall „gerade noch“ zu verhindern. Das gelingt ihr mit Ernährung oder sich aus belastenden Situationen bewusst zurückzuziehen. Auch Histamin spielt eine große Rolle, so lösen Histamin haltige Lebensmittel starkes Kopfweg bei ihr aus und machen sie auch gereizt.

Dieser Histamin-Kopfschmerz fühlt sich allerdings anders an als der Migränekopfschmerz. Viele Symptome wie zum Beispiel Migräne, dunkles Menstruationsblut mit Klumpen, Verspannungen und wechselhafter Stuhl deuten auf eine Leber-Qi-Stagnation hin aber auch das Metall-Element ist beteiligt.

Die Klientin hat wie erwähnt hochgezogene Schultern und es fällt ihr während der Behandlung schwer loszulassen und zu entspannen. Für mich zeigt sich eine Störung der Metall-Holz-Achse.

Es sind auch diese beiden Elemente, in denen ich meine Klientin überwiegend behandle. Das körperliche Entspannen gelingt nach einem Kyo-Jitsu Ausgleich und gleichzeitigem Kreisen der Arme besser. Durch das Arbeiten in Seitenlage möchte ich das Qi in Bewegung bringen. Von meinem Gefühl her, würde ich sie am liebsten jeden Tag 2 Stunden in die frische Luft schicken. Als Hausübung gebe ich realistische 20 min Bewegung an der frischen Luft, um T. eine Art strukturierten Freiraum neben Familie und Arbeit zu schaffen.

Auch zieht es mich bei T. sehr stark ins Metall-Element. Ich möchte Sie unterstützen ihre Verspannungen im oberen Rücken und Nacken loszuwerden, indem ich den Brustraum öffne. Durch das Berühren des Lungen-Meridians, möchte ich Ihre Immunität stärken. Meine Klientin ist sehr anfällig und kränkelt oft. Ich arbeite auch am Dickdarm-Meridian, um das Loslassen zu forcieren und andererseits die Verspannungen zu lösen. T. hilft bei Behandlungen sehr mit, hält den Kopf, streckt mir die Finger entgegen. Das Loslassen und entspannte Liegen während der Behandlung fällt ihr nach mehreren Behandlungen leichter, dennoch ist immer noch eine leichte Grundaufmerksamkeit vorhanden. Ich behandle T. auch in Seitenlage. Hier ist es vor allem der Gallenblasen-Meridian der empfindlich reagiert. Besonderes Augenmerk lege ich auch auf die Öffnung der Gelenke an den Armen und Beinen. Bei der Nackenbehandlung schenke ich den Punkten am Hinterhaupttrand (BL 10, GA 20, GA 12) besondere Beachtung. Die Klientin hat mir nach der ersten Behandlung berichtet, dass sie danach Durchfall hatte, somit ist durch die Behandlung etwas in Bewegung gekommen. Unser Behandlungsablauf war leider immer wieder von Unterbrechungen geprägt. Neben Versorgungspflichten gab es auch immer wieder kleinere Kränkeleien und auch Corona, mit seinen Begleiterscheinungen, hat immer wieder Verzögerungen in den Ablauf gebracht. Dennoch hat T. gut auf die Behandlungen angesprochen. Die Migräneanfälle sind im ganzen Behandlungsablauf ausgeblieben und die Verspannungen sind zwar nicht weg, aber etwas besser geworden. Auch hat mir T. gesagt, dass sie sich sehr gut in ihrer Mitte fühlt.

DIE ROLLE DES ELEMENTARGEISTES HUN

Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin hilft Hun dabei die verschiedenen Emotionen in Balance zu halten und verhindert, dass einzelne Emotionen im Übermaß auftreten.

„Hun“ ist der Elementargeist der Wandlungsphase Holz und wird auch als Wanderseele bezeichnet. Er ist der Überbegriff der psychologischen Komponente des Holz-Elements. Wanderseele deshalb, weil er von Inkarnation zu Inkarnation wandert. Die westliche Entsprechung des Hun ist der Aspekt der Seele. Nach der chinesischen Lehre tritt er kurz nach unserer Geburt in den menschlichen Körper ein und verlässt ihn nach unserem Tod und kehrt in den Himmel zurück. Hun ist unsterblich und speichert sämtliche bewusste, unbewusste, sowie vorgeburtliche Eindrücke und Ereignisse. Den alten asiatischen Schriften zufolge „wohnt“ Hun im Leber-Blut. Bei einem Blut-Mangel im Funktionskreis Holz fehlt der Wanderseele die Verankerung und somit eine gesunde Erdung. In der TCM sagt man: Vielleicht sind die Leber oder das Blut zu schwach, um den Hun zu stabilisieren. Spätestens dann wird Hun unruhig, und Chaos macht sich breit. Kein Wunder also, dass Frustration ebenso zum Holz-Element gezählt wird. Die Wanderseele blüht nur auf, wenn ihre Wanderung zur vollen Entfaltung führt.

Bevorzugt macht sich Hun in der Nacht bemerkbar. Das führt entweder zu einem tiefen Schlaf ohne viel Träumerei oder eben zu vielen, teilweise auch unruhigen Träumen. Im Traum macht sich das Unbewusste bewusst und es zeigen sich die Möglichkeiten des Hun.

*„Wenn die Leber schwach ist,
kommt es zu Angst, wenn sie in Fülle ist,
kommt es zu Zorn“*

(Florian Ploberger, 2012, Psychologische Aspekte in der TCM, S 54)

Hun hilft mit, die verschiedenen Emotionen ausgeglichen zu halten und verhindert, dass einzelne Emotionen im Übermaß auftreten können. Diese regulierende Fähigkeit des Hun steht in Verbindung mit Leber-Blut und dem Yang-Anteil der Leber. Das heißt, das Leber Blut muss das Leber-Qi verwurzeln, damit das Qi nicht stagniert oder nach oben rebelliert. Hun beeinflusst auch die Qualitäten Mut bzw. Feigheit. Ist Hun nicht stark, ist der Mensch ängstlich.

Von entscheidender Bedeutung ist daher auch die Beziehung zwischen Shen und Hun. Shen wird der Wandlungsphase Feuer zugeordnet.

Shen und Hun nehmen an allen mentalen Aktivitäten eines Menschen teil und stehen dadurch in enger Verbindung. Durch Hun steht Shen, der das Bewusstsein darstellt, mit der Außenwelt in Verbindung. In unserem Entwicklungsprozess steht das Feuer-Element nach dem Holz-Element an zweiter Stelle. Zuerst kommt das Wachstum. Dann kommt jedoch schon das Bewusstsein (Shen). Kultiviert man diesen Elementargeist nicht wirklich, dann fehlt die Basis für alle weiteren Stationen.

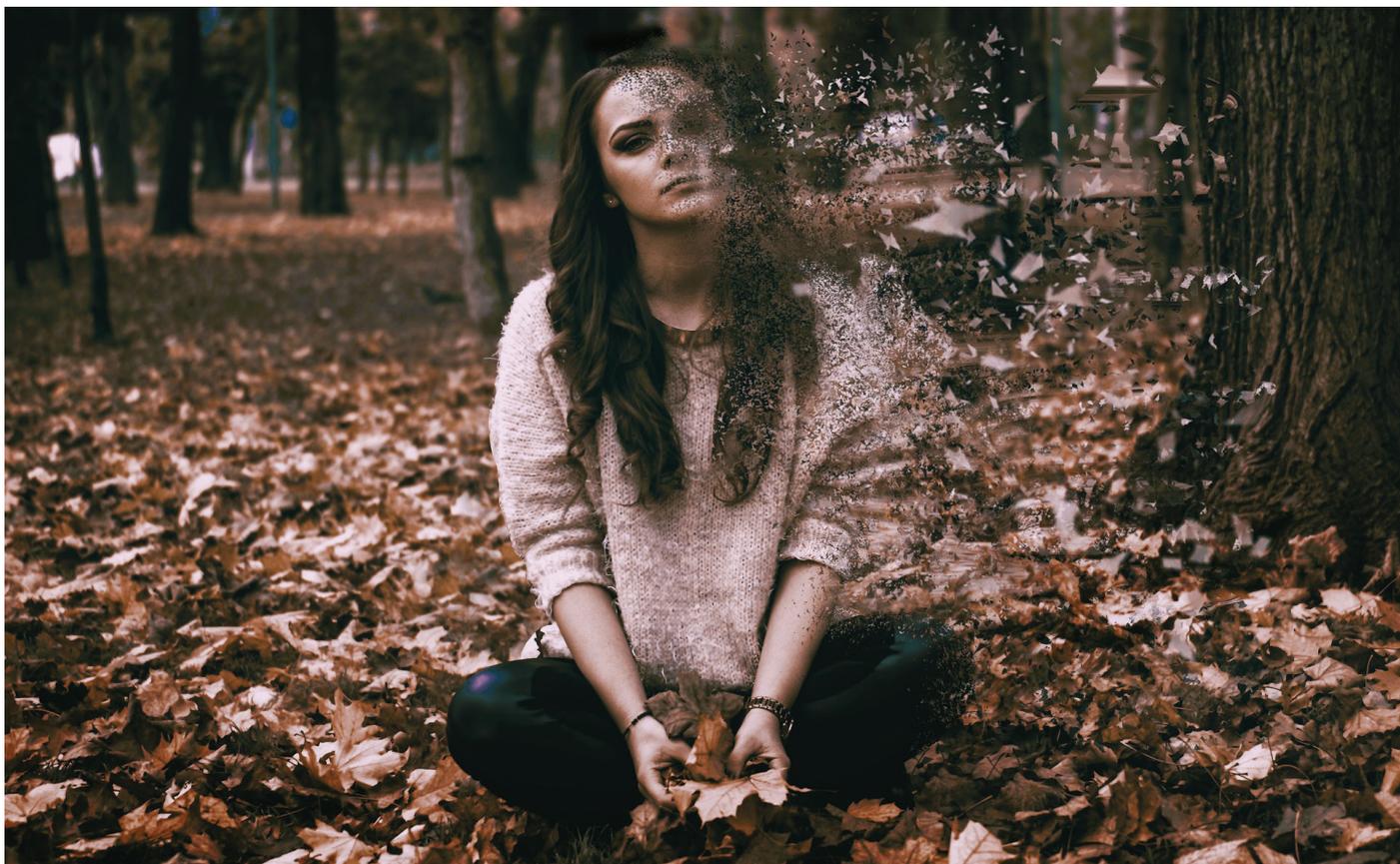
(Vgl. Psychologische Aspekte in der TCM, Florian Ploberger, S 52 - 54)

SICH SORGEN

Jede Emotion hat eine direkte Auswirkung auf unsere körperliche Energie und bestimmte Organsysteme. Eine weitere Laus-Emotion ist die Sorge, die dem Erd-Element zugeordnet wird. Sich zu sorgen ist ein normaler, sinnvoller Prozess, weil es uns vorsichtig und überlegt sein lässt. Es lässt uns in einer Sache das Für und Wider abwägen. Sehr belastend wird es dann, wenn unser Gedenken ständig um dasselbe Thema kreisen und wir zu keinem Ergebnis für uns kommen. Grübeln und Gedankenkreisen erschöpfen und machen uns auf Dauer mürbe. Das ständige sich-sorgen, das ständige gedankliche Hinterfragen von Kleinigkeiten nimmt uns die Möglichkeit der Entfaltung und uns das Gefühl der Leichtigkeit.

Zuviel sich-sorgen und grübeln bringt die Energie weg von unserer Mitte was sich bspw. in Verdauungsstörungen äußern kann.

Klientin M. beschreibt sich selbst als sehr empathisch. Sie sagt, dass sie das Gefühl hat, jede negative Emotion ihrer Mitmenschen aufzusaugen und dann auf sich zu beziehen und zu hinterfragen. Das ist sehr belastend, da sie es oft nicht schafft, sich gedanklich davon zu distanzieren. Dies war nur ein Teilaspekt ihrer Geschichte, den ich im Rahmen meiner Gesamtstrategie mitberücksichtigt habe. Meine Idee in der Behandlung war, die Energie vom Kopf wegzubringen, indem ich am Magenmeridian gearbeitet habe. Auch den Dickdarm-Meridian mit dem Loslass-Punkt DI 10 in Kombination mit DI 4 habe ich gedrückt.



DIE TRAUIGKEIT

Die Trauer oder Traurigkeit ist dem Metall-Element zugeordnet und belastet die Lunge. Sie lähmt uns, verlangsamt uns, macht uns oft auch wütend. Erfährt man eine traurige Nachricht, fällt oft das Atmen schwer. Es verschlägt uns wortwörtlich die Sprache und es bleibt uns die Luft weg. Trauer und Sorgen über die Zukunft können uns krank machen und fördern körperliche Beschwerden. Erst das Überwinden der Trauer und das Akzeptieren der damit einhergehenden Tatsachen macht es möglich zu wachsen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Diese Gefühle und die zusammenhängenden Organfunktionen stehen in enger Wechselwirkung miteinander. So schränkt Angst die Freude ein, Trauer bewirkt manchmal Wut, aber Wut überwindet letztendlich die Trauer. Freude wiederum vertreibt Traurigkeit und öffnet unser Herz und so auch unseren Brustbereich für tiefe Atmung.

Die Wechselwirkungen zwischen Gefühlen hängen stark von unserer zirkulierenden Lebensenergie, dem Qi ab – und wie offen wir mit den jeweiligen Emotionen umgehen.

WIE KANN MIR HARA SHIATSU HELFEN MIT MEINEN EMOTIONEN UMZUGEHEN?

Im Shiatsu werden Körper und Geist als eine Einheit gesehen. Das bedeutet dass körperliche Symptome emotionale, seelische Probleme auslösen können und umgekehrt. Wenn Emotionen für körperliche Probleme „verantwortlich“ sind, äußert sich das bei uns Menschen in unserem Lebensgefühl, Gedanken, Emotionen und Hoffnungen und: Emotionen zeigen sich auch in unserem Körper, weil sie Aufmerksamkeit brauchen.

Klient:innen kommen oft mit Beschwerden zu uns, die ganz langsam, ja unbemerkt, begonnen haben und dann immer stärker spürbar werden und an die Oberfläche kommen. Bis zu dem Punkt, an dem sie sich nicht mehr ignorieren lassen.

Auch das mangelnde Auseinandersetzen mit sich selbst, mit dem, was man eigentlich ist und will kann zu einer unglücklichen Leber führen.

Oft sind es Unsicherheiten und der fehlende Mut die man im Wasser-Element findet.

Nur mit entsprechender Bodenhaftung, Mut, Vertrauen und Sicherheit werde ich es schaffen den ersten Schritt zur Verwirklichung meiner Wünsche zu gehen. Hier braucht es dann die Gallenblasenenergie, die sich traut, die Entscheidung auch konsequent umzusetzen. Davor gilt es aber das Wasser zu stärken und einen guten Nährboden zu schaffen und den Weg fürs Erblühen des eigenen Potentials zu ebneten.

Folgende körperliche Spannungsmuster zeigten sich bei meinen Klientinnen, die ich im Rahmen meiner Dipolarbeit behandelt habe, fast immer: Anspannungen im Rippenbereich, eine angespannte Kaumuskulatur, Zähneknirschen, Verdauungsprobleme, Verspannungen in der HWS, LWS, Rückenschmerzen, Augenprobleme, ein Kloßgefühl im Hals, ein Druckgefühl auf der Brust – eine Last am Herzen, die einen nicht durchatmen lässt.

In Shiatsu geben wir dem Körper durch präzise Berührung, Druck, Dehnungen und Rotationen Impulse, die er braucht, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Das Behandeln der Meridiane bewirkt eine tiefe, intensive Regeneration und löst Verspannungen. Die innere Balance wird wieder hergestellt.

Meine Klientin M. beschrieb mir ihr Gefühl des Angespannt-seins sehr eindrucksvoll. Sie spürte die Anspannung am ganzen Körper, an den Beinen, den Händen und auch im Gesicht im Bereich der Kaumuskulatur. Selbst in der Nacht konnte sie sich nicht entspannen. Durch bewegtes Arbeiten im Holz und am Magen-Meridian habe ich versucht, ihr den Druck zu nehmen. Im Grunde kann sich jede Stelle des Körpers in dieser Art und Weise zu Wort melden und zu verstehen geben, dass ein Thema im Leben der Klientin näher angeschaut und verstanden werden will. In der Behandlung geht es darum, die Klientin dort abzuholen, wo sie sich gerade befindet und sie hier zu unterstützen.

Manchmal war es erforderlich, dass ich von meinem ursprünglichen Behandlungsplan abweiche, um auf das einzugehen, was gerade an dem Tag Thema war. Bei M. zog es mich zwischendurch zum Wasser-Element. Ich wollte die Basis stärken um die Voraussetzung für eine glückliche Leber, ein entspanntes Holz zu schaffen. Wenn schwierige Entscheidungen anstehen, muss man gestärkt in die Situation gehen, um dann auch tatsächlich den Mut zu haben, die Sache anzugehen.

Andere Symptome oder Beschwerden haben ihre Wurzel in der Vergangenheit oder im Unterbewusstsein. Längst vergessen geglaubtes, eine Kränkung, Erlebnisse aus der Kindheit zeigen sich oft im Körper eines Menschen, ohne dass es dem Betroffenen bewusst ist.

Als Shiatsu Praktikerin berühre ich nicht nur den Körper, sondern auch die Seele des Menschen. Diese Berührung kann solche blockierten Emotionen oder das Qi hinter diesen Emotionen wieder ins Fließen oder an die Oberfläche bringen und den blockierten Fluss wieder in Gang bringen. Wenn es die Klientin zulässt, bietet Shiatsu hier einen sicheren Raum für emotionales Erleben an. Die direkte Arbeit mit dem Körper ist darum eine gute Methode, den Klienten in Kontakt mit seiner Realität zu bringen und zu sich selbst.

In meinen Behandlungen stelle ich auch gerne die Frage, wo die Wut genau sitzt – im Bauch, in den Händen, im Rücken – und bekomme dadurch oft hilfreiche Impulse für die Behandlung. Auch versuche ich der Klientin die passenden Worte für die eigene Wut zu entlocken und bitte sie, das Gefühl zu beschreiben. Durch das Benennen der Gefühle setzt sich die Klientin intensiver mit ihrer Wut, ihrem Gefühl, auseinander.

Hilfreich ist es auch, sich gedanklich aus einer frustrierenden Situation zu lösen und von außen zu betrachten.

Letztendlich ist es auch das tiefe Atmen in den Bauch, da uns das wieder zu uns selbst bringt. Nur wenn wir bei und selbst sind, können wir mit schwierigen Situationen umgehen.



DIE EMOTIONEN AUS ÖSTLICHER SICHT

In der TCM gibt es neben der Wut, die dem Holz-Element zugeordnet ist, noch weitere vier Emotionen. Ursprünglich war von den „Sieben Dämonen“ oder „Sieben Emotionen“ die Rede. Um sie mit den fünf Wandlungsphasen in Einklang zu bringen, geht man überwiegend von diesen fünf Emotionen aus:

- *Wut (Holz-Element: Leber, Galle)*
- *Angst (Wasser-Element: Niere und Blase)*
- *Trauer (Metall-Element: Lunge und Dickdarm)*
- *Sorge (Erd-Element: Magen und Milz)*
- *Freude (Feuer-Element: Dünndarm und Herz, Dreifach-Erwärmer und Herzkonstriktor)*

Die psychologischen Aspekte dieser Emotionen werden den Yin-Organen innerhalb der verschiedenen Wandlungsphasen zugeschrieben, also Wut der Leber, Angst der Niere, Trauer der Lunge, Sorge der Milz und Freude dem Herzen.

Im Gegensatz zum westlichen Begriff der Psychosomatik, wo seelische Beschwerden körperliche Beschwerden auslösen können, sieht man in der chinesischen Psychologie Körper und Geist als

eine Einheit, das heißt der Mensch wird immer in seiner Ganzheit erfasst. So werden Erkrankungen des Körpers und der Psyche als gleichwertig angesehen. Körperliche bzw. psychische Beschwerden sind oft Ergebnis der gleichen zugrundeliegenden Dysbalance und es ist oft nicht klar was zuerst da war, die körperliche Beschwerde oder die psychische Dysbalance.

Erkenntnisse aus der westlichen Medizin weisen auf die wichtige Rolle des Hormons Histamin hin: Das Hormon der Reizbarkeit! Während Oxytocin als Liebeshormon gilt und Serotonin als Glückshormon ist eine eindeutige Zuordnung eines Hormons dem Gefühl Wut und Zorn schon differenzierter. Wie schon erwähnt gibt es die äußere und die unterdrückte Wut, außerdem die nicht zu unterschätzenden Facetten der Wut wie Gereiztheit und Frustration.

Wir alle kennen Histamin in Zusammenhang mit dem Begriff Histaminintoleranz und meinen damit, dass wir auf bestimmte Lebensmittel gereizt im Sinne einer körperlichen Reaktion reagieren. Das kann unter anderem starker Juckreiz, Husten, Schwellungen und vieles mehr sein. Das ist eigentlich positiv, da Histamin Krankheitserreger aufspürt, weiße Blutkörperchen aufspürt und unseren Körper dagegen wappnet.

Blöd nur, dass Histamin, das eigentlich auf eine lokale Wirkung beschränkt ist, manchmal den ganzen Körper überschwemmt und dadurch den ganzen Körper irritiert. Die Krankheitsbilder Allergien und Asthma bronchiale sind bspw. durch einen Histamin-Überschuss charakterisiert.



Der Juckreiz ist ein Kennzeichen von Histamin und ein Juckreiz, an dem man nicht kratzen kann, ist quasi die Definition von Gereiztheit und Frustration. Die Fähigkeit der Leber für eine ausbalancierte Gefühlslage zu sorgen, hängt auch von ihrer Fähigkeit ab, das Blut von Histamin und anderen verwandten Substanzen zu reinigen. Das muss nicht immer Histamin sein, da auch andere Substanzen die Gefühle beeinflussen, dennoch lohnt sich ein Blick auf Histamin in diesem Zusammenhang, da dies maßgeblich beteiligt sein kann.

(Vgl. Der Funke im System, Daniel Keown, S 191 ff)

Auch bei meiner schon zuvor beschriebenen Klientin T. spielt Histamin eine große Rolle. Bei ihr lösen Histamin haltige Lebensmittel starkes Kopfwie aus und machen sie auch sehr gereizt. Als Migränapatientin beschreibt sie den Histamin-Kopfschmerz allerdings anders an als der Migränekopfschmerz.

Wenn es keine Möglichkeit gibt Emotionen zu entladen und über geeignete Kanäle abzuführen, spricht man von Verdrängung oder Unterdrückung.

Mit einer massiven Leber-Qi Stagnation ist auch meine Klientin M. konfrontiert. M. ist 38 Jahre alt, beruflich gut positioniert und steht dort ihre Frau. Sie ist groß, schlank und sportlich, hat breite Schultern und einen aufrechten Gang. Sie ist herzlich und hat ein zartes Gesicht mit feinen Gesichtszügen. Manchmal hat M. leichte Augenringe. Sie ist sehr gut organisiert, strukturiert und verlässlich und traut sich ihre Meinung sagen. Unsere Shiatsu Einheiten sind ihr wichtig und sie sagt auch nie einen Termin ab. Unter der Woche lebt M. in ihrer Wohnung in Wien. Am Wochenende pendelt sie zu ihrem Partner.

Seit 2 Jahren bauen sie gerade sein Elternhaus für ihre gemeinsame Zukunft um. Schon bald stellte sich für M. heraus, dass ein Zusammenleben mit ihrer Schwiegermutter, die zwar in abgetrennter Wohneinheit, aber auch vor Ort lebt, sehr schwierig ist. Eine verbale Kränkung durch die Schwiegermutter steht im Raum, die M. sehr belastet. M. möchte sie auf diese Kränkung ansprechen, ist aber noch nicht dazu bereit. Das „neue“ Leben ist nicht so, wie M. sich das vorgestellt hat. Sie ist enttäuscht. Auch vom Partner fühlt sich M. in dieser Sache zu wenig unterstützt. Sie wünscht sich von ihm klarere Worte.



M. wirkt bei unserem ersten Termin sehr verzweifelt. Sie spricht von massiver Anspannung im ganzen Körper. Bei der Beschreibung der Anspannung, greift sie sich ins Gesicht, zeigt auf die Oberschenkel und zeigt auf ihre Arme. Sie sagte, sie möchte „Luft auslassen“, den Muskeltonus reduzieren. Sie sagt mir auch, dass sie nicht weinen kann. M. grübelt viel. Sie klagt über Verdauungsprobleme, Druck im Magenbereich, Sodbrennen und Aufstoßen.

Das Gespräch nimmt viel Platz in der Behandlung ein. Ich höre zu und bin da. Interessant ist, dass das Hara – vor allem im Leber- und Gallenblasenbereich tendenziell Kyo, also eher leer war. Auffällig ist auch ein bedürftiger Leber-Meridian, was für mich ein Zeichen von Erschöpfung ist. Das erste Ziel meiner Behandlung ist, diese massive Anspannung zu reduzieren, unter der M. sehr leidet. Außerdem möchte ich meine Klientin dabei unterstützen, wieder mehr Leichtigkeit in ihr Leben zu bekommen. Ich behandle die Klienten zuerst in Rückenlage und arbeite intensiv am Magenmeridian, um die Energie, auch das aufsteigende Magen-Qi, nach unten zu bringen. Ich arbeite auch am Lungenmeridian, mein Fokus ist dabei „Abgrenzung“ und „Ich bin mir wichtig“. Auch den Herzkonstriktor als Beschützer des Herzens berühre ich in der Behandlung. Beim Arbeiten am Lungen-Meridian merke ich, wie die Klientin tief durchatmet. Um Bewegung ins System zu bringen, die Verdauung in Schwung zu bringen und die Anspannung zu

reduzieren, behandle ich den Leber- und Gallenblasen-Meridian in der Seitenlage. Besonders Augenmerk lege ich auch auf die Öffnung der Gelenke an den Händen, wo mir auffällt, dass das linke Handgelenk etwas blockiert ist. Zum Abschluss behandle ich den Nacken und halte diesen. Das soll der Klientin ein Gefühl des Getragen-Werdens geben. M. wirkt bei den Behandlungen entspannt und nimmt sie sehr dankbar an.

Die starken Anspannungen bessern sich im Laufe des Behandlungszyklus deutlich und auch der Druck im Magenbereich besserte sich.

In einer unserer nächsten Behandlungen erzählt mir M. von einer emotional eskalierenden Situation in Zusammenhang mit der gemeinsamen Wohnsituation, die Panik/Herzrasen und Zittern bei ihr auslöste. Auch konnte M. nicht gut schlafen. Ich möchte sie unterstützen wieder Mut und Vertrauen zu bekommen, indem ich die Niere stärke. Mein Fokus ist dabei Liebe und Kraft. Um wieder Ruhe ins System zu bringen, berühre ich den Herz-Meridian und arbeite auch am Dünndarm-Meridian und Lungen-Meridian. Ich habe bewusst auf die Behandlung des Holzes verzichtet, weil ich das Gefühl hatte, dass ich sie durch die Behandlung im Wasser-Element kombiniert mit dem Feuer-Element besser unterstützen kann. Am Ende der Behandlung weint die Klientin, was sie als sehr befreiend beschreibt.

In den darauffolgenden Wochen habe ich meine urspr. Behandlungsstrategie fortgesetzt und überwiegend den Magen-Meridian, Leber- und Gallenblasen-Meridian und den Lungen-Meridian behandelt. Zusätzlich habe ich auch den Herzkonstriktor als Beschützer des Herzens mitbehandelt und hier auch sanft REN 17 berührt. M. erzählt mir, dass sie endlich „auf den Tisch gehaut“ hat, im Sinne eines klärenden Gesprächs mit ihrem Partner. Sie war wütend und hat ihrem Partner klipp und klar gesagt, dass es Änderungsbedarf gibt. Bis jetzt unausgesprochene Szenarien wurden diskutiert. Das „Reinen Tisch machen“ war für meine Klientin erleichternd. Sie erlebte sehr euphorische Tage, wo sie sich sehr befreit fühlte.

Die Symptome von M. sind nach 10 Behandlungen deutlich besser geworden, vor allem die massive Anspannung und der Druck im Magen sind besser geworden. Die Paniksymptome haben sich nicht wiederholt, wenngleich M. sehr sensibel beobachtet, ob dieses Gefühl wieder hochkommt.

Und noch etwas hat sich am Behandlungsende getan. M. hat einen Brief an ihre Schwiegermutter geschrieben, um auf die zuvor erwähnte Kränkung einzugehen und Unausgesprochenes klarzustellen. Diese hat ihn wohlwollend angenommen und eine Entschuldigung ausgesprochen. Diese Entschuldigung war für meine Klientin sehr wichtig. Es war der erste Schritt für einen Neuanfang.

STICHWORT CORONA-PANDEMIE: DAS SYMPTOM DER PANDEMIE: WUT, FRUSTRATION, ZORN – SPRICH DER PERFEKTE NÄHRBODEN FÜR EINE LEBER QI STAGNATION

Eigentlich möchte ich das C-Wort ja gar nicht mehr in den Mund nehmen. Die Pandemie hat dem Einzelnen und auch uns als Gesellschaft die letzten 2 Jahre schwer zugesetzt. Freiheit? Nada! Zumindest nicht so, wie wir es gewohnt waren. Eltern mussten in teilweise beengten Wohnverhältnissen die Rolle des Lehrers, der Köchin, des Animators gleichzeitig übernehmen. Ach ja, und da war da ja noch die Arbeit, die auch so nebenbei in unzähligen Calls zeitgleich erledigt werden sollte. Und die vielen Jugendlichen, denen es nicht möglich war, sich in dem so wichtigen Ausmaß von ihren Eltern abzunehmen. Auf die eigenen vier Wände zurückgeworfen war der Kontakt mit den in dieser Lebensphase so

besonders wichtigen Freunde und Peer Groups nicht möglich und konnte fast nur digital erfolgen. Von der mangelnden Berührung gar nicht zu sprechen. Wichtige Jahre im Leben eines jungen Menschen. Nichtverständliche Entscheidungen der Regierung, wenig Planbarkeit, wenig Aussicht auf „wann ist es endlich vorbei“. Ja, und dann gibt's da auch noch das leidige Impfthema, das in so manche Familie und Freundschaft einen Keil gebracht hat oder zumindest zu einem No-Go Thema geworden ist.

ZORN, WUT UND DIE ANDEREN FUNKTIONSKREISE

Jede Emotion einer Wandlungsphase kann auch in den anderen Funktionskreisen vorkommen, dann jedoch unter einem anderen Aspekt. Der Zorn im Funktionskreis Holz entspricht Frustrationsgefühlen, welche zu Zorn führen oder Zorn als Ausdruck unterdrückter Kreativität.

Wohingegen der Feuer-Zorn eher ein Zorn ist, der zu Revolutionen und Kriegen führt – also ein brachialer Zorn, oder auch ein Zorn, der aus Missverständnissen oder einem schlechten Gewissen entsteht. Der Erde-Zorn entsteht, weil keine Lösung gefunden werden kann und ist ein Zorn, der zu Fanatismus führt. Der Metall-Zorn entsteht, wenn man sich ungerecht behandelt fühlt oder bei Kindern, wenn ein Versprechen nicht eingehalten wurde. Der Wasser-Zorn kommt aus sexueller Gewalt, Überlebenskämpfen und existentiellen Kämpfen.

(Vgl. S. 17f, Florian Ploberger, Psychologische Aspekte in der Traditionellen chinesischen Medizin)

AUS TRAUIGEM, AKTUELLEM ANLASS

Die Corona-Krise noch im Windschatten hat quasi über Nacht und völlig unerwartet ein Krieg begonnen. Der offensichtliche Feuerzorn eines einzelnen Menschen löst in ganz Europa Angst und Schrecken, Sorge und Wut aus. Abgesehen vom unsäglichen Leid, dass sich quasi vor unserer Haustür abspielt, geraten als gegeben geglaubte Grundpfeiler des Lebens plötzlich ins Wanken. Diese bedrückenden Emotionen verbunden mit dem Gefühl der Hilflosigkeit, muss man erst lernen einzuordnen. Mich persönlich belastet es und die Bilder bedrücken mich sehr.



WIE BEEINFLUSST EIN EMOTIONALES UNGLEICHGEWICHT DER LEBER DIE ANDEREN WANDLUNGSPHASEN?

In der Fünf Elemente Theorie haben zwei Elemente einen direkten Einfluss auf das Holz-Element und somit auf die Leber. Eine glückliche Leber hängt auch sehr stark vom Wasser-, und Metall-Element ab. Wie jede Emotion schädigt die Wut zwar zuerst das ihr zugeordnete Organ, in diesem Fall die Leber. In weiterer Folge jedoch beeinträchtigt der Zorn auch andere Organe – allen voran den Magen. Der Grund dafür liegt im Kontrollzyklus da die Wandlungsphase Holz die Wandlungsphase Erde kontrolliert. Über die verschiedenen Zyklen kann eine Emotion so nach und nach alle Organe beeinträchtigen, je nachdem wo die Schwachstellen liegen.

Wasser – die Mutter des Holzes

In der TCM ist das Holz-Element das „Kind“ des Wasser-Elements bzw. das Wasser die Mutter. Holz braucht Wasser zum Wachsen. Nach einem strengen Winter kommt ein Frühling in seiner vollen Pracht. Alles erscheint in seiner vollen Blüte und mit dem Frühling kommen die Gefühle. Wir alle kennen diese Frühlingsgefühle und den damit verbundenen plötzlichen Antrieb, den wir verspüren,

die „Welt niederzureißen“. Das Holz-Element ist von der Kraft des Wasser-Elements abhängig und die dem Wasser-Element zugeordnete Emotion ist Angst. Wenn Wut, Zorn oder andere Gefühle verdrängt werden, kann ein gesundes Wasser – also in diesem Fall die Mutter helfen, den Willen zu stärken, diesen Gefühlen Ausdruck zu verleihen und die Angst zu überwinden, die zu dieser emotionalen Verdrängung geführt haben. Generell wird die Niere als Mutter alles daransetzen, ihr Kind, die Leber zu nähren, damit es der Belastung standhalten kann. Das kann allerdings so weit führen, dass sich die Mutter selbst erschöpft. Das Ergebnis ist Angst, Unsicherheit und traumatische Erfahrungen, die wiederum umgekehrt das Holz-Element in seiner Entfaltung behindern.

Metall: Kontrolliert das Holz

Das Metall ist das kontrollierende Element in Bezug auf das Holz. Es hat eine erziehende Funktion und passt auf, dass das freigeistige Holz sich gut entwickeln kann, ohne dabei die Vision aus den Augen zu verlieren. Ein starkes Metall-Element versucht die unterdrückten Gefühle, oder jene emotionale Belastung, mit der die Leber nicht fertig wird unter Kontrolle zu bekommen. Aber immer nur in dem Ausmaß, wie es das Holz will und das Holz unterstützt.

Wichtig ist, dass das Metall dem Holz nicht ihre Interpretation eines korrekten Umgangs mit den Gefühlen aufs Auge drückt, sondern in einer wohlwollenden unterstützenden Weise agiert.

Unterstützen und supporten ist prima, ein zwingendes Aufdrücken der Vorstellungen des Metalls ist auf jeden Fall kontraproduktiv. Ist dies der Fall kann es zu einer Stagnation des Dickdarms kommen, was sich in Verdauungsproblemen äußern kann. Andernfalls kann das Metall-Element geschwächt werden, wenn die Probleme innerhalb des Organsystems Leber länger bestehen bleiben. Eine Leber-Qi-Stagnation kann hier zu Schmerzen unterhalb des Brustkorbs führen, die in den Brustkorb ausstrahlen was zu Beklemmungsgefühl und Atemschwierigkeiten führen kann.

Erde: Holz kontrolliert Erde

Eine weitere wichtige Beziehung ist jene von Erde und Holz, die Holz-Erd-Achse. Das Leber-Qi unterstützt im besten Fall dem Milz-Qi beim Aufsteigen und dem Magen-Qi beim Absteigen. Wenn das aus dem Ruder läuft, können Milz und Magen dieser Funktion nicht mehr nachkommen. Belastende Emotionen der Leber können von der Milz nicht mehr aufgenommen werden und sie in ihrer aufsteigenden Funktion hemmen. Lange Sorge, Grübeleien können zu Verdauungsschwierigkeiten führen. Die Erde wird von den belastenden Gefühlen überwältigt. Symptomatisch kann sich das in Verdauungsproblemen (breiiger Stuhl, unverdaute Nahrungsreste), Schluckauf, Reflux, Gastritis äußern. Die Holz-Erd Achse ist gestört.

Feuer – das Kind des Holzes

Ist das Feuer mit ihrem wichtigsten Organ, dem Herz, stark, kann es übermäßigen Zorn oder andere aufgestaute Gefühle aus dem Element Leber, das die Belastung nicht mehr verkraftet, ableiten. (Feuer verbrennt Holz). Die Energie des Herzens ist dann stark genug und hält dem stand und kann das bedrückte Gefühl in Aktivität und Erregung, meistens in Form von Kommunikation umwandeln (Herz kontrolliert Zunge). Das heißt die Betroffene redet sich ihren Kummer von der Leber.

Sollten die Energien des Feuers langsam schwächer werden oder die unterdrückten Gefühle übermächtig werden steigt die Leber-Hitze auf und es kommt zuerst zu Angst und kann dann zu Erschöpfung oder Depression führen.

Begleiterscheinungen dieses Zustandes sind Herzklopfen, Herzrasen und Beklemmungen im Brustkorb. Bei einer Leber Qi Stagnation kann die Leber das Feuer nicht mehr nähren, das Resultat ist ein Mangel an Freude also Traurigkeit. Traurigkeit und depressive Zustände stehen in einem Zusammenhang mit verdrängtem Zorn.

Generell kann gesagt werden, dass bei Betrachtung der Wandlungsphasen bei Mangelzuständen die Mutter die wichtigste Rolle spielt, während bei einem Überschusszustand die Kontrollierende Phase die größere Rolle spielt.

(Vgl. Psychologie & Chinesische Medizin, S 113 ff)

RESÜMEE BEHANDLUNG: ABER WAS IST JETZT DER SCHLÜSSEL ZU EINER GLÜCKLICHEN LEBER

In meiner Rolle als Shiatsu-Praktikerin war ein nicht zu unterschätzender Teil auch das Gespräch oder besser gesagt das aufmerksame Zuhören. Auf den ersten Blick waren es Symptome, die eindeutig dem Holz-Element zuzuschreiben waren. Hinter die Kulissen geschaut, war auch viel Bedürftigkeit in anderen Meridianfamilien – allen voran im Metall-Element zu finden. Das Metall-Element und das Holz-Element gehen oft Hand in Hand, bei beiden geht es oft um Freiraum und Zeit. Als Praktikerin habe ich einen Ausgleich im System Körper geschaffen, kleine Impulse gesetzt. Ich habe unter anderem auf meinen Hara-Shiatsu-Werkzeugkoffer zurückgegriffen, das heißt verschiedene Punktekombinationen eingesetzt und ausprobiert und Back Shu Punkte berührt. Ich habe versucht in der Behandlung zum richtigen Zeitpunkt Fragen einzuwerfen, ohne die Antwort der Klientinnen vorwegzunehmen oder die Klientinnen zu überfordern. Mein Anliegen war es, die Klientinnen dort abzuholen, wo sie gerade waren.

Für mich als Shiatsu-Praktikerin macht es keinen Unterschied, ob jemand mit emotionalen oder körperlichen Beschwerden zu mir kommt.

Bei emotionalen Themen haben die Klientinnen oftmals eher das Bedürfnis, über das Thema – so es ihnen bewusst ist – zu reden. Das Gespräch spielt hier eine größere Rolle. Alle meine Klientinnen sind sehr reflektierte Menschen, die viel über ihre Situation nachgedacht haben und Verantwortung für sich selbst übernehmen wollten.

QUELLENVERZEICHNIS

Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin, Florian Ploberger

Psychologie & Chinesische Medizin, Dr. Med. Leon Hammer

Angewandte Physiologie, Komplementäre Therapien integrieren und verstehen, Frans van den Berg

Psychosomatik in der Chinesischen Medizin, Klaus Dieter Platsch

Besser Fühlen – Eine Reise zur Gelassenheit, Dr. Leon Windscheid

Der Funke im System, Daniel Keown

Wenn die Laus über die Leber läuft. Analogien von Redewendungen und dem Modell der Wandlungsphasen in der Traditionellen Chinesischen Medizin, Karin Koers

Eine starke Leber durch richtige Ernährung, Katharina Ziegelbauer

Shiatsu bei seelischen Problemen, Wilfried Rappenecker

Eine kleine Familiengeschichte Oder: Was sind Meridiane, Mike Mandl

<https://www.mikemandl.at/leber-qi-stagnation/>

<https://www.mikemandl.at/der-elementargeist-hun/><https://bacopa.at/odok/btna/gindele001.pdf>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/praevention/wut-tipps>

<https://www.einfachganzeleben.de>

<https://seiwerdubist.at>

<https://www.dasgehirn.info>

Sie haben aktiv an einer Lösung gearbeitet und tun es immer noch. Sie waren bereit, etwas zu ändern. Wie sagt man der Laus jetzt den Kampf an? Emotionen kommen und gehen. Manchen muss man sich stellen und andere kann man einfach ziehen lassen. Wenn man annähernd in seiner Mitte bleibt und erkennt, was einen triggert, hilft oft wirklich ein tiefer Atemzug und der Ärger und Frust ist fast wie weggeblasen. Manchmal ist es allerdings auch ein längerer Prozess, den es sich auf jeden Fall lohnt zu gehen und aus dem man gestärkt hervorgeht. Hara Shiatsu kann diesen Prozess gut unterstützen und begleiten.

Durch Zuhören, durch präzise Berührung, Druck, Dehnungen und Rotationen geben wir dem Körper die Impulse, die er braucht, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Hara Shiatsu hilft dir verfestigte Körperausdrücke wie Emotionen und Gedankenmuster zu lösen, zu entspannen und wieder ins Fließen zu bringen.

Meine persönliche Herausforderung lag manchmal darin, die Neutralität zu bewahren. Ich merkte oft, dass ich eine Meinung hatte. Manchmal war ich versucht, der Klientin eigene Erfahrungen mitzugeben. Auch das konkrete Nachfragen kostete mich manchmal Überwindung. Vielleicht auch deshalb, weil ich selbst nicht gerne ausgefragt werde. Auch muss ich als Praktikerin an einem bestimmten Punkt den Mut haben, zu sagen: Bis hierher kann ich dir helfen, und ab hier lohnt es sich darüber nachzudenken, einen Experten (Psychotherapeuten) aufzusuchen. In Summe waren die Behandlungen sehr schöne Begegnungen, wo ich auch sehr viel lernen konnte.



Shiatsu Praktikerin / Wien
julia.sinkovits@gmail.com

ÜBER JULIA

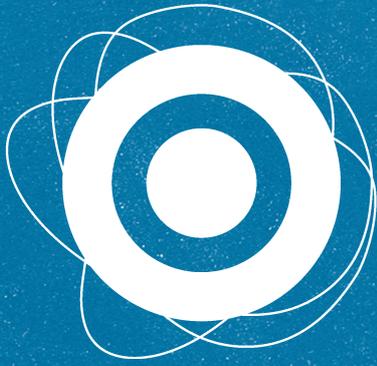
Meinen ersten Kontakt zu Shiatsu hatte ich vor langer Zeit in meiner damaligen Firma. Dort gab es schon damals eine große Gesundheitsinitiative, und es wurde in einem eigens dafür eingerichteten Raum Shiatsu gegeben. Ich habe dieses Angebot sehr gerne in Anspruch genommen und jede Behandlung sehr genossen. Für mich war es eine Stunde Entspannung, aus der ich gestärkt und gefühlte 50 cm größer hinausging. Das ist sehr lange her und von Meridianen, Kyo und Jitsu hatte ich damals freilich keine Ahnung.

Als begeisterter Familienmensch und beruflich im technischen Marketing zu Hause verspürte ich vor einiger Zeit den Wunsch, etwas nur für mich zu machen. Ich interessierte mich schon immer für Gesundheitsprävention und wollte etwas machen und „tun“, dass sich von meinem beruflichen Alltag unterscheidet. Die Ausbildung zur Shiatsu-Praktikerin schwirrte schon länger in meinem Kopf herum. Meine Zweifel, den zeitlichen Anforderungen der Ausbildung gerecht zu werden, zerstreuten sich zwar nicht, doch inhaltlich überzeugte mich der Besuch des Schnupper-Übungsabends bei Andrew so sehr, dass ich mich für die Ausbildung angemeldet habe.

Der erste Schritt war getan und das war mein größter Erfolg!

Ich bin ein sehr aktiver Mensch. Allen voran ist es die Bewegung und die Natur, die ich liebe und brauche, aber auch kreativ-handwerkliche Tätigkeiten erfreuen mich. Ich liebe (nach wie vor) meine Tasse Kaffee mit einem guten Stück Kuchen. Ich „tue“ gerne etwas, „arbeite“ gerne mit meinen Händen und habe Freude an der Berührung und der Begegnung mit dem Klienten. Die Ausbildung zur Hara Shiatsu Praktikerin sehe ich viel mehr als Lebensschule, und viele Inhalte – über die Körperarbeit hinaus – kann ich für mich und meine Mitmenschen bereichernd und wohlwollend einbringen. Die Ausbildung hat mich in verschiedenen Bereichen wachsen lassen und dafür bin ich dankbar.

„Der Tag, an dem man einen Entschluss fasst, ist ein Glückstag.“



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



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