Hara Shiatsu und der Weg zurück in Deine Mitte

CHRISTINA BIDMON

INTERNATIONAL ACADEMY FOR

hara shiatsu

Mariahilfer Strasse 115 (im Hof), 1060 Wien, Österreich // +43 (0) 1 595 48 48 // office@hara-shiatsu.com

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.
Erstellt von*: Christina Bidmon*. Betreut von*: Arno Siegl*.
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.

MEINE MITTE...

Warum ich den Schwerpunkt meiner Diplomarbeit auf dieses Thema gelegt habe... Aus Überzeugung! Ich finde, dass es besonders wichtig ist, im Leben auf seinen Bauch, auf sein Bauchgefühl, auf seine Intuition zu hören. Es ist allerhöchste Zeit, unsere Mitte zu stärken und dauerhaft in ihr zu ruhen.

In unserer immer hektischer werdenden Zeit verlieren wir umso schneller unser inneres Gleichgewicht. Wir möchten allem und jedem gerecht werden, zu viele Ziele gleichzeitig erreichen und das am besten sofort. Es prasseln viele Eindrücke auf uns ein, und wir müssen ständig neue Informationen verarbeiten. Der Medienkonsum nimmt zum Teil überhand. Schon unsere Kinder sind diesem Wahn viel zu früh ausgesetzt. Zeit für uns selbst kommt zu kurz, wir schalten nicht mehr ab und haben viel zu selten die Möglichkeit, zu regenerieren.

Aber warum bringt uns der Einfluss dieser Umstände aus unserer Mitte? Und was beschreibt eigentlich „unsere Mitte"? Was können wir tun, um wieder zurück zu ihr zu finden?

Das Ziel dieser Arbeit ist es, dass sich die Leser:innen dem Zustand ihrer eigenen Mitte bewusst werden und selbst erkennen, ob sie in ihrer Mitte ruhen oder doch eher auf die Suche nach ihr gehen sollten.

Ich möchte Wege beschreiben, die unsere Mitte stärken und die Möglichkeit bieten, dauerhaft in ihr verweilen zu können. Auf uns einströmende Faktoren sollten nicht gleich unser ganzes Leben auf den Kopf stellen. Wir sollten mit Bedacht an die Sache herangehen können, dabei gelassen bleiben und uns nicht aus der Fassung bringen lassen.

Das Streben nach innerer Zufriedenheit sollte unser Ziel sein, und wir dürfen neben all unseren To Do's nicht auf unser eigenes Wohl vergessen.

Während meiner Ausbildung habe ich unbeschreiblich viel gelernt, aber eine der wichtigsten Botschaften war, dass es für unseren inneren Seelenfrieden von hoher Wichtigkeit ist, eine starke Mitte zu haben.

DIE MITTE

Eine kleine Umfrage oder „Wie steht es um Deine Mitte?“

„Deine Mitte“ … eine sehr weitläufige Begrifflichkeit… Bevor ich mit dem Schreiben meiner Diplomarbeit begonnen habe, wollte ich mich deshalb zuerst mit dieser Begrifflichkeit ein wenig auseinandersetzen. Dafür habe ich in meinem Freundes- und Bekanntenkreis, mit zirka 40 Befragten, eine kleine Umfrage gestartet.

Folgende sieben Fragen habe ich gestellt:

1. *Was verstehst Du unter der Begrifflichkeit „Deine Mitte“?*
2. *Wann fühlst Du Dich „in Deiner Mitte“ bzw. woran erkennst Du, dass Du Dich „in Deiner Mitte“ befindest?*
3. *Woran merkst Du, „Deine Mitte“ (scheinbar) verloren zu haben?*
4. *Was war/ist Deiner Meinung nach der Grund, „Deine Mitte“ verloren zu haben?*
5. *Wie glaubst Du, „Deine Mitte“ (wieder) finden zu können?*
6. *Wie glaubst Du, „Deine Mitte“ stärken zu können und dauerhaft in „Deiner Mitte“ bleiben zu können?*
7. *Befindest Du Dich Deiner Meinung nach zurzeit in „Deiner Mitte“?*

Bei Frage 7 standen folgende Antwortmöglichkeiten zur Auswahl:

- *Ja*
- *Eher ja*
- *Ich bin mir nicht sicher*
- *Eher nein*
- *Nein*

Die Antworten waren auf der einen Seite sehr ähnlich, auf der anderen Seite haben mich jedoch ein paar Äußerungen zum Nachdenken angeregt:

Was verstehst Du unter der Begrifflichkeit „Deine Mitte“?

Die Begrifflichkeit „Deine Mitte“ wurde zum größten Teil mit Schlagwörtern wie Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, Gesundheit, innerer Ort der Sicherheit, Glück, Entspannung, Gelassenheit, Ruhe, Harmonie, körperliches Wohlbefinden, mit sich selbst im Reinen sein, sich wohl fühlen in seiner Haut, mit sich selbst, seinem Leben und seiner Umgebung, sowie mit Körper, Geist und Seele im Einklang und Gleichgewicht sein, bei sich selbst sein, innere Balance, Unerschütterlichkeit, die eigene Kraft und das Energiezentrum, der innere Mittelpunkt, aber auch mit Herz, Bauch, Bauchnabel oder Bauchgefühl in Verbindung gebracht.

Interessant fand ich die Vorstellung einer vertikalen Linie durch den Körper, die gerade nach unten verläuft, aber verschoben ist, wenn die Person im Moment nicht „in ihrer Mitte“ ist.

Wann fühlst Du Dich „in Deiner Mitte“ bzw. woran erkennst Du, dass Du Dich „in Deiner Mitte“ befindest?

Meine Befragten fühlen sich in „ihrer Mitte“ und erkennen dies daran, wenn sie Ruhe haben, um abschalten und ihre Gedanken sortieren zu können, wenn sie sich entspannt fühlen und auch in stressigen Situationen Ruhe bewahren können, wenn sie sich geborgen, geliebt und gut behandelt fühlen und den Tag besonnen und sorgenfrei erleben können und schon in der Früh gerne und gut gelaunt aufwachen. Manche bringen bestimmte Orte und Umgebungen mit dem Zustand „ihrer Mitte“ in Verbindung … die Berge, den Wald, das Meer oder andere Länder, in denen sie sich gerne aufhalten. Auch das Gleichgewicht zwischen Familie und Beruf muss gut sein, und alles soll mit Leichtigkeit von der Hand gehen. Der Kopf muss auch abschalten können, um einen Zustand der inneren Zufriedenheit erlangen zu können und somit das Gefühl zu erreichen, in „seiner Mitte“ zu sein. Einige Befragte benötigen Zeit mit sich selbst, um diesen Zustand erlangen zu können … „Einfach nur Zeit haben, um ein Buch lesen zu können …“. Sie wollen sich im Jetzt befinden können und nicht negativen Auswirkungen durch äußere Einflüsse ausgesetzt sein.

Woran merkst Du, „Deine Mitte“ (scheinbar) verloren zu haben?

„Ihre Mitte“ verloren zu haben, bemerken die befragten Menschen daran, dass sie sich ständig gehetzt, gestresst, unruhig, launisch, unzufrieden, nervös, leicht genervt, verspannt, angespannt und gereizt fühlen, sowohl körperlich als auch psychisch nicht fit sind, sie nicht gut schlafen können, sich Überforderung zeigt und negative Gedanken breit machen. Ungeduld, Ärger, leichte Erregbarkeit,

Traurigkeit, Unwohlsein, Grübeleien über Vergangenes, Sorgen um die Zukunft, Unsicherheit, Planlosigkeit, Zweifel an sich selbst herrschen vor. Es wird die spürbar verschobene vertikale Linie wahrgenommen und es gibt kein Vorankommen mehr. Es wird ein Knoten im Bauch empfunden. Manche ziehen sich jedoch auch zurück, werden still und unnahbar, verschwinden in ihrem Schneckenhaus.

Was war/ist Deiner Meinung nach der Grund, „Deine Mitte" verloren zu haben?

Gründe, warum die eigene Mitte verloren wurde, sind zu viel Druck und Anforderungen von außen, jedoch zu wenig Augenmerk auf sich selbst. Streit, anderen alles recht machen zu wollen, zu wenig Schlaf und Erholung, somit eine gewisse Kraftlosigkeit, der Verlust geliebter Menschen, Krankheit, zu wenig Zeit, um eigene Bedürfnisse befriedigen zu können, die Bedürfnisse seines eigenen Körpers nicht wahrgenommen und keine Rückzugsmöglichkeiten gehabt zu haben, geringes Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein sowie natürlich Stress und zu lange To Do-Listen, werden genannt.

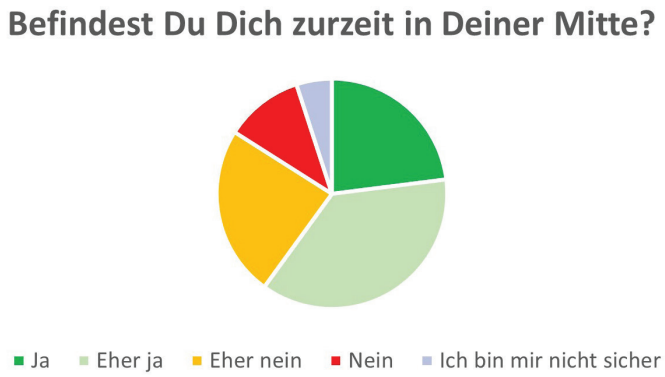
Wie glaubst Du, „Deine Mitte" (wieder) finden zu können und wie glaubst Du, „Deine Mitte" stärken zu können und dauerhaft in „Deiner Mitte" bleiben zu können?

Meine Befragten denken, „ihre Mitte" wieder finden sowie stärken und dauerhaft in „ihrer Mitte" bleiben zu können, wenn sie mehr auf sich selbst achten und in sich selbst hineinhören und auch den Mut haben, NEIN sagen zu können. Abgrenzung und ein gesunder Egoismus müssen entwickelt werden. Bewusstes Atmen, Meditation, Yoga, Shiatsu, Körperarbeit, Sport, gesunder Schlaf und gesunde Ernährung, genügend Ruhephasen, die Gewissheit, sich auf bestimmte Menschen verlassen zu können, Bewegung in der Natur, Achtsamkeit, sich in Gelassenheit üben, regelmäßige Auszeiten, stärkeres Selbstvertrauen, sich selbst besser kennenlernen und dadurch schädliche und hinderliche Gedanken und Gewohnheiten erkennen, Struktur und Routine in seinen Alltag bringen, auch Kleinigkeiten genießen und schätzen lernen, Gespräche mit vertrauten Menschen, um sich Sorgen von der Seele reden zu können, sich nicht mit unnötigem „Kram" belasten, sondern auf das Wesentliche im Leben besinnen, Perfektionismus ablegen und nicht immer „funktionieren müssen" sind Punkte, die aufgezählt werden.

Einige Befragte meiner Umfrage meinen auch, dass es sehr schwierig bis unmöglich ist, die „eigene Mitte" finden und auch dauerhaft behalten zu können.

Befindest Du Dich Deiner Meinung nach zurzeit in „Deiner Mitte“?

Die Frage, ob die Befragten derzeit glauben, sich in „ihrer Mitte“ zu befinden, wird durch Auswahl der zuvor genannten Antwortmöglichkeiten sehr durchwachsen beantwortet: 23% antworten mit „Ja“, 37% mit „Eher ja“, 24% mit „Eher nein“, 11% mit „Nein“ und 5% mit „Ich bin mir nicht sicher“.



Graphische Darstellung des Ergebnisses von Frage 7

WARUM WIR UNSERE MITTE VERLIEREN UND ES SO WICHTIG IST, SIE WIEDER ZU FINDEN

Wie und warum wir unsere Mitte verlieren, wird sehr unterschiedlich empfunden und wahrgenommen, und ist somit von Mensch zu Mensch unterschiedlich – wie meine Umfrage zeigt. Um es jedoch etwas zusammenfassend zu formulieren: Angstmachende, überfordernde, stressbringende Faktoren und zu viel Druck, führen dazu, uns aus unserem Gleichgewicht zu bringen. Was uns hier Angst macht oder uns in Stress versetzt, ist dabei jedoch völlig irrelevant.

Um Unwohlsein und in weiterer Folge diverse körperliche und seelische Beschwerden vermeiden zu können, ist es besonders wichtig, unsere Mitte wieder zu finden.

Welche weiteren Umstände aus der Sicht von Hara Shiatsu dazu führen können, dieses Gleichgewicht zu verlieren, und wie es Dir gelingen kann, mit unvermeidbaren Einflüssen gelassen umgehen zu können, aber auch gewisse Punkte von Grund auf vermeiden zu können, möchte ich im Verlauf dieser Arbeit beschreiben.

DAS LEBENSPRINZIP VON MAGEN- UND MILZ-MERIDIAN UND DEIN HARA

Verankerung und Verwurzelung

Letztens ging ich an einem gewaltigen Nussbaum vorbei. Ich kannte diesen Baum bereits, aber ich hatte nie zuvor bemerkt, wie riesig er ist und wie lange seine Äste sind. Und doch hat er einen verhältnismäßig dünnen Stamm. Die Äste sind nicht gleichmäßig lang, auf der einen Seite des Baumes wesentlich länger, als auf der anderen. Man könnte glauben, dass der Baum zu schwanken beginnen müsste. Tut er aber nicht, denn er hat eine starke Mitte. Sein Stamm ist gleichermaßen dünn und doch sehr stark. Somit kann er dieses Ungleichgewicht seiner Äste gut ausgleichen. Ebenso gewährleisten seine starken Wurzeln eine gute Verankerung mit seiner Erde.

Bei uns Menschen beginnt die Verankerung unserer Wurzeln schon in der frühesten Kindheit, und es wird das Fundament für unsere Mitte gelegt.

Wenn es um das Fundament unserer Mitte und um die Versorgung auf allen Ebenen geht, beschäftigen wir uns im Hara Shiatsu vor allem mit den beiden Meridianen Milz und Magen, die dem Element Erde zugeordnet werden (insgesamt gibt es zwölf Meridiane, die jeweils einer Wandlungsphase zugeteilt werden): Nämlich die Versorgung sowohl mit guter Nahrung, als auch mit Ernährung auf materieller, emotionaler und geistiger Ebene. Auch ein Baby benötigt zugleich emotionale Nahrung, Nahrung für die Seele, Sicherheit, Geborgenheit, Zuwendung und Liebe.

Das Lebensprinzip des Magen-Meridians

Das „Lebensmotto“ des Magen-Meridians ist es, Dich satt zu machen. Er sorgt für eine zufriedenstellende Versorgungsbilanz in Deinem System. Und er versorgt Dich mit einem gesunden Appetit auf das Leben, Appetit auf neue Erfahrungen.

Gab es schon in der Kindheit eine Unterversorgung dieser Grundbedürfnisse und somit ein instabiles Fundament, kann sich dieses Lebensprinzip nicht in vollem Umfang entwickeln. Dies kann Schwachstellen entstehen lassen, die Dich vielleicht ein Leben lang begleiten. Diese Unstimmigkeiten geben Dir dann das Gefühl, nicht genug zu bekommen, in wichtigen Lebensbereichen unterversorgt zu sein und nicht die Kraft zu haben,

Dir im Leben das holen zu können, was Dich glücklich und zufrieden macht. Bei einem Baby, das emotional nie genug genährt wurde, kann das Gefühl, nicht geliebt zu werden, im Erwachsenenalter zu einem Kompensationsverhalten auf den unterschiedlichsten Ebenen führen. Ein emotionales oder geistiges Loch, mit materieller Fülle zu stopfen, funktioniert auf Dauer aber nicht – es bleibt ein Loch! Es führt zu Überfluss und Fülle auf der einen Seite, aber Leere und Mangel auf der anderen (vgl. Mike Mandl „Meridiane – Landkarten der Seele" 2020).

„Liebe geht durch den Magen"… dieses Sprichwort kennen wir alle. Vermutlich interpretiert es jeder ein wenig anders. Ich verwende es hier in folgendem Zusammenhang: Frisch verliebte Pärchen benötigen in der Zeit des ersten Verliebtseins wenig Essen. Die Liebe zueinander nährt genug.

Das Lebensprinzip des Milz-Meridians

Die wahre Zufriedenheit durch die Kraft der Mitte zu bewahren, ist das Lebensprinzip des Milz-Meridians. Ein stabiles Gleichgewicht gegenüber äußeren und inneren Anforderungen, beschreibt die Kraft Deiner Mitte. Deine Mitte ist Dein Ruhepol, Dein Streben nach Gelassenheit und Geborgenheit, nach Beständigkeit, Frieden und wohliger Zufriedenheit, sowie bedingungslose Selbstliebe, Selbstgenuss und Selbstakzeptanz.

Das Grundgefühl einer wohligen Zufriedenheit mit sich selbst, zeichnet einen starken Milz-Meridian aus. Wer sich selbst akzeptiert, wie er ist, und wer sich selbst liebt, kann auch geben, ohne dafür etwas zu wollen oder zu erwarten.

Das Lebensprinzip der Milz mag aber auch gerne andere Menschen, liebt die Gesellschaft, gibt gerne und schätzt das Miteinander. Diese Verbindungen zu anderen Menschen sind aber nur dann möglich, wenn man es schafft, trotzdem bei sich zu bleiben. Denn hier zeigt sich die wahre Kraft der Mitte: Ein wenig ausgeprägtes Lebensprinzip der Milz bringt Dich schnell aus der Balance. Wenn Du nicht von selbst wieder in Deine Mitte zurückkehrst, kann dies dazu führen, dass Du sie außerhalb von Dir selbst zu suchen beginnst. In Deiner eigenen Mitte fehlt etwas und Du bist nicht mehr in Dir zuhause. Dies hat zur Folge, dass der Milz-Meridian gerne anfängt zu geben, aber nun möchte er als Gegenleistung etwas dafür haben: Und zwar die Aufmerksamkeit und Liebe, mit der er sich selbst nicht mehr versorgen kann. Er beginnt, sich aufzuopfern, macht sich abhängig, wird teilweise zum aufdringlichen, letztendlich aber hilflosen Helfer, der weit davon entfernt ist, in seiner eigenen Mitte zu ruhen (vgl. Mike Mandl „Meridiane – Landkarten der Seele" 2020).

HARA UND DAN TIEN

Die Beschreibung Deiner Mitte, als energetisches Zentrum und stabiles seelisches und geistiges Gleichgewicht, umfasst auch Deine „anatomische Mitte“, den Bereich unterhalb des Rippenbogens bis hin zum Schambein, also den gesamten Bauchraum, wo Kraft und Lebensenergie ihren Ursprung haben, in Japan „Hara“ genannt.

Die uns allen bekannte Buddha Darstellung mit dem dicken Bauch vereint die Qualitäten, die das Lebensprinzip des Milz-Meridians widerspiegeln: Präsenz, ein zufriedenes Lächeln, Achtsamkeit, ein Ruhen in der Mitte und somit ein Ruhen in sich selbst. Die Leibesfülle des Buddhas soll das Übermaß an Energie und Kraft zum Ausdruck bringen, welches er in seinem Bauch, im Zentrum seines Hara’s, aufgebaut hat.

Dieses Zentrum wird in China auch „unteres Dan Tien“ genannt. Es handelt sich dabei um ein eigenes kleines „Energiefeld“, ein „Kraftfeld“ in unserem Hara, sozusagen der Mittelpunkt des Hara’s, auch Zinnober-Feld bezeichnet.

Dein Hara, das in der östlichen Denkweise als „Quelle des Lebens“ bezeichnet wird, hat die Fähigkeit, Körper, Geist und Handlung zu vereinen. Es ist Dein tragendes und ankerndes Zentrum und bringt Dich dazu, auf Dein Bauchgefühl zu hören und Bauchentscheidungen treffen zu können.

Hara Shiatsu legt seinen Schwerpunkt auf die Mitte des Menschen. Dies wirkt wie Balsam auf der Seele, da unser angeborener Instinkt und vor allem unsere Intuition durch eine sehr „verkopfte“ Zeit zum Teil verloren gegangen sind. Unser energetisches Hauptaugenmerk ist hinauf in den Kopf gewandert. Es ist doch aber so wichtig, auf sein tiefes, inneres Gefühl zu hören und vor allem auch darauf zu vertrauen, um sich individuell entwickeln zu können und wichtige und richtige Entscheidungen treffen zu können (vgl. Mike Mandl „Die mühevolle Arbeit am Zinnober-Feld“).

Übung „Stockgehen“ – Ni 1

Eine gute Übung, um Deine Energie vom Kopf etwas hinunterzubringen ist das „Stockgehen“: Schnapp’ Dir Deinen guten alten Besen und drehe den Stiel aus der Verschraubung. Wenn Du keinen Besen zu Hause hast, besorge Dir in einem Baumarkt ein zirka 50 cm langes Rundholz mit einem Durchmesser von etwa 2 cm.

Lege den Besenstiel oder das Rundholz auf den Boden und geh’ nun mit Deinen Fußsohlen darauf spazieren. Am besten machst Du das barfuß. Wandere Deine ganze Fußsohle entlang, von der Ferse bis zu den Zehenballen. Beziehe auch Deine Innen- und Außenkanten der Fußsohle mit ein. Tut weh? Ja, vor allem am Anfang. Aber man gewöhnt sich daran. Und Dein Fokus liegt doch jetzt mehr in Deinen Fußsohlen als im Kopf, oder? Sehr gut! So soll es sein.

Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit bei dieser einen Tätigkeit. Versuche, nicht zu verkrampfen und locker in Deiner Hüfte zu bleiben. Nicht nur, dass Dein Fokus nun vom Kopf in Deine Fußsohlen hinuntergewandert ist, kannst Du mit dieser einfachen Übung auch etwaigen Verspannungen in Deinem Rücken, beginnend im Nacken bis hinunter in die Lendenwirbelsäule, ein bisschen entgegenwirken. Du solltest jeden Tag für etwa zehn Minuten am Stock gehen. Du könntest Dir den Stock vor Dein Bett legen und Dir vornehmen, jeden Tag vor dem Zubettgehen, Dir und Deinen Füßen noch ein bisschen Gutes zu tun. Als kleines Betthupferl sozusagen …

Auf der Fußsohle befindet sich der Akupunkturpunkt Niere 1 (Ni 1). Dieser Punkt hat den, aus dem Chinesischen übersetzten, Namen „Sprudelnde Quelle“. Deine Füße als Wurzeln des Körpers anzusehen, erklärt die Bedeutung dieses Namens: Bist Du mit Deiner Erde gut verwurzelt, kann Dein Baum, also Du selbst, gut versorgt werden, wie eine sprudelnde Quelle. Du fühlst Dich getragen und unterstützt.

Nachdem ich auf dem Stock gegangen bin, habe ich auch ein bisschen das Gefühl, dass meine Füße sprudeln und kribbeln …

Der Akupunkturpunkt befindet sich zwischen der zweiten und dritten Zehe in der Vertiefung hinter den Zehenballen. Das Drücken von Ni 1 senkt die Fülle im Kopf (kann dadurch auch super bei Kopfschmerzen helfen), beruhigt den Geist und stellt das Bewusstsein wieder her.

Ni 1 ist der einzige Punkt eines Meridians auf der Fußsohle und somit der am tiefsten liegende Punkt des Körpers. Ni 1 erdet uns!

Aber nun zurück zum unteren Dan Tien:

Das Tor und der Zugang zum unteren Dan Tien entspricht in der Meridianlehre der TCM dem Bereich des Akupunkturpunktes Ren Mai 6 (zirka zwei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels). Als wichtiges Zentrum im Körper angesehen, ist er auch Sitz des Qi, Deiner Lebensenergie. Er ist der energetische Schwerpunkt des Körpers, quasi das Zentrum des Zentrums, in dem Deine tiefliegendsten Kräfte gespeichert bzw. gebildet werden. Dieser Punkt heißt, aus dem Chinesischen sehr treffend übersetzt, „Meer des Qi". In diesem Zusammenhang gefällt mir hier auch sehr gut die Vorstellung einer werdenden Mutter, deren Baby in ihrem Bauch heranwächst und mit all der nötigen Energie, die es für sein Wachstum benötigt, versorgt wird (vgl. https://de.m.wikipedia.org/wiki/Dantian/ und Deadman, Al-Khafaji, Baker „Handbuch Akupunktur").

Ren Mai 6 hat eine nährende und stark beruhigende Qualität. Wird er gedrückt, wandert die Aufmerksamkeit in den Unterbauch. Dein Geist wird wieder zentriert und findet zu seiner Mitte zurück.

Um Deinen Schwerpunkt wieder vom Kopf in diesen Bereich verlagern zu können und er zum Leben erwacht, müssen drei Faktoren auf einen Nenner gebracht werden: Schwerpunkt, Atmung und Fokus.

Es braucht eine korrekte Körperposition, durch Ausrichtung des physikalischen Schwerpunkts, als auch Loslassen und Entspannen aller Körperstrukturen, die Energie, Qi, binden oder halten können, sei es Kiefer, Schultern, Zwerchfell oder Faszien. Die Energie im System muss sinken können. Durch dieses Entspannen vertieft sich automatisch auch Deine Atmung.

Beim Fokus geht es um das Gefühl, als hätte man einen Klumpen Quecksilber im Bauch. Dieses Gefühl stellt sich nach langem Üben ein, wenn sich Schwerpunkt, Atmung und Fokus im Unterbauch treffen, also auch wie von selbst im Alltag (vgl. Mike Mandl „Die mühevolle Arbeit am Zinnober-Feld").

Eine weitere Qualität des Erde-Elements ist ihr Bezug zu Deinem Denken, Deinem Intellekt, Deinem (klaren) Verstand, Deinem Denkvermögen und Deiner Logik. Dem gegenüber steht jedoch das Grübeln. Hast Du das Gefühl der Sicherheit und Deine Mitte verloren und ist Deine Erde geschwächt, beginnst Du zu grübeln und findest Dich in einem endlosen Gedankenkarussell wieder. Deine Gedanken drehen sich im Kreis und Du kaust dasselbe Thema immer und immer wieder. Grübeln führt aber dazu, sich Sorgen zu machen. Diese Sorgen führen jedoch zu keinem Ziel und erfüllen auch keinerlei Zweck. Sie sind unproduktiv.

DAS LEBENSPRINZIP VON LUNGEN- UND DICKDARM-MERIDIAN

Meine Umfrage zeigt, dass eine klare Abgrenzung und der Mut, auch einmal Nein sagen zu können, entscheidend sind, um bei sich selbst bleiben zu können. Aber auch Ja zum eigenen Leben sagen und positiv in die eigene Zukunft blicken zu können, sind entscheidende Umstände, die uns dabei helfen, eine positive Grundeinstellung zu haben. In diesem Zusammenhang erscheint es mir als erwähnenswert, auch noch ein bisschen auf zwei weitere, hierfür verantwortliche, Meridiane einzugehen: Der Lungen- und der Dickdarm-Meridian, die dem Element Metall zugeordnet sind.

Das Lebensprinzip des Lungen-Meridians

Zum Leben als auch zu sich selbst ein überzeugendes „Ja" aussprechen zu können, ist die Devise des Lungen-Meridians. Sich selbst zu spüren, selbst wahrzunehmen, anzunehmen, wie man ist, und sich den Raum zu nehmen, den man für seine eigene Entwicklung und seine eigenen Bedürfnisse benötigt, liegt in den Aufgaben eines gut entwickelten Lungen-Meridians. All das ist auch die Voraussetzung für Offenheit, Verständigung und Verbindung zu anderen Menschen. Pessimisten, die alles ablehnen, verweigern im Extremfall sich selbst und ihr eigenes Leben (vgl. Mike Mandl „Meridiane – Landkarten der Seele" 2020).

Das Lebensprinzip des Dickdarm-Meridians

Hingegen ist das Lebensprinzip des Dickdarm-Meridians, auch die Fähigkeit zu besitzen, klar und deutlich „Nein" sagen zu können. Grenzen ziehen zu können, die es ermöglichen, das eigene Hoheitsgebiet verteidigen zu können. Um andere Menschen nicht zu enttäuschen, neigt man zu schnell dazu, zu allem Ja zu sagen. Schuldgefühle plagen einen, man will Enttäuschungen vorbeugen und hat Angst, vielleicht nicht akzeptiert oder gemocht zu werden.

Auch einmal Nein zu sagen, hilft jedoch, sich selbst treu zu bleiben und dadurch an den eigenen Zielen festzuhalten.

Nein sagen hilft, sich nicht fremdgesteuert zu fühlen. Es hilft dabei, seine eigenen Ziele nicht aus den Augen zu verlieren und eine Eigenmacht in seinem eigenen Leben haben zu können.

Die zwölf Hauptmeridiane bilden in Gruppen zu je vier Stück jeweils eine Meridianfamilie im Meridiansystem. Bei der ersten Familie, die durch Lungen-, Dickdarm-, Magen- und Milz-Meridian gebildet wird, geht es vor allem um Versorgung und Grenzziehung. Diese vier Meridiane sind auch jene, die sich unmittelbar nach der Geburt entwickeln und in ihre Kraft kommen. Somit geht es hier um die Basisversorgung und das Fundament unserer Entwicklung (vgl. Mike Mandl „Meridiane – Landkarten der Seele" 2020).

WESTLICHES UND ÖSTLICHES VERSTÄNDNIS DER MITTE

Die Bedeutung und das Verständnis „der Mitte" unterscheiden sich zwischen westlicher und östlicher Denkweise grundlegend.

Während das östliche Verständnis viel mehr als die reine Körpergegend rund um den Bauchnabel meint, nämlich die gesamte Lebensweise und die Verfassung des ganzen Menschen, in der er gelassen in seiner Leibesmitte ruht, sowie die Einheit von Körper und Geist, fällt es dem Westen eher schwer, dieser Gegend eine solche Bedeutung zuzumessen. Die Bedeutung des Bauches unterliegt hier eher einem Schönheitsideal: Flach, straff, fest, durchtrainiert und ohne jegliche Streifen sollte unser Bauch sein. Und das am besten bis ins Alter. Bei Frauen, genauso wie bei Männern. Nichts widerspricht dem westlichen Schönheitsideal unserer Zeit mehr, als ein dicker Bauch. Die Realität sieht aber anders aus: Die meisten Bäuche werden mit zunehmendem Alter weicher und runder, sind manchmal mit Schwangerschaftsstreifen geschmückt oder mit Narben versehen. (Interessant und sehr widersprüchlich, möchte ich hier ohne jegliche Wertung an Darstellungen des nackten Menschen in der europäischen Kunst hinweisen.)

Im asiatischen Raum betrachten die Menschen den Bauch jedoch als Mittelpunkt des Lebens, als Quelle des Lebens, als Zentrum und Sitz der Energie im Körper.

Hier hat unser Weg in diese Welt begonnen und von hier strömt die Energie in den restlichen Körper. Um die Kultivierung des Hara's bemühen sich die Menschen im Osten ihr ganzes Leben lang. Die Körpermitte wird als innerster Ausdruck der Persönlichkeit angesehen. Von hier erhalten wir unser Gefühl von Vertrauen und Sicherheit.

„Der Mensch mit dem natürlichen Hara ist der, der nicht leicht aus seiner Mitte herausfällt oder aber, wann immer das Leben ihn aus ihr herauswirft, ganz von selbst wieder in sie zurückschwingt. Die ihn dank seiner Verankerung im Wurzelraum tragende Kraft ist als ein Faktor vorhanden, der sein Selbst- und Lebensgefühl von Grund auf bestimmt und sich als das Senkblei auswirkt, kraft dessen er unwillkürlich immer wieder ins ‚Lot' kommt. Und so bewährt sich diese Verankerung als ein immer ausgleichender, das Gleichgewicht wieder herstellender [sic!] Faktor." (Zitat aus Prof. Karlfried Graf Dürckheim, 1896-1988, „Hara – Die energetische Mitte des Menschen", Neuausgabe 2012).

Unterdessen sieht der Westen vor allem seinen Kopf und sein Herz als eigene Kraftquelle. Dennoch schenken auch die Menschen im Westen ihrer Körpermitte Bedeutung. Die westliche Wissenschaft spricht vom sogenannten „Bauchhirn".

Kennst Du dieses Gefühl von Schmetterlingen im Bauch, oder das Gefühl der Angst oder der Aufregung? Egal ob positive oder negative Gefühle, Dein Körper reagiert mit einer Stressreaktion. Stresshormone werden ausgeschüttet, die dafür sorgen, dass die Verdauung unterbrochen oder gestört wird. Damit wird die Energie, die für die Verdauung benötigt wird, eingespart und kann woanders verwendet werden. Zum Beispiel für das Jagen oder Verliebtsein … Dies geht zurück auf unsere Vorfahren. Sie mussten bei Gefahr schnell fliehen und benötigten dafür ihre ganze Kraft. Und verliebt waren sie bestimmt auch …

Es stellt sich nun die Frage: Denkt Dein Bauch also mit? Die Antwort lautet „Ja".

Denn Dein Magen-Darm-Trakt ist mit einem eigenen Nervensystem ausgestattet. Dein gesamter Verdauungstrakt wird von einem komplexen Nervengeflecht, bestehend aus 100 bis 150 Millionen Nervenzellen, durchzogen, ähnlich dem Deines Gehirns. Daher auch die Bezeichnung „Bauchhirn". Und dieses „Bauchhirn" kommuniziert mit Deinem „Kopfhirn". Und somit kann Dein Darm mehr als nur Essen verdauen. Er verdaut auch auf der Gefühlsebene und hat somit einen starken Einfluss auf Deinen Gemütszustand und Dein Wohlbefinden. Wir sprechen auch gerne davon, dass wir den einen oder anderen Gedanken „erst einmal verdauen müssen". „Aus dem Bauch heraus entscheiden" oder „auf das Bauchgefühl hören" klingen nun nicht mehr wie bloße Redensarten.

YIN UND YANG

Yin und Yang (sowie das Modell der Fünf Wandlungsphasen im folgenden Kapitel) bilden die Grundlage der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es handelt sich dabei um zwei Kräfte, die in allen Abläufen, Erscheinungen und Veränderungen im Leben, deren Zusammenhänge und Prozesse beschreiben. Alles auf dieser Welt unterliegt dem Prinzip von Yin und Yang, den beiden Polaritäten, die aber auch einander bedingen und sich ergänzen. Kein Yin ohne Yang. Kein Yang ohne Yin. Nach einer Hochphase des Yang folgt zwingend ein Absinken von Yang und ein Ansteigen von Yin, und umgekehrt. Sie spielen ein unaufhaltsames Wechselspiel.

Der schwarze bzw. der weiße Punkt im jeweils anderen Teil des Symbols bedeutet folgendes: Wenn sich etwas auf seinem Höhepunkt befindet, trägt es bereits den Keim zu seinem Gegenteil in sich (vgl. Wilfried Rappenecker „Yu Sen Sprudelnder Quell – Shiatsu für Anfänger").

Sehr schön dargestellt in dem uns allen bekannten „Yin Yang Symbol". Yin steht zum Beispiel für die Nacht, für Ruhe und Erholung, während Yang Aktivität, Bewegung und den Tag beschreibt. Der Winter, mit seinen kalten Temperaturen und trüben, dunklen Tagen, repräsentiert das Yin und der Sommer, mit seinen hohen Temperaturen und hellen Tagen, steht für Yang Qualität. Yin steht hier für kalt, Yang für warm. Relativ betrachtet natürlich, denn im Winter kann es durchaus auch wärmere Tage geben, die im Verhältnis zu den kälteren dann doch eher Yang sind. Warum sind Yin und Yang nun aber so wichtig für Deine Mitte?

Wenn Yin und Yang in Balance sind, also in einem ausgewogenen Verhältnis zueinanderstehen und sich in Ausgewogenheit und Harmonie befinden, ist Dein Körper stark genug, um resistent gegenüber Krankheiten zu sein und Du behältst Dein inneres Gleichgewicht – Du bleibst in Deiner Mitte.

Kippt das Gleichgewicht jedoch in die eine oder in die andere Richtung, entstehen Schwachstellen und Angriffspunkte. Du kannst Deine Mitte verlieren.

Ein einfaches Beispiel: Eine sehr aktive Person, immer unterwegs, Stress in der Arbeit, zu wenig Schlaf … es dominiert das Yang im Leben dieses Menschen. Die Regeneration kommt zu kurz, es wird auf den Yin Aspekt vergessen.

Irgendwann holt sich der Körper diese nötige Yin-Phase jedoch zurück. Vielleicht in Form eines Burnout-Syndroms. Anhand dieses Beispiels kann man die Zusammenhänge von Yin und Yang gut erkennen: Wer zu viel um die Ohren hat und zu wenig schläft, wird müde.

DIE FÜNF WANDLUNGSPHASEN UND DEREN ZUSAMMENSPIEL

Wie das Prinzip von Yin und Yang, handelt es sich auch hier um eine alte chinesische Philosophie, mit dem Hintergrund des Taoismus. Besser bekannt unter der Bezeichnung „Die Fünf Elemente", erlaubt uns die Beschreibung der Fünf Wandlungsphasen Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz, eine feinere Unterteilung des Yin-/Yang-Prinzips. Sie geben den beiden Urpolaritäten mehr Akzente und dadurch können wir die feinen Unterschiede in unserem Alltag besser erkennen und verstehen. Dies spiegelt sich in allen lebendigen Prozessen wider, so auch in uns Menschen. Um auch wieder in Übereinstimmung mit den Rhythmen und den Zyklen der Natur leben zu können, geben uns die Fünf Wandlungsphasen die Möglichkeit, diesen Zugang wieder zu finden.

Alles im Leben unterliegt einem Wandel, einem ständigen Wechselspiel.

Daher auch die passendere Bezeichnung „die Fünf Wandlungsphasen". Der Tag geht in die Nacht über, auf den Winter folgt der Frühling, nach Traurigkeit folgt auch wieder Frohsinn. Und worum es auch hier geht: Um ein ausgewogenes Gleichgewicht, um eine harmonische Balance.

Diese Balance ist die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden auf allen Ebenen. Es geht auch um einen freien Fluss zwischen den Elementen. Die Energie muss sich lebendig und frei von einem Element ins nächste, von einer Wandlungsphase in die nächste, bewegen können, sei es bei den Jahreszeiten, den Tageszeiten, Deinen Lebensphasen, aber auch den jeweiligen Situationen, in denen Du Dich befindest. Es geht also um die Balance innerhalb jeder Wandlungsphase, die Balance zwischen den einzelnen Wandlungsphasen und auch um das Nehmen und Geben, Weiterleiten und Verbinden. Das reibungslose Fließen im Kreislauf macht es aus, mit einer individuellen und immer dynamischen Bewegung.

Die Einteilung der Fünf Wandlungsphasen liegt den sogenannten Wirkrichtungen zu Grunde. Im chinesischen Denken spricht man von der Wirkrichtung des Qi, der Lebensenergie.

Die Grundwirkrichtungen sind:

- *Feuer: aufsteigend, zerstreuend*
- *Metall: zusammenziehend*
- *Wasser: nach unten*
- *Holz: ausdehnend*

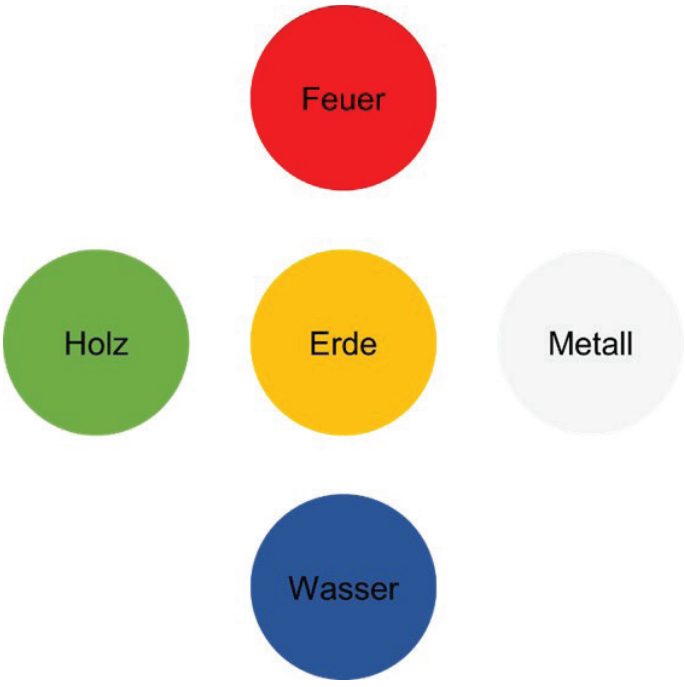
Auch Jahreszeiten werden den Elementen zugeordnet:

- *Feuer: Sommer*
- *Metall: Herbst*
- *Wasser: Winter*
- *Holz: Frühling*

Und wie sieht es mit der Erde aus? Ihr werden die vier Übergangsphasen zwischen den Jahreszeiten der TCM zugeordnet. Jeweils 18 Tage zwischen dem Ende der einen und dem Beginn der nächsten Jahreszeit, den sogenannten Dojo-Zeiten. Der Spät-Sommer zwischen Sommer und Herbst, die Phase zwischen Herbst und Winter, die Periode zwischen Winter und Frühling und zwischen Frühling und Sommer. Somit nimmt sie im Kreislauf der Fünf Wandlungsphasen eine besondere Stellung ein. Sie ist stabil und bewegt sich nicht. Sie gilt als Mutter und Tragfläche aller anderen Elemente und ist somit das Element der Mitte.

Das Erde-Element symbolisiert Dein Zentrum, das stabilisierend die anderen Elemente zusammenhält und darauf achtet, dass sie untereinander im Gleichgewicht sind. Die Erde steht für Stabilität und Harmonie, es ist das Element der Gelassenheit und des sozialen Miteinanders. Das kurze Sammeln, sichtbar anhand der Übergangsphasen zwischen den vier Jahreszeiten, ist wichtig. Es braucht Pausen, es braucht Übergänge. Es braucht die Erde. Das Erde-Element zerstreut nicht, zieht nicht zusammen, geht nicht nach unten und dehnt sich nicht aus. Es gleicht aus und harmonisiert. Seine Wirkrichtung ist zentrierend (vgl. Mike Mandl „Die fünf Elemente – Das beliebte Analogie-System verstehen").

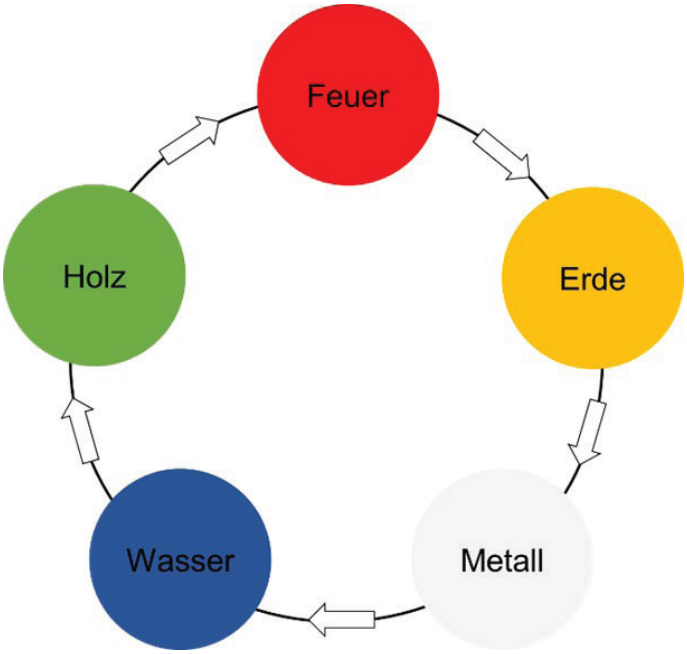
Dies wird gut ersichtlich in der sogenannten „Kosmologischen Darstellung" der Fünf Elemente gezeigt, in der die Erde den Mittelpunkt bildet:



Kosmologische Darstellung der Fünf Wandlungsphasen

Schwächelt eines der anderen vier Elemente, oder ist es zu dominant, gerät die Erde aus ihrem Gleichgewicht. Es wäre so, als ob jemand an ihr zieht oder sie drückt und somit aus ihrem Mittelpunkt reißt. Je nachdem, wie stark Deine Mitte ist, lässt sich die Erde durch solche Dysbalancen der anderen Elemente leichter oder schwieriger aus ihrer Mittelposition bringen.

Ist das Erde-Element in den energetischen Kreislauf aller Elemente integriert, unterliegen die Fünf Wandlungsphasen hier einem immerwährenden Kreislauf. Dies ist schön sichtbar in der am häufigsten verwendeten und bekannteren „Pathologischen Darstellung" der Fünf Wandlungsphasen:



Pathologische Darstellung der Fünf Wandlungsphasen

Die Elemente unterliegen aber auch einem untereinander stattfindenden, dynamischen Zusammenspiel und beeinflussen sich dadurch gegenseitig. Durch dieses Beziehungsnetz, welches in verschiedene Zyklen unterteilt wird, halten sie, im Optimalfall, einander im Gleichgewicht. Dieses Geflecht wird in verschiedene Zyklen unterteilt:

Ernährungszyklus oder Hervorbringungszyklus

Der Übergang von einer Wandlungsphase in die nächste beschreibt hier den sogenannten Ernährungszyklus oder Hervorbringungszyklus, auch aufbauender Zyklus oder Fütterungszyklus genannt. Ein Element baut auf das andere auf. Dies bedeutet, dass die eine Phase die energetische Grundlage für die nächste bildet und somit auch selbst abhängig von der ihr vorangegangenen Phase ist.

Jedes Element ist zugleich das Kind des vorangegangenen Elements, als auch die Mutter des folgenden. Dieser Zyklus besagt, dass eine gesunde Mutter die Voraussetzung für ein gesundes Kind ist. Somit kann eine schwache Mutter, ein krankes Kind zur Folge haben, da sie auf sich selbst aufpassen und ihre Energien für sich selbst aufwenden muss.

In Bezug auf Deine Mitte, die Erde, bedeutet das im Speziellen folgendes: Feuer ernährt Erde, das Feuer-Element ist die Mutter vom Erde-Element. Das Feuer-Element steht zum Beispiel für intensives Leben, für das leidenschaftliche Ausleben von Ideen und Bedürfnissen, das „Brennen" für Etwas. Gelingt Dir das, geht es auch Deiner Erde gut und Du wirst nicht von dem Gefühl belastet sein, nicht richtig und intensiv zu leben. Wenn Du durch das Leben Deiner Herzensangelegenheiten zufrieden bist und dadurch tiefe Entspannung entsteht, ernährt Dein Feuer Deine Erde gut.

Hast Du allerdings das Gefühl, ständig etwas zu versäumen und Deine Wünsche und Träume nicht leben zu können, wird sich kein Gefühl der Zufriedenheit einstellen. Du hast ständig das Gefühl, etwas im Leben zu versäumen. Dies wird sich in innerer Spannung anstatt in ENTspannung bemerkbar machen. Hier ist Deine Erde, die für innere Zufriedenheit und Entspannung steht, nicht ausreichend versorgt und genährt.

Erschöpfungszyklus

Ein weiterer Zyklus ist der sogenannte Erschöpfungszyklus. Er beschreibt den Zustand eines Elements, das durch Leere oder Überaktivität des folgenden Elements, erschöpft und geschwächt wird. Im Falle einer Störung des Kindes kann dies der Mutter Energie kosten und sie dadurch erschöpfen. Wie auch im wahren Leben …

In Bezug auf Deine Mitte, die Erde, bedeutet das im Speziellen folgendes: Erde ernährt Metall, das Erde-Element ist also die Mutter des Metall-Elements. Das Metall-Element ist der Experte in Sachen Genauigkeit und Gründlichkeit, Ordnung, Struktur und Exaktheit. Nehmen diese Attribute Überhand, kann das für die Erde so wichtige Gefühl der Entspannung und Zufriedenheit zu kurz kommen. Nichts ist perfekt genug. Das Metall-Element erschöpft in diesem Beispiel das Erde-Element.

Kontrollzyklus

Die natürliche Kontrolle untereinander und somit die Sicherung des Gleichgewichts zwischen den Elementen übernimmt der sogenannte Kontrollzyklus. Mir gefällt hier der Umstand, dass es in der chinesischen Großfamilie üblich war, dass die Großmutter die Erziehung der Enkel übernommen hat. Die Großmutter kontrolliert und begrenzt hier das Wachstum des Kindes, ihres Enkels. Das eine Element kontrolliert sein übernächstes.

In Bezug auf Deine Mitte, die Erde, bedeutet das im Speziellen folgendes: Holz kontrolliert Erde. Das Holz-Element steht für Wachstum, Aktivität, Kreativität, Visionen und Freiheit, die Erde für Ruhe und Entspannung. Somit stehen diese beiden Elemente in einer starken Opposition. Ein zu aktives, vielleicht exzessives Holz-Element bietet der Erde kaum Zeit für Ruhe und Entspannung. Es greift aufgrund von Exzess die Erde an.

Die Erde selbst kontrolliert aber auch Wasser. Wasser steht für Stabilität, Sicherheit, Vertrauen und Mut. Das Wasser fragt sich „Wer bin ich? Was will ich?". Hat Deine Erde keine starken Wurzeln, und ist ein Ruhen in Dir selbst nicht gegeben, kann auch das Gefühl der Sicherheit verloren gehen.

Somit ist die Qualität Deines Erde-Elements das A und O, um mit beiden Beinen fest im Hier und Jetzt stehen zu können und ein starkes Wasser-Element zu haben, welches Dir ein Gefühl der Sicherheit vermittelt und Dir Ängste nimmt. Geht es der Erde gut und hast Du kraftvolle Wurzeln, gibt Dir dies ein Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens.

Auflehnungs- oder Verletzungszyklus

Der letzte Zyklus ist die „umgekehrte" Form des Kontrollzyklus: Der Auflehnungs- oder Verletzungszyklus. Hier wird die Rebellion des Enkelkindes gegenüber der Großmutter beschrieben. Ist das Enkelkind zu stark und dominant, kann es die Großmutter schädigen.

In Bezug auf Deine Mitte, die Erde, bedeutet das im Speziellen folgendes: Die Erde lehnt sich gegenüber dem Holz auf. Zu viel Ruhe und Entspannung kann in einem Übermaß dazu führen, dass Du zu einem Couchpotato wirst. Die Energie des aktiven, sich ausdehnen und austreiben wollenden Holzes wird durch zu viel Trägheit der Erde entkräftet.

Aber auch das Wasser kann im betrachteten Auflehnungszyklus gegenüber dem Erde-Element zu stark sein. Hier lehnt sich also das Wasser gegenüber der Erde auf. Ein Beispiel wäre hier Überarbeitung. Überarbeitung im Sinne von fehlender Regeneration gegenüber den zum Beispiel stressigen Anforderungen eines Arbeitstages. So wie das Wasser-Element für Stabilität, Sicherheit, Vertrauen und Mut steht, repräsentiert es gleichzeitig auch die Ruhe und den Rückzug. Schafft es Dein Wasser-Element allerdings nicht, rechtzeitig vom Gaspedal zu steigen, und in den nötigen Ruhephasen Deines Lebens auch wirklich entspannen und abschalten zu können und es fehlt die dringend erforderliche Regeneration, hat die Großmutter Erde die Kontrolle über seinen Enkel, das Wasser, verloren. Über kurz oder lang wird das Resultat daraus die totale Erschöpfung sein (vgl. Mike Mandl „Ich Yin, du Yang" und Dr. Wilfried Rappenecker „Fünf Elemente und Zwölf Meridiane").

Die Theorie der Fünf Wandlungsphasen, die Veranschaulichung des immerwährenden Kreislaufes und das beschriebene Beziehungsgeflecht, dienen als Darstellung für die vielen Prozesse im menschlichen Körper und der Natur im Allgemeinen. Im Hara Shiatsu helfen sie uns dabei, die energetischen Zusammenhänge besser verstehen zu können und Beschwerden bei Klient:innen nicht in eine Schublade zu werfen. Zeigen sich Auffälligkeiten in einem Element, ist es immer wichtig, zu hinterfragen, wie es mit den anderen Elementen aussieht und in welcher Beziehung sie zueinanderstehen. Das bietet uns als Shiatsu Praktiker:in die Möglichkeit, unsere Klient:innen in ihren individuellen Situationen wahrzunehmen und ihre Symptome und Schilderungen erkennen und verstehen zu können.

ZURÜCK ZUR MITTE MIT HARA SHIATSU

In den folgenden Kapiteln möchte ich Dir zeigen, wie Du mit Hilfe von Hara Shiatsu und mit der Theorie und Philosophie dahinter,
Deine Mitte stärken kannst.

WAS IST HARA SHIATSU?

Hara Shiatsu findet traditionell auf dem Boden liegend, auf einer weichen Matte, einer Futonmatte, statt. Nicht ohne Grund, denn dadurch hast Du direkten Kontakt zur Erde, Du bist geerdet.

Hara Shiatsu stellt bewusst das Hara in den Mittelpunkt der Behandlung, sowohl Dein Hara als auch das Hara der Praktiker:in. Qi sammelt sich in Deinem Zentrum. Um es zu verteilen, arbeiten Hara Shiatsu Praktiker:innen mit achtsamer Berührung von Deinem Zentrum in die Peripherie, entlang Deiner Meridiane. Darüber hinaus wird in einem entspannten Zustand aus der eigenen Körpermitte heraus gearbeitet. Es wird großflächig mit tiefem, stabilem Druck mit Händen, Fingern, Ellenbögen und Knien gearbeitet, aber auch die eigenen Füße kommen manchmal zum Einsatz. Zusätzlich wird mit Dehnungen, Rotationen und Mobilisierungstechniken gearbeitet. Ein dynamischer, „yangiger" Behandlungsstil ermöglicht es Dir, mit Deiner Achtsamkeit und Aufmerksamkeit in den eigenen Körper zu kommen.

Das Wissen rund um die Fünf Wandlungsphasen, sowie die Kenntnisse über die Lebensprinzipien der Meridiane, stellen den Ausgangspunkt für das Erstellen eines Behandlungsplanes dar. Hinweise zum jeweiligen Beschwerdebild werden unter Rücksichtnahme des energetischen Zustandes der Organe und Meridiane in ein Gesamtbild gepackt. Zusätzliche Informationen über Deine Vitalfunktionen, wie Schlafqualität, Verdauung, Temperaturbefinden, Qualität der Atmung und bei Frauen das Verhalten der Menstruation, geben Aufschluss darüber, wie dies mit dem energetischen „Bild" zusammenpasst. Informationen über Deine Ernährungsvorlieben und körperlichen Aktivitäten ergänzen den gewonnenen Eindruck. Gemeinsam wird nun daran gearbeitet, das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele wieder herzustellen, dabei im Einklang mit äußeren Lebensbedingungen zu sein und wieder in Deine eigene Kraft kommen zu können.

Hara Shiatsu unterstützt Dich dabei, Dich bis zu einem gewissen Grad selbst zu heilen. Der ungehinderte Fluss von Qi in Deinen Meridianen wird angeregt, etwaige Stagnationen in Form von Blockaden werden gelöst und mögliche Leere-Zustände wieder gefüllt. Die Basis dafür ist Deine starke Mitte!

DIE AUSSERGEWÖHNLICHEN MERIDIANE - SONDERGEFÄSSE

Neben den zwölf Hauptmeridianen, an denen während einer Hara Shiatsu Behandlung hauptsächlich gearbeitet wird (hier möchte ich noch einmal auf die, in einem vorangegangenen Kapitel, vorgestellten Meridiane Magen und Milz hinweisen, welche das Fundament Deiner Mitte hinsichtlich Ernährung auf allen Ebenen sowie das Bewahren der wahren Zufriedenheit durch die Kraft der Mitte repräsentieren), gibt es noch weitere acht Sondermeridiane, auch außerordentliche Gefäße genannt, welche im Vergleich zu den Hauptmeridianen eher oberflächlich verlaufen. Ich möchte hier auf drei dieser Sondermeridiane kurz eingehen, da sie durch Deine Mitte verlaufen und bei einer Shiatsu Behandlung miteinbezogen werden können, vor allem, wenn es darum geht, Dein Zentrum zu stärken.

Ren Mai – Konzeptionsgefäß

Der Ren Mai verläuft mittig an Deiner Körpervorderseite. Sein Verlauf beginnt in der Mitte des Damms (Perineum) und endet im Grübchen zwischen Kinn und Unterlippe. Da er bei Frauen im Inneren des Körpers durch die Gebärmutter verläuft, hat er einen engen Bezug zu Fruchtbarkeit und Empfängnis. Erinnerst Du Dich an Ren Mai 6? Das Tor und der Zugang zum unteren Dan Tien, der Sitz des Qi, energetischer Schwerpunkt Deines Körpers, Versorgung des heranwachsenden Babys mit Energie …

Der Ren Mai wird in der Behandlung verwendet, um Menschen zu zentrieren. Er gibt inneren Frieden und Gelassenheit.

Chong Mai – Durchdringungsgefäß

Auch er verläuft an Deiner Körpervorderseite, beidseits entlang des Nieren-Meridians, einen halben Daumenbreit seitlich Deiner Körpermittellinie. Sein äußerer Verlauf beginnt im Bereich der Schambeinfuge und führt hinauf über den Bauch bis zur Höhe des Schwertfortsatzes des Brustbeins.

Durch die Behandlung des Chong Mai wird die Energie des Milz-Meridians mit der Energie des Nieren-Meridians und der des Herzkonstriktor-Meridians (auch Perikard genannt, „Beschützer des Herzens“) verbunden. Dies wirkt sehr nährend. Im Hara Shiatsu wird der Chong Mai vor allem bei gynäkologischen Themen behandelt.

Meine Praktikumsleiterin im Gynäkologie-Praktikum, Ricarda Schober-Doneiser, nennt ihn den „Frauen-Meridian“: „Bei Burn-out Thematiken leihen wir Frauen ihn aber auch den Männern.“ Diese Aussage gibt Hinweis darauf, dass es sich beim Chong Mai um einen wichtigen Energiespeicher handelt. Er verteilt Qi und Blut in Deinem Körper, versorgt Becken, Bauch und Brust mit Energie, und er beruhigt und entspannt.

Dai Mai – Gürtelgefäß

Wie der Name vielleicht schon verrät, handelt es sich bei diesem Sondermeridian um den einzigen Meridian, der horizontal verläuft. Er umschließt Deine Taille und die Hüfte wie ein Gürtel und hält die gesamte Meridianstruktur zusammen. Er verbindet Deine obere und untere Körperhälfte und sorgt so für ein Gleichgewicht zwischen oben und unten. Dein Unterbauch wird durch den Dai Mai harmonisiert und Deine Körpermitte stabilisiert.

BAUCHARBEIT

Die Wichtigkeit Deines Bauches, Deines Hara‘s, als Zentrum und Mittelpunkt Deines Körpers, ist Dir bereits bekannt. Dein Hara ist das Spiegelbild Deines seelischen Befindens und sein Zustand hat damit mögliche Auswirkungen auf Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden.

Um Dein Hara direkt anzusprechen, gibt es eine sehr wirksame großartige Behandlungsmethode, die ergänzend zu Shiatsu Behandlungen angewendet werden kann: Baucharbeit.

Es handelt sich hierbei um unterschiedliche Techniken, wie zum Beispiel Ampuku oder Chi Nei Tsang, die durch achtsame Berührungen und teils tiefe Massagen direkt auf Deinem Bauch, entweder auf bekleideter oder nackter Haut, das Bewusstsein in Dein Zentrum bringen. Durch diese Zentrierung kann Deine Selbstwahrnehmung gefördert und Deine Mitte gestärkt werden.

Baucharbeit sollte mindestens 20 Minuten, im Rahmen einer Shiatsu Behandlung, angewendet werden. Aber auch schon eine kürzere Anwendungsdauer kann sehr förderlich sein.

Wann wird Baucharbeit angewendet? Bei Themen wie Verstopfung, Menstruationsschmerzen (hier allerdings darauf achten, ob eine Anwendung während der Blutung ratsam und überhaupt gewünscht ist), Bauchschmerzen im Allgemeinen, Problemen im Bereich der Lendenwirbelsäule, aber vor allem eben auch, um die psycho-emotionale Ebene zu stärken und Vertrauen in sich selbst wiederzufinden. Baucharbeit darf nicht bei bestehender Schwangerschaft, unmittelbar davor stattgefundenen Bauchoperationen, akuten Hernien (Weichteilbrüchen) im Bereich des Bauches, starken Regelblutungen, Verhütung mit Spirale (hier entweder den Bereich der Gebärmutter meiden oder nur mit sehr sanften Berührungen arbeiten) oder bestehenden künstlichen Darmausgängen (ein sogenanntes Stoma) ausgeübt werden.

Und natürlich ist einer der wichtigsten Umstände vorab abzuklären: Bist Du bereit, auf Deinem Bauch berührt zu werden oder hast Du Bedenken diesbezüglich?

Aber genau solche Berührungsängste können durch sehr achtsame Baucharbeit aufgearbeitet und gelindert werden.

Du kannst Deinen Bauchraum auch selbst mit liebevollen, langsamen und tiefen kreisenden Bewegungen massieren, indem du Deine beiden Hände übereinanderlegst und mit den Fingern im Uhrzeigersinn spiralförmig leichten Druck ausübst.

NARBENENTSTÖRUNG

Eine weitere Anwendungsmethode, von der wir als Hara Shiatsu Praktiker:innen Gebrauch machen können, ist die sogenannte Narbenentstörung.

Narben können ein großes Störfeld im Bereich Deiner Mitte (und natürlich auch an anderen Bereichen Deines Körpers) darstellen. Sie beeinflussen nicht nur die sichtbare Hautoberfläche. Narbengewebe kann auch tieferliegende Muskel- und Faszienschichten durchziehen. Verklebungen können entstehen.

Bei Wetterumschwüngen können sich Narben unangenehm bemerkbar machen, und der Bereich rund um das Narbengewebe kann sich taub oder gespannt anfühlen.

Aus energetischer Sicht behindern sie den reibungslosen Fluss Deiner Energie, des Qi, indem sie Meridianverläufe blockieren. Durch traumatische Ereignisse hinterlassen Narben mitunter aber auch tiefe seelische Wunden.

Je zentraler an Deinem Körper eine Narbe angesiedelt ist, umso mehr kann der Energiefluss beeinträchtigt werden, da, wie Du bereits gelesen hast, Dein Zentrum, Dein Hara, den energetischen Schwerpunkt Deines Körpers darstellt.

Bei der Narbenentstörung arbeiten wir mit unseren Fingern, aber auch ein Akupressurstift aus Metall oder ein Magnetstäbchen kann hinzugezogen werden. Mit verschiedenen Techniken wird das Gewebe der Narbe bearbeitet, um Druck und Spannung zu verringern. „Zwicktechniken" lösen Verklebungen von Muskeln und Sehnen. Stagnationen und Blockaden des Narben- sowie des umliegenden Gewebes werden gelöst, und die Durchblutung wird gefördert. Die Energie kann wieder fließen.

Das Auftragen einer Narbensalbe am Ende einer solchen Entstörung verbessert die Elastizität. Durch Narbenentstörungen können negative Gefühle, die mit der Narbe in Verbindung gebracht werden, aufgearbeitet und das Loslassen erleichtert werden. Sie sollten idealerweise immer mit einer Shiatsu Behandlung kombiniert werden.

ERNÄHRUNG - KOCHTOPFMODELL

Da die Milz in der TCM ein Überbegriff für den gesamten Verdauungstrakt und Deine physische Mitte ist, ist „gute Ernährung" besonders wichtig, um Deine Mitte zu stärken und Dich auch dauerhaft im Gleichgewicht zu halten.

Die Basis einer gesunden und starken Mitte ist gesunde Ernährung. Die dadurch gewonnene starke Verdauungskraft gewährleistet, dass Du über die Nahrung Qi aufnehmen kannst, ohne dass Feuchtigkeit im Körper gebildet wird. Feuchtigkeit, die Du nicht haben möchtest. Im Gegensatz zu den kostbaren Körpersäften, die Du aufbauen und bewahren möchtest. Feuchtigkeit bedeutet, dass sich Wasser mit darin gelösten krankmachenden Stoffen im Gewebe einlagert. Flüssigkeit aus der Nahrung wird nicht ausreichend transformiert und ausgeschieden. Dies bewirkt, dass sich Wasser im Gewebe ansammelt.

Folgender Leitsatz hat besondere Wichtigkeit: Alles, was Du isst, sollte einer körperwarmen Suppe gleichen.

Eine Veranschaulichung des sogenannten Kochtopfmodells (oder auch Dreifach-Erwärmer-System) soll Dir dies erklären:

Stell' Dir vor, in Deinem Bauch steht ein Kochtopf, in dem eine Suppe kocht. Deine Nieren dienen als Wärmequelle, als Feuerstelle, wie in Deiner Küche der Herd. Deine Milz, symbolisiert durch den Topf, muss alles, das Du isst, in eine solche kochende Suppe umwandeln. Ist das Essen zu kalt, muss sie es zuerst aufwärmen. Ist es zu trocken, muss sie Säfte dazugeben, damit diese gewünschte suppige Konsistenz entsteht. Dies kostet Deiner Milz und Deinem Nieren-Feuer wertvolle Energie. Energie, die aber wiederum aus der warmen Suppe gewonnen werden muss, damit der Dampf, der daraus entsteht und aufsteigt, als Nahrungs-Qi weitergegeben wird. Der Dampf stellt hier also das Nahrungs-Qi dar. Die Lunge verbindet nun das Nahrungs-Qi mit dem Atmungs-Qi, das von der Lunge aus der Luft eingeatmet wird und das durch im Schlaf gewonnene Energie, sowie durch Tätigkeiten, die Dir Freude bereiten und Dein Herz erwärmen, gewonnen wird, und leitet sie als Deine Lebensenergie, als Qi, in Deinen Körper (Diese Kombination aus Nahrungs- und Atmungs-Qi wird auch als „Nähr-Qi" bezeichnet.). Dort wird es in Folge in Deine Organe, Deine Meridiane und auch wieder in Deine Nieren zurückgeführt.

Das bedeutet: Ohne warme Suppe kein Dampf, ohne Dampf kein Qi! Das hat zur Folge, dass die Nährstoffe nicht umgewandelt werden können, um daraus Energie und Wärme und kostbare Körpersäfte zu erzeugen.

Du kannst also erst dann Qi aus Deiner Nahrung gewinnen, wenn Deine Milz das Essen in eine kochende Suppe umgewandelt hat und dadurch Dampf in Form von Qi entsteht. Das erklärt die Wichtigkeit von gekochtem Essen. Denn durch zu viel kaltes Essen kühlt die Suppe ab und kann nicht mehr dampfen.

Dauerhaft führt dies zu einer müden, trägen, antriebslosen Mitte und hat zwei Folgen:

- *Wie schon erwähnt kannst Du kein Qi aus der Nahrung gewinnen und somit keine Nährstoffe aufnehmen, denn es fehlt der Dampf. Das führt zu einem Qi-Mangel und sich daraus ergebenden Mangelerscheinungen jeglicher Art, wie zum Beispiel Erschöpfung und Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, trockene Haut, brüchige Nägel, Blässe, Haarausfall.*
- *Da die kalte Suppe im Kochtopf in Deinem Bauch steht und nicht weiß, wo sie hinsoll, entsteht Feuchtigkeit. Da sie nicht verdampfen kann, sucht sie sich andere Wege im Körper und setzt sich, je nach Veranlagung, am Bauch ab (indem Du zunimmst), sinkt in die Beine (was Ödeme zur Folge hat), legt sich als Schleim in der Lunge ab oder wird in Form von Akne oder Ekzemen auf der Haut sichtbar. Weiters kannst Du zu weichem Stuhl, Blähbauch und Bauchschmerzen neigen.*

Dein Ziel sollte es sein, Deine Verdauung so zu stärken, dass keine Feuchtigkeit und Kälte entstehen. Dies erzielst Du am besten durch:

- *mindestens zwei warme Mahlzeiten pro Tag, am besten schon zum Frühstück, besser jedoch sogar drei Mahlzeiten.*
- *Vermeidung feuchtigkeitsproduzierender Lebensmittel, wie zum Beispiel Kuhmilch, Joghurt, Weichkäse, Topfen, Weißmehl (wie zum Beispiel Weizen), raffinierter Zucker, Süßigkeiten, Fertigprodukte, aber auch in der Mikrowelle zubereitete oder erhitzte Speisen, Fastfood, Schweinefleisch, Rohkost, vor allem Südfrüchte wie Bananen oder Mangos, Brot, hier vor allem Weißbrot, Nudeln oder Smoothies.*
- *saftige Speisen, zum Beispiel Suppen, Breie, Eintöpfe und Kompotte. Auch saftige Gemüsesorten, wie zum Beispiel gedünstete Zucchini oder gedünstete Paradeiser zählen hier dazu.*
- *regelmäßige Nahrungsaufnahme. Die Anzahl der Mahlzeiten am Tag ist individuell, zwei bis fünf pro Tag. Lass keine Mahlzeiten ausfallen, wenn es vermeidbar ist. Da Deine Milz ein Gewohnheitstier ist, profitiert sie sehr von regelmäßigen Mahlzeiten.*
- *Aufhören mit dem Essen, wenn Dein Körper Dir sagt, dass Du satt bist. Da die Milz mit zu viel Nahrung, mit einem Überessen, überfordert ist, bleibt Nahrung im Kochtopf liegen und es entsteht Feuchtigkeit.*
- *Pausen von zirka 3 Stunden zwischen den einzelnen Mahlzeiten. Auch hier gilt, dass ständiges Essen Deine Milz überfordert und somit schwächt.*

Warum ist Feuchtigkeit nun aber so schlecht für Deinen Körper?

Um gesund und in Balance zu bleiben, braucht Dein Körper laut TCM genug Qi, welches ungehindert und frei durch Deinen Körper fließen kann. Dieses Qi bekommst Du aus dem, was Du isst und trinkst. Feuchtigkeit aber erstickt das Qi und ist an den meisten schweren Krankheiten beteiligt.

Wenn Feuchtigkeit durch Hitze und Stagnation eindickt, sprechen wir von Schleim, oder auch „feuchter Hitze". Das bedeutet also, dass Feuchtigkeit durch den Einfluss von Hitze zu Schleim wird.

Folgende Faktoren spielen hier eine „erhitzende Rolle":

- *Rauchen*
- *Stress und Druck*
- *Erhitzende Ernährung, wie zum Beispiel scharfes Essen*
- *Zu hastiges essen*
- *Gebratene, frittierte oder gegrillte Essenszubereitung (sogenannte „yangisierende" Kochmethoden)*
- *Scharfe Gewürze*
- *Alkohol*
- *Kaffee*
- *Drogen*

Zusammenfassend kann man sagen, dass „gute Ernährung" das Um und Auf ist, um Qi aus Deiner Nahrung gewinnen zu können und vor allem das Erde-Element stärken zu können - und daraus resultierend Deine Mitte stärken zu können …

Übrigens: Der süße Geschmack wird dem Erde-Element zugeordnet. Er harmonisiert, nährt und stärkt Milz und Magen. Er baut Qi auf und bringt Dich „in die Mitte". Beim süßen Geschmack sind allerdings keine Süßigkeiten gemeint, sondern Nahrungsmittel, die durch Kochen einen süßen Geschmack erlangen, wie zum Beispiel Wurzelgemüse und Getreide, wie Reis, Dinkel oder Hafer.

DEINE ATMUNG - ATEM UND GEIST VERANKERN – GEISTESWESEN YI

Erinnerst Du Dich noch an das zuvor erwähnte Gedankenkarussell? Um Deine Gedanken wieder kontrollieren zu können, ist es besonders wichtig, auf eine richtige Atmung zu achten.

Deine Atmung sollte vier Kernqualitäten aufweisen:

- *Tiefe Atmung bis in den Unterbauch hinunter, in Dein Zentrum. Nicht voluminös, sondern tief hinunter! Dies ist am besten durch einen lockeren Körper möglich. Lasse Deinen Atem sinken. Die Energie soll gemeinsam mit dem Atem nach unten sinken.*
- *Langsame Atmung – ruhige Atemqualität.*
- *Leise Atmung, die nicht hörbar, nicht wahrnehmbar, beinahe lautlos ist.*
- *Kontinuierliche Atmung – möglichst gleichmäßiger, angenehmer Atemrhythmus.*

Eine tiefe, langsame Atmung verankert Dein Bewusstsein im Hara und nährt es. Dein Bewusstsein wird tief und ruhig. Durch diese Verankerung des Bewusstseins im Hara wird Deine Aufmerksamkeit nach innen gerichtet und auch der Geist wird ruhig. Dies erzeugt Klarheit.

Du hast ein gutes Gefühl für Dein Sein und Deinen Körper, kannst klare Entscheidungen treffen und weißt, was Du willst.

Die Atmung hat vor allem mit der Beziehung zwischen den Elementen Metall (Lunge) und Wasser (Nieren) zu tun. Wie auch in der westlichen Medizin, ist die Lunge für den Gasaustausch zuständig: Sie nimmt Sauerstoff auf und gibt Kohlendioxid ab. So gewinnt sie Qi aus der Luft. Die Nieren kümmern sich darum, dass das Qi durch die Atmung bis ins Hara hinuntergelangt. Durch eine starke Nierenenergie und eine gute Beziehung zwischen Nieren und Lunge, wird eine tiefe und langsame Atmung ermöglicht. Die Lungenenergie kann sich mit der Nierenenergie verbinden. Dies stärkt Körper und Geist und somit Deine Mitte! Es schafft ein ruhiges, klares Bewusstsein und klares Denken. Du bekommst dabei ein Empfinden der Erdung und Zentriertheit, das so wichtig ist, um die Qualität einer starken Mitte erlangen zu können.

Wenn die Verankerung des Bewusstseins jedoch eher schwach ist, es somit nicht ins Hara gelangt, zeigt sich das an einem unruhigen, unklaren Geist. Du bist „nicht mehr bei Dir selbst". Dein Bewusstsein verliert sich an der Oberfläche. Die Atmung ist eher unregelmäßig, schnell und flach. Das Qi tendiert dazu, im Oberkörper zu bleiben. Die Beziehung zwischen Lunge und Nieren ist nicht optimal.

In diesem Zusammenhang möchte ich noch gerne das Geisteswesen Yi, den Geist der Milz, ansprechen. Im alten China sagt man, dass in jedem Organ ein Geist, eine Seele, beherbergt ist. Der Geist der Milz ist Yi. Yi sitzt in Deiner Mitte und ist zuständig für Dein Denkvermögen und für Deine Denkleistung. Es befähigt Dich, Eindrücke und Erfahrungen aufzunehmen und zu verarbeiten. Yi schenkt Dir die Fähigkeit, Deinen Verstand für den Vorgang des Überlegens und Nachdenkens zu gebrauchen, um dann zu einem klaren Ergebnis zu kommen. Du nimmst von außen Informationen und Ereignisse auf, betrachtest, beurteilst und bewertest sie. Und schließlich ordnest Du sie in Dein eigenes Denken ein. Yi hilft Dir dabei, Dir eine eigene Meinung zu bilden, etwas zu verstehen und schenkt Dir die Fähigkeit, Deinen Verstand dafür zu verwenden, um durch Überlegen und Nachdenken zu einem klaren Ergebnis zu kommen.

All diese Funktionen sind abhängig von der Gesundheit Deiner Milz und somit abhängig davon, wie es Deinem Erde-Element geht (vgl. Nirgun W. Loh und Sakina K. Sievers „Himmlische Punkte", 2019).

Womit wir wieder den Bezug zum „Bauchhirn" hätten …

Übung „Verbindung Lunge – Nieren/Verankerung des Bewusstseins"

Eine gute Übung, um die Beziehung zwischen Lungen- und Nierenenergie zu stärken: Stelle Dich schulterbreit hin und gehe leicht in die Knie. Bewege Deinen Oberkörper aus der eigenen Mitte heraus und schwinge dabei seitlich Deine Arme. Schlage dabei mit Deiner rechten Handfläche auf den Bereich unter Deinem linken Schlüsselbein, hier befindet sich der Punkt Lunge 1 (Lu 1), der Anfangspunkt des Lungen-Meridians, während Du mit Deiner linken Hand, mit dem Handrücken, auf den Bereich Deiner rechten Niere im Rückenbereich schlägst. Hier befindet sich der Punkt Blase 23 (Bl 23), der sogenannte Zustimmungspunkt der Nieren am Blasenmeridian. Dieser Punkt hat einen direkten Bezug zu unseren Nieren. Während Du Deinen Oberkörper leicht schwingst, die Bewegung sollte aus der Mitte kommen, wechselst Du Deine Hände ab und berührst nun mit der linken Handfläche Lu 1 auf Deiner rechten Körperseite und Bl 23 mit Deinem rechten Handrücken.

Mache dies für ein paar wenige Minuten in einer dynamischen Bewegungsabfolge. Die Übung begünstigt die Öffnung der Punkte Lu 1 und Bl 23 (Bezug zu den Nieren) und unterstützt dadurch die Beziehung der beiden zueinander. Du kannst diese Übung zum Beispiel in Dein regelmäßiges Trainingsprogramm einbinden, was auch immer Du gerne praktizierst, sei es Yoga, Fitness-Workouts, Dehnungen oder dergleichen.

Übung „Bauchatmung"

Lege Deine Hand auf den Bauch und versuche, in Deine Hand zu atmen. Übe dies mehrmals täglich. Werde Dir Deiner tiefen Bauchatmung bewusst!

Übung „Atmen und zählen"

Atme vier bis sechs Sekunden durch Deine Nase ein und aus. Zähle dabei in Gedanken. Das Ganze machst Du zwei bis drei Minuten. Übe dies mehrmals täglich. Es ist immer und überall machbar und bringt Dich in diesem Moment in Deinen Körper. Du spürst Dich selbst, es beruhigt Deinen Geist und verändert Deine Stimmung.

MEDITATION

Als ich vor wenigen Jahren anfing, mich mit dem Thema Meditation auseinanderzusetzen, dachte ich immer, dass ich beim Meditieren in eine Art Trancezustand kommen muss. Nur dann würde ich echte Meditation betreiben. Ich bin jedoch mutig und wage zu behaupten:

Für Meditation, wie wir sie brauchen, um uns eine kleine Auszeit zu nehmen und ein wenig Ruhe zu finden, genügt es meines Erachtens nach, eine bequeme Sitzposition einzunehmen, die Augen zu schließen und sich lediglich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Sollte der bekannte Lotussitz für Dich nicht bequem sein, setze Dich einfach auf Deine Knie, mit einem Sitzkissen unter Deinem Gesäß, oder finde eine andere bequeme Position. Du kannst Dich auch auf einen Sessel oder Deinen Bettrand setzen. Wichtig ist nur, dass Du Dich auf eine einzige Sache konzentrierst: Deinen Atem. Gedanken dürfen kommen. Lass' sie vorbeiziehen und lasse sie zu. Kehre jedoch immer wieder mit Deinem Fokus zu Deinem Atem zurück.

Alle Meditationstechniken arbeiten mit der Atmung, um das Bewusstsein zu beeinflussen, den Weg zu sich selbst zu finden und Körper und Geist zu verbinden. Die Geschichte der Meditation beginnt im Osten. Die frühesten Spuren finden sich 1500 v. Chr. in den Veden, den Heiligen Schriften des heutigen Hinduismus, eine Sammlung religiöser Texte. In ihrer Entstehungszeit war Meditation eine Übung für religiöse Menschen und Wandermönche. Sie findet sich in vielen Gegenden und Kulturen. Auf die jeweils unterschiedlichen Techniken einzugehen, würde den Rahmen meiner Arbeit sprengen. Es ist mir einzig und allein wichtig, zu erwähnen, dass regelmäßig praktizierte Meditation zu mehr Ausgeglichenheit, Geist-Körper-Balance, innerer Ruhe und Regeneration führt. „Wieder zu sich finden, in die eigene Mitte kommen, genau das meint Meditation […]", beschreibt Dr. Rüdiger Dhalke in seinem Buch „Jetzt einfach meditieren", die Ziele der Meditation.

Sieben Tipps, die er Einsteigern mit auf den Weg geben möchte, möchte ich an Dich weitergeben:

1. *Sitze einfach für zwei Minuten. Verlängere diese Zeit allmählich. In wenigen Wochen wird es schon selbstverständlich für Dich sein, zehn Minuten still zu sitzen*
2. *Meditiere gleich nach dem Aufstehen. Um nicht darauf zu vergessen, schließe Deine tägliche Meditation in Deine Morgenroutine ein.*
3. *Verliere Dich nicht im Wie, sondern tue es einfach. Halte Dich nicht dabei auf, lange zu überlegen, wie oder wo Du meditierst. Wenn Du bereits mehr Übung hast, kannst Du den Ort und Deine Position optimieren.*
4. *Betrachte Deine Gefühle. Wie geht es Dir nach Deinen Meditationen? Wie fühlt sich Dein Körper an und was geht in Deinem Kopf vor? Sieh alles als richtig an.*
5. *Komm ins Hier zurück, wenn Dein Geist herumwandert. Denn das wird er ganz bestimmt tun. Aber das ist nicht schlimm. Wenn Du bemerkst, dass Du mit Deinen Gedanken abschweifst, kehrst Du einfach wieder zu Deinem Atem zurück.*
6. *Entwickle eine liebevolle Haltung. Wenn Du Gedanken und Gefühle während der Meditation betrachtest, dann sieh sie freundlich an. Betrachte sie als Freunde, nicht als Feinde. Sie sind Teil von Dir, wenn auch nicht alles.*
7. *Denke nicht darüber nach, ob Du alles richtig machst. Du kannst nichts falsch machen. Es gibt keine richtige oder perfekte Art und Weise, zu meditieren. Sei einfach nur stolz auf Dich, dass Du es tust!*

„Nichtstun ist die allerschwierigste Beschäftigung und zugleich diejenige, die am meisten Geist voraussetzt."

- Oscar Wilde –

ACHTSAMKEIT

Du bist bestimmt auch schon oft über den Begriff Achtsamkeit gestolpert. Das Zauberwort, auf das ich hier ein bisschen eingehen möchte.

Wie oft warst Du schon in Deinen Gedanken verloren? Wenn Du Dir gedacht hast, Du müsstest dringend etwas auf die Einkaufsliste schreiben und kaum wärst Du so weit, es zu notieren, ist es Dir auch schon wieder entfallen.

Hand aufs Herz: Es ist Dir bestimmt auch schon des Öfteren passiert, dass Dir jemand etwas erzählt hat, Du jedoch mit Deinen Gedanken ganz woanders warst und Deinem Gegenüber kaum Aufmerksamkeit geschenkt hast. Du hast auch bestimmt schon einmal während eines Telefonates nebenbei etwas anderes gemacht, zum Beispiel Deine E-Mails gecheckt.

Es werden immer höhere Ansprüche in Beruf und Privatleben an uns gestellt. Dadurch versuchen wir unbewusst permanent auf mehreren Hochzeiten gleichzeitig zu tanzen. Unsere Gedanken schwirren oft irgendwo im Nirgendwo herum, anstatt im Hier und Jetzt. Grübeleien, oft auch Sorgen, machen sich breit (eine Schwäche des Erde-Elements, wie Du schon weißt). Aber genau diese unbewussten Handlungen führen dazu, dass wir nur noch mehr in Stress geraten und keine Zeit mehr finden, mit uns selbst und unseren Bedürfnissen und Gefühlen in Verbindung zu kommen. Achtsamkeit soll Dir dabei helfen, die Schönheit des Augenblicks wieder wahrzunehmen und so ein entspannteres Leben führen zu können.

Achtsamkeit ist ein Lebensprinzip, eine geistige Einstellung, die Du auch als Wegweiser sehen kannst, um Deinen Alltag stressfreier erleben und den Moment mehr genießen zu können. Hierfür gibt es diverse Übungen, Achtsamkeitsübungen, die Dir bei regelmäßiger Anwendung dabei helfen, bewusst innezuhalten und Dir Deiner momentanen Gefühle und Gedanken klar zu werden. Sie führen zu mehr Ruhe und Entspannung, bringen mehr Energie und Freude in Dein Leben, und machen Dich weniger anfällig gegenüber Stress und Depressionen.

Um Dir kurze Denkanstöße zu geben, möchte ich nur ein paar mögliche Übungen nennen, ohne dabei tiefer darauf einzugehen:

Meditation, Yoga, Atemübungen, bewusste, achtsame und genussvolle Ernährung, Spaziergänge in der Natur mit Wahrnehmung von Details, Führen eines Dankbarkeitstagebuches, Gedankendisziplin, besondere Momente schaffen mit Tee und Kerzenschein, ein Buch lesen … Bestimmt fällt Dir noch einiges anderes ein, um eine tägliche achtsame Routine in Deinen Alltag zu bringen.

Denke dabei daran: „Achtsamkeit heißt, jeden Moment bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten." (vgl. Dr. Patrizia Collard „Das kleine Buch vom achtsamen Leben").

PRAXISERFAHRUNG MIT DREI KLIENTEN IN DER BEHANDLUNG

Im Folgenden möchte ich über meine Erfahrungen in der Behandlung von drei Klienten erzählen. In diesem Zusammenhang möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass bei der Behandlung mit dem Fokus auf die Stärkung der Mitte (Erde-Element) oftmals eine Behandlung der vier weiteren Elemente nötig ist. Je nachdem, welches Element im Ungleichgewicht ist, und sich dadurch Dysbalancen innerhalb der zuvor beschriebenen Zyklen ergeben, steht die Behandlung dieses jeweiligen Elementes im Vordergrund.

KLIENT 1, N.

N. ist ein Bub im Alter von 11 Jahren. Er ist recht groß und sehr schlank. Er besucht die 2. Klasse in einem Gymnasium. Die schulischen Leistungen sind gut, es gibt diesbezüglich keine nennenswerten Probleme. Die Motivation allerdings, jeden Tag in die Schule zu gehen, ist leider sehr gering. Auch N. war ein Teilnehmer meiner Umfrage. Seine eigene Mitte brachte er vor allem mit dem Gefühl der Entspannung in Verbindung. Die Frage, ob er sich zurzeit in seiner Mitte befände, beantwortete N. zum Zeitpunkt der Umfrage mit „eher ja".

Warum wird N. von mir zum Thema „Mitte" behandelt?

N.'s Eltern haben das Gefühl, dass er sich in eine Computer-Welt hineinflüchtet. Das Thema Handy, Computer & Co. führt immer wieder zu Streitereien mit ihm. Sie versuchen die täglich erlaubte Nutzungszeit elektronischer Geräte (Medienkonsum) zu beschränken, doch entwickelt das Ganze mit der Zeit einen „Alleingang".

Durch die Corona Krise beendet N. die 4. Klasse Volksschule während eines Lockdowns und beginnt nach kurzer Zeit die 1. Klasse Gymnasium genauso, wie die 4. Klasse endete. Eine Eingewöhnung innerhalb der neuen Klassengemeinschaft kann nicht stattfinden. Die Kinder können einander nicht ausreichend kennenlernen und auch eine Beziehung zur Klassenlehrerin kann anfänglich nur sehr schwer aufgebaut werden. Eine Quarantäne-Situation folgt der nächsten. Ein durcheinander geratener Alltag tut sich auf.

Die Eltern des Burschen sind der Meinung, dass dies alles dazu führte, dass N. kein Interesse mehr daran hatte, mit Freunden aus der Nachbarschaft ins Freie spielen zu gehen. Oftmals durfte man keine Freunde treffen, Handy & Co waren jedoch immer verfügbar. So begann eine Flucht in die virtuelle Welt.

Das größte Thema, das die Eltern beschäftigt, sei sein Zorn und seine Wut und auch ein bisschen Aggressivität, sobald er in puncto Handykonsum eingeschränkt werden würde. Weiters fehlt dem Buben der Antrieb, etwas für die Schule zu machen, ebenso, sich in der Früh aufzurappeln, dort hinzugehen.

Meine Beobachtungen

Mir fällt auf, dass N.'s Schultern auffallend nach vorne fallen. Unter seinen Augen kann man Schatten sehen. Wenn er gefragt wird, wie er geschlafen hat, antwortet er fast immer mit „Naja, nicht so gut …". Bei Berührungen auf seinem Bauch zuckt er zusammen und spannt seine Bauchmuskulatur fest an. Die Bauchdiagnose im Sinne von Hara Shiatsu ist somit nicht aussagekräftig.

Behandlungsplan und -verlauf

Ich beginne damit, N. im Wasser-Element zu behandeln. Wasser steht, wie schon erwähnt, für Stabilität, Sicherheit, Vertrauen und Mut. Die Fragen „Wer bin ich?" und „Was will ich?" sind für ein Kind in diesem Alter wahrscheinlich nicht leicht zu beantworten, jedoch erscheint es mir sinnvoll, mit meiner Behandlung einen Schritt in diese Richtung zu gehen und N. hier ein Stück weit zu begleiten. Auch die sogenannten Körperbeweise, die ich an N. feststellen kann, bestätigen mir, dass ich meinen Fokus beim Behandlungsplan ins Wasser-Element legen sollte.

Die Überschrift für meinen Behandlungsplan lautet „Wasser stärken! Vertrauen in sich selbst haben!".

Während der Behandlungen wirkt N. immer entspannt, seine Augen sind aber nur selten geschlossen. Er freut sich immer sehr auf seine Behandlungen. Auf Konfrontationen mit seinen Eltern reagiert N. leider nach wie vor recht wütend und zornig. Im Zuge meines Kinderpraktikums, welches ich zeitgleich absolviere, erfahre ich, dass bei Kindern vor allem das Holz- und Metall-Element Thema sind. Natürlich: Holz! Das Element des Wachstums und der Freiheit, des Freiraums und der Aktivität. Kinder befinden sich bis etwa zu ihrem 12. Lebensjahr

in der Entwicklungsphase des Holz-Elementes. Bei N. ist dies außer Zweifel stark eingeschränkt. Bedingt durch die Pandemie, aber auch durch ihn selbst, durch sein Zurückziehen … Im Kontrollzyklus schneidet hier das Metall das Holz. Das heißt, das Metall hat hier eine Überkontrolle gegenüber dem Holz übernommen. Der Gallenblasen-Meridian, der der Wandlungsphase Holz zugeordnet wird, mag keinen Druck. Druck, der jedoch durch ein Zuviel des Metall-Elements vorhanden ist. Zu viel Druck von außen - fehlende Aktivität, fehlender Freiraum. Das Holz, das gerade in voller Blüte stehen sollte, wird stark eingeschränkt. Ich ändere meine Behandlungsstrategie und behandle von nun an vor allem im Holz- und Metall-Element. Die Emotionen des Holz-Elementes sind Wut, Zorn und Aggression. Somit liege ich hier mit einer Holzbehandlung scheinbar richtig.

Wirkungen und Erkenntnisse aus den Behandlungen

Schon nach den nächsten beiden Behandlungen stellen die Eltern fest, dass N. bei Konfrontationen sichtlich gelassener reagiert und seine Motivation, in die Schule zu gehen, wieder ein bisschen größer wird. Wenngleich er nach wie vor nicht als erster „Hier!" schreit, wenn es um die Erledigung der Hausaufgaben geht, so entwickelt er doch ein gewisses Maß an Eigenverantwortung, seine Aufgaben zu erledigen. Am Morgen nach einem Behandlungstermin wirkt N. sichtlich ausgeruhter und vor allem eines können seine Eltern feststellen: N. wirkt insgesamt um einiges fröhlicher! Natürlich, sein Handy verwendet er nach wie vor gerne und nicht selten, um damit sowohl alleine als auch mit Freunden gemeinsam zu spielen, aber seine Eltern haben einen viel besseren Zugang zu ihrem Sohn gefunden.

Nachdem N. meine Umfrage hauptsächlich mit Entspannung in Verbindung gebracht hatte, bat ich ihn nach einigen erfolgten Behandlungen erneut, die Umfrage zu beantworten. Sehr interessant finde ich, dass er nun nicht mehr nur Entspannung mit „seiner Mitte" assoziiert, sondern ein „zu sich kommen" und „zur Ruhe kommen". Nicht alleinig Entspannung gibt ihm das Gefühl, sich in seiner Mitte zu befinden, sondern Ruhe und Fröhlichkeit tragen für ihn maßgeblich dazu bei. Er meint, dass er seine Mitte verloren hat, wenn er „sauer ist". Die Frage, ob er sich in seiner Mitte befindet, beantwortet er diesmal mit „ja", im Vergleich zur ersten Beantwortung mit „eher ja".

Ich finde es sehr schön, dass die Eltern des Kindes feststellen können, dass N. nach Behandlungen fröhlicher wirkt und auch N. selbst, unbeeinflusst durch die Eltern, seine Mitte bei meiner Umfrage im zweiten Durchgang mit Fröhlichkeit in Verbindung bringt.

KLIENT 2, W.

W. ist ein 44jähriger Mann, Angestellter in der IT-Branche, verheiratet und Vater von zwei Kindern. Sein Körperbau ist schlank und er ist recht groß. Die Mitte hat W. bei meiner Umfrage mit seinem Herzen und kraftspendendem Zentrum beschrieben und mit einem Ort der inneren Sicherheit. Die fehlende Möglichkeit, seine Gedanken sortieren und dabei „abschalten" zu können, sowie zu viele Anforderungen, bringen ihn aus der Mitte und führen zu dem Gefühl, zu wenig Augenmerk auf sich selbst zu legen. Die Frage, ob er sich zurzeit in seiner Mitte befände, beantwortete W. zum Zeitpunkt der Umfrage mit „nein".

Warum wird W. von mir zum Thema „Mitte" behandelt?

Durch zu viel Arbeit in seinem Job fühlt sich W. sehr ausgelaugt. Durch zu wenig Schlaf hat er das Gefühl, nie richtig ausgeruht zu sein und abschalten zu können. Selbst wenn ein Arbeitstag zu Ende ist, kann er nicht richtig entspannen und sich ausreichend erholen. Gedanklich hängt er zu sehr in seinem Job. Rücken- und Nackenschmerzen treten regelmäßig auf. Auch Kälteempfinden ist immer wieder ein Thema. W.'s Knie schmerzen immer wieder. Vor allem sein linkes Knie, das vor kurzem auch am Meniskus operiert wurde, schmerzt nach wie vor bei Belastung. W. wirkt auf mich sehr müde.

Meine Beobachtungen

Generell ist W. ein eher nachdenklicher Mensch. Er ist ziemlich blass im Gesicht und erweckt einen extrem müden Eindruck auf mich. Sein Hara fühlt sich eher gespannt an, besonders im Bereich der Diagnosezone des Magens ertaste ich ein gespanntes Areal. Die Meridiane des Wasser-Elements fühlen sich ebenfalls sehr gespannt an.

Behandlungsplan und -verlauf

Hier gehört zuerst das Wasser gestärkt und ich entscheide mich deshalb auch für eine Behandlung im Wasser-Element. Ich beginne die meisten Behandlungen mit Barfuß Shiatsu (der Klient liegt in der

Bauchlage und ich gehe einige Minuten mit meinen Füßen auf den Fußsohlen des Klienten „spazieren"), um W. „vom Kopf ein bisschen hinunterzubringen". Das klappt sehr gut und ich habe das Gefühl, ihn sehr schnell in einen entspannten Zustand bringen zu können. Einzelne Behandlungen werden durch Behandlungen mit der Moxa-Zigarre ergänzt, um Wärme in den Körper zu bringen. Ich bleibe dabei, mehrere Behandlungen auf diese Weise zu behandeln.

Das Feedback nach den Behandlungen ist sehr gut. W. fühlt sich danach sehr entspannt und auch der nächste Arbeitstag lässt sich mit mehr Elan bewältigen. Nach ein paar Behandlungen zieht es mich dazu, W. im Holz-Element zu behandeln. Freiraum, der ihm durch zu viel Arbeit und zu wenig Freizeitaktivitäten fehlt, und eine bewegende Behandlung scheinen mir nun angebracht. Dies macht sich auch in einem sehr angespannten Gallenblasen-Meridian bemerkbar. Der Leber-Meridian hingegen wirkt eher leer, er fühlt sich recht weich an. Ich schließe Hüftrotationen und -öffnungen in die Behandlungen ein. Sein Feedback nach der ersten Holz-Behandlung ist sehr gut: „Ich fühle mich super! Die Kopfschmerzen sind verschwunden, meine ganze seelische Anspannung ist weg und ich bin insgesamt besser drauf! Obendrein hat meine Schulter weh getan. Auch das ist nun besser."

Ich bleibe dran und mache bei W. nun vermehrt Holz-Behandlungen, berücksichtige aber auch immer den Zustand der dem Wasser-Element zugeordneten Meridiane.

Wirkungen und Erkenntnisse aus den Behandlungen

W. hat eine gewisse Grundeinstellung entwickelt: Auch wenn eine Herausforderung übermächtig auf ihn wirkt, gibt er nicht auf und glaubt daran, dass er sie schaffen wird. Er hält am Ziel fest und lässt sich bewusst nicht aus der Bahn werfen. Er baut für sich eine Zuversicht auf, jede Herausforderung meistern zu können. Die Shiatsu Behandlungen holen ihn aus seiner zuvor bestehenden Negativspirale heraus und er schöpft Kraft daraus. Er sagt, dass die Behandlungen auf ihn so wirken, als ob er an ein Ladegerät angeschlossen wird und seine Akkus wieder aufgeladen werden. Sie helfen ihm dabei, 1.) schneller erkennen zu können, nicht alles persönlich zu nehmen, 2.) schneller erkennen zu können, ob und wie ihn etwas negativ beeinflusst, sodass er dadurch sofort gegensteuern kann und 3.) besser abwiegen zu können, angemessen darauf zu reagieren. Dies hat zum Ergebnis, dass der Klient besser Prioritäten setzt und dadurch stabiler und gelassener durch turbulente Arbeitszeiten steuert. Meine Empfehlungen, auf ausreichend Schlaf zu achten, befolgt W. soweit es möglich ist, was leider oft auch nicht gelingt. Was anfangs schwierig bis unmöglich erschien, versucht der Klient nun an manchen Tagen anzuwenden: Er baut tagsüber eine kurze Meditation in seinen Tagesablauf ein. Auch meine Ernährungsempfehlungen, den Tag mit einem warmen Frühstück zu beginnen, nimmt der Klient öfters wahr.

KLIENT 3, G.

G. ist 73 Jahre alt. Er ist seit über 50 Jahren verheiratet und hat zwei erwachsene Töchter. Seine beiden Enkelkinder sieht er oft und regelmäßig. G. ist groß und übergewichtig. G. beschreibt seine Mitte mit dem Einklang zwischen ihm selbst und seinem Umfeld. Krankheit, Ärger und Stress haben dazu geführt, seine Mitte verloren zu haben. Die Frage, ob er sich zurzeit in seiner Mitte befände, beantwortete G. zum Zeitpunkt der Umfrage mit „eher nein".

Warum wird G. von mir zum Thema „Mitte" behandelt?

Im März 2020 bekommt G. eine Krebsdiagnose, ein Karzinom im Enddarm. Die Therapie wird zügig begonnen, sodass einige Monate nach Feststellung der Erkrankung der Tumor operativ entfernt werden kann. Die Strahlen- und Chemotherapien übersteht G. recht gut, die Nebenwirkungen halten sich in Grenzen. Die Operation hat zur Folge, dass ein temporäres Ileostoma (künstlicher Darmausgang am Dünndarm) gelegt werden muss. Sein allgemeines Wohlbefinden und die Schlafqualität werden sehr in Mitleidenschaft gezogen.

Meine Beobachtungen

G. ist krankheitsbedingt und aufgrund des anfangs starken Blutverlustes extrem blass im Gesicht. Haarverlust durch die Chemotherapie bleibt ihm zum Glück erspart. Sein großer Bauch wirkt sehr gespannt. Aufgrund des Ileostomas ist auch bei diesem Klienten eine Bauchdiagnose zu Beginn der Behandlungsserie leider nicht möglich.

Behandlungsplan und -verlauf

Bedingt durch die mangelnden Lagerungsmöglichkeiten des Klienten, kann ich Behandlungen ausschließlich in der Rückenlage durchführen.

Ich konzentriere mich auf das Metall- und das Erde-Element. Metall, das mit seinen zugeordneten Meridianen Lunge und Dickdarm, sehr stark für das Spüren des eigenen Körpers verantwortlich ist - einerseits „das Ja" zum Leben und sich selbst, sowie aber auch die Kraft des „Nein". „Das Lebensprinzip des Lungen-Meridians steht für eine unerschütterliche Lebensbejahung" (vgl. Mike Mandl „Meridiane – Landkarten der Seele"). Dies erscheint mir angebracht, angesichts der Tatsache, dass Lebensmut bei schweren Erkrankungen zu einer besseren Genesung beiträgt.

Die bereits bekannten Meridiane Magen und Milz, die dem Erde-Element zugeordnet werden, verhelfen uns dazu, Appetit auf das Leben zu haben und unterstützen uns dabei, in unserer Mitte ruhen zu können. G. ist während der Behandlungen sehr entspannt und genießt sie sichtlich. Ich behandle G. einige Male auf diese Weise.

Aufgrund der Rück-Operation des Stomas folgt eine mehrmonatige Behandlungspause. Der Klient ist danach bereit, sich am Bauch berühren zu lassen. Obwohl G. nach wie vor einen dicken Bauch hat, fühlt er sich im Liegen auf der Behandlungsmatte unerwartet sehr weich an – eine generelle Leere ist zu spüren. Nur in der Gallenblasen- und Leberzone ertaste ich Spannungszustände.

Da die Narbe des temporären künstlichen Darmausgangs gut verheilt und nicht mehr entzündet ist, beginne ich mit einer Narbenentstörung.

Die Behandlung lege ich ins Holz in der Seitenlage, bedingt durch den Wunsch des Klienten, nicht am Bauch oder zu lange am Rücken liegen zu müssen. Der Klient hat ein schmerzendes Bein, beginnend im Oberschenkel bis hinunter in die Wade. In der Seitenlage kann er sein Bein am besten lagern, ohne viel Schmerzen zu verspüren. In der Seitenlage kann ich entlang des Gallenblasen-Meridians am Bein achtsam, aber doch bewegend arbeiten und etwaige Stagnationen, die durch zu wenig Freiraum und Bewegung, krankheitsbedingt, entstanden sind, lösen. Im Holz-Element zu behandeln, betrachte ich außerdem als sinnvoll, da in dem Klienten emotional viel Wut und Ärger steckt. Bewegend zu behandeln, soweit dies möglich ist, betrachte ich ebenso als richtig. Auch die Beschaffenheit der Meridiane und der Diagnosezonen im Hara sagen mir, dass sich viel Anspannung in Gallenblase und Leber gestaut hat.

Zusätzlich entscheide ich mich nach einigen Sitzungen, den Chong Mai als Joker in meine Behandlung zu integrieren, da das Hara des Klienten für mich nach wie vor eine generelle Leere aufweist, und ich das Gefühl habe, dass die Zone der Milz besonders weich und „nährungsbedürftig" wirkt. Da der Klient durch die Besserung der Schmerzen in seinem Bein auch ab und zu in der Rückenlage behandelt werden kann, konzentriere ich mich zusätzlich auf den Magen- und Milz-Meridian und in Folge den Chong Mai.

Wirkungen und Erkenntnisse aus den Behandlungen

Die Schmerzen in G.'s Bein haben sich im Verlauf der Behandlungen sehr verbessert und schränken ihn nicht mehr stark ein. Sein allgemeines Wohlbefinden und die Akzeptanz dessen, wie sich sein Leben durch die Erkrankung und nach der Erkrankung verändert hat, hat sich durch die regelmäßigen Behandlungen sehr verbessert. Er kann während der Behandlungen sehr gut entspannen und auch danach fühlt er sich viel wohler. Von mir ausgesprochene Ernährungsempfehlungen versucht der Klient nach und nach in kleinen Schrittchen umzusetzen, was allerdings noch ein längerer Weg sein wird.

Auf meine Frage, wie es ihm nun damit geht, sich über gewisse Dinge Gedanken zu machen und zu grübeln, antwortet der Klient, dass er sich leider nach wie vor in manchen Momenten in einem Gedankenkarussell wiederfindet. Zusätzlich zu den Shiatsu Behandlungen nimmt der Klient ab und zu psychologische Beratungen nach Krebserkrankungen in Anspruch.

Die Narbenentstörung verläuft sehr erfolgreich und wird am Ende einer jeden Shiatsu Behandlung durchgeführt. Sämtliche verhärtete Stellen können gelöst werden und der gesamte Bereich fühlt sich wunderbar weich an. Der Klient hat keinerlei Beschwerden mit seiner Narbe. Ein behandelnder Arzt des Klienten merkt sehr positiv an, dass sich das Narbengewebe durch die Narbenentstörung sehr gut entwickelt hat und damit weiter gemacht werden soll. Lediglich eine kleine Narbe direkt oberhalb des Bauchnabels, die als kleine Öffnung für einen endoskopischen Eingriff diente, ist etwas hartnäckig und fühlt sich nach wie vor ein bisschen knubbelig an.

Auf seine regelmäßig stattfindenden wöchentlichen Shiatsu Behandlungen möchte der Klient nicht mehr verzichten und ich kann bestätigen, dass er sich während einer Behandlung in einem uneingeschränkt entspannten Zustand befindet.

ZUSAMMENFASSUNG

Die Auswahl meiner Klienten zeigt, dass es völlig egal ist, wie alt ein Mensch ist und welcher Generation er angehört, um das Gefühl zu bekommen, seine Mitte verloren zu haben. Auch die Umstände, die dazu führen, sind unterschiedlich. Ich habe jedoch festgestellt, dass es maßgeblich zu unserem Wohlbefinden beiträgt, sich genügend Freiraum in seinem Leben zu schaffen, um aktiv und kreativ sein zu können, Träume zu leben und sich regelmäßig zu bewegen. Das führt dazu, dass wir uns weiterentwickeln können und aufblühen. Das Feuer entfacht in uns und unser Herz lacht. Es geht unserer Erde gut und sie ist zufrieden. Ein gewisses Maß an Ordnung und Struktur und tägliche Achtsamkeitsübungen (auch in Form kleiner Rituale) bieten Sicherheit und Stabilität.

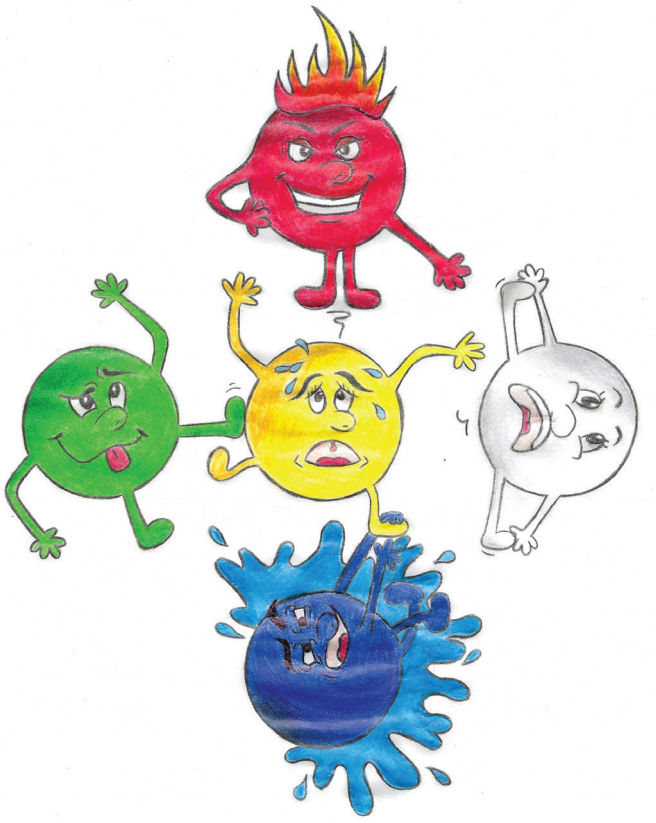
Es kommt darauf an, wie stark wir mit unserer Erde verwurzelt sind und mit beiden Beinen fest im Leben stehen. Wir alle wollen uns in unserem Körper wohlfühlen, streben nach Ausgeglichenheit, innerer Balance und wollen nicht durch Kleinigkeiten überfordert sein oder aus der Bahn geworfen werden.

Stelle auch Du Dir die Fragen meiner Umfrage. Antworte entweder spontan, „aus dem Bauch heraus", oder denke gerne auch ausgiebig darüber nach. Längeres Nachdenken führt dazu, sich mit Themen auseinanderzusetzen, deren Vorhandensein Du zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht bemerkt hast. Du wirst Dir des Zustandes Deiner eigenen Mitte bewusst.

Und … stärke Deine Mitte immer wieder auf's Neue, wann immer es Dir möglich ist. Tanze, singe und schwinge Deine Hüften. Bewege Deine Mitte, egal, wie es aussieht. Gehe barfuß auf einer Wiese und nimm die Verwurzelung mit Deiner Erde bewusst wahr. Gönne Dir auch einmal einen Burger, wenn es Dir ein großes Bedürfnis ist, und quäle Dich dabei nicht mit schlechtem Gewissen, sondern genieße ihn. Begib Dich regelmäßig in die Gesellschaft geliebter Menschen und gehe Deinen Herzensangelegenheiten nach.

Beobachte bei Spaziergängen in der Natur, was Du gerade siehst, riechst und hörst. Gehe achtsam mit Dir selbst und Deinen Mitmenschen um und meditiere genau dann, wenn Du denkst, dass Du keine Zeit dafür hast. Besinne Dich stets des gegenwärtigen Augenblickes. Nimm' bewusst wahr!

Gib darauf acht, dass Dein Atem bis hinunter in Deinen Bauch gelangt.
Schau', dass es Deiner Erde gut geht!



Zeichnung von Chiara Bidmon

Hara Shiatsu ist eine großartige Möglichkeit, Dich auf diesem, DEINEN, Weg zurück in Deine Mitte zu begleiten … In diesem Sinne: „Hör' auf Deinen Bauch und denke mit Deinem Herzen!"

„Vom Aufstehen bis zum Zubettgehen müßt [sic!] ihr ‚wach' (auf dem Sprung) sein. Bewahrt die Haltung im Hara, komme was wolle, dann seid ihr es in der rechten Weise."

- Zen-Meister Okada Torajiro,
übersetzt von Fumio Hashimoto -

QUELLENANGABEN

PRINTMEDIEN

Mandl, Mike: „Meridiane - Landkarten der Seele". Schiedlberg/Österreich: BACOPA Verlag, 1. Auflage, 2020

Mandl, Mike: „Ich Yin, du Yang - Der Dolmetscher für das Beziehungs-Chinesisch". Schiedlberg/Österreich: BACOPA Verlag, 8. Auflage, 2018

Mandl, Mike: „Die fünf Elemente – Das beliebte chinesische Analogie-System verstehen". Schiedlberg/Österreich: BACOPA Verlag, 1. Auflage, 2020

Mandl, Mike: „Unser Körper – Ausdruck, Haltung und Körpersprache". Berlin, Springer-Verlag GmbH, 2021

Rappenecker, Wilfried: „Yu Sen Sprudelnder Quell – Shiatsu für Anfänger". Apensen: Felicitas Hübner Verlag GmbH, 5. Auflage Februar 2011/Januar 2018

Rappenecker, Wilfried: „Fünf Elemente und Zwölf Meridiane – Ein Handbuch für Shiatsu, Akupunktur und Körperarbeit". Apensen: Felicitas Hübner Verlag GmbH, 16. Auflage 11.2018

Ziegelbauer, Katharina: „TCM Praxis – Traditionelle Chinesische Medizin, Einfache Anwendungen in der Ernährung". Norderstedt: BoD – Books on Demand, 2. Auflage, 2018

Temelie, Barbara/Trebuth, Beatrice: "Das Fünf Elemente Kochbuch – Die praktische Umsetzung der Chinesischen Ernährungslehre für die westliche Küche". Oy-Mittelberg: Joy Verlag GmbH, 10. Auflage, 2020

Weidinger, Georg: „Die Heilung der Mitte". Steyr/Österreich: Ennsthaler Verlag, 9. Auflage, 2019

Weidinger, Georg: „Die chinesische Hausapotheke". München, Goldmann Verlag, 7. Auflage, 2015

Loh, Nirgun Wolfgang /Sievers, Sakina Kerstin: „Himmlische Punkte – Das Praxisbuch der Akupressur". Stellshagen, ShenDo Verlag, 2. Auflage 2019

Deadman, Peter/Al-Khafaji, Mazin/Baker, Kevin: „Handbuch Akupunktur – Das System der Leitbahnen und Akupunkturpunkte". Bad Kötzting: Verlag Systemische Medizin AG, 3. Auflage, 2020

Ploberger, Florian: „Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin". Schiedlberg/Österreich: BACOPA Verlag, 2. Auflage, 2016

Graf Dürckheim, Karlfried: „Hara – Die energetische Mitte des Menschen". München: O. W. Barth Verlag. Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, Neuausgabe 2012

Dahlke, Rüdiger: „Jetzt einfach meditieren". München: ZS Verlag GmbH, 1. Auflage, 2018

Gräfe und Unzer Verlag GmbH., München: „Achtsamkeit – Zur Ruhe kommen. Harmonie finden.", 2021

Collard, Patrizia: „Das kleine Buch vom achtsamen Leben – 10 Minuten am Tag für weniger Stress und mehr Gelassenheit". München: Wilhelm Heyne Verlag, 24. Auflage, deutsche Taschenbucherstausgabe 09/2016

Mandl, Mike: „Shiatsu Journal Nr. 103 - Die mühevolle Arbeit am Zinnober-Feld". Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e.V., 2020

International Academy for Hara Shiatsu, Skript: „Primärfunktionen in Hara Shiatsu"

International Academy for Hara Shiatsu, Skript: „Dan Tien – Die mühevolle Arbeit am Zinnober-Feld"

International Academy for Hara Shiatsu, Skript: "Die Fünf Elemente – Grundlagen"

International Academy for Hara Shiatsu, Skript: "Praktikum für Kinderpsychosomatik"

Diplomarbeit „Baucharbeit – eine Studie mit dem Schwerpunkt auf Essstörungen" von Verena Auberger und Benjamin Rojas-Rodriguez, unter der Betreuung von Manuela Kloibhofer, im Auftrag der International Academy for Hara
Shiatsu, 2020

ONLINE ZUR VERFÜGUNG GESTELLTE MEDIEN

Mandl, Mike: www.mikemandl.eu

Kitzmüller, David & Kitzmüller, Katharina: https://www.gesundheit-blog.at/tcm-immunsystem.html (abgerufen am 17.09.2021)

Ziegelbauer, Katharina: www.ernaehrungsberatung-wien.at (abgerufen am 24.09.2021)

Reschreiter, Anna: TCM Grundlagen Ernährung - Prinzip des Kochtopfmodells einfach erklärt - YouTube (abgerufen am 24.09.2021)

Elisabeth Meyer-Siemon: https://www.yoco-limburg.de/2018/08/02/hara-bauch-quelle-des-lebens/ (abgerufen am 14.12.2021)

Andrea Haidinger: https://shiatsu4you.at/9-blog/46-narbenentstoerung (abgerufen am 23.01.2022)

Valentin Voigt: https://meditationsnerd.de/ursprung-und-geschichte-der-meditation/ (abgerufen am 24.01.2022)

https://de.m.wikipedia.org/wiki/Yin_und_Yang (abgerufen am 21.08.2021)

https://de.m.wikipedia.org/wiki/Dantian (abgerufen am 17.09.2021)

https://www.daserste.de/information/wissen-kultur/quarks-caspers/sendung/unser-bauch-alles-was-ihr-wissen-wollt-100.html (abgerufen am 25.10.2021)

https://www.darmflora-ratgeber.de/bauchhirn.html (abgerufen am 25.10.2021)

https://www.journalmedizin.de/magen-darm/enterisches-nervensystem-gehirn-im-bauch/ (abgerufen am 25.10.2021)

https://www.zenlounge.at/die-bedeutung-von-hara/ (abgerufen am 13.12.2021)

https://www.shiatsu-austria.at/index.php/grundlagen-von-shiatsu/5elemts/zyklen (abgerufen am 14.01.2022)

Christina Bidmon

Shiatsu Praktikerin / 1220 Wien
+43 664 307 33 93
chrissie1977@a1.net

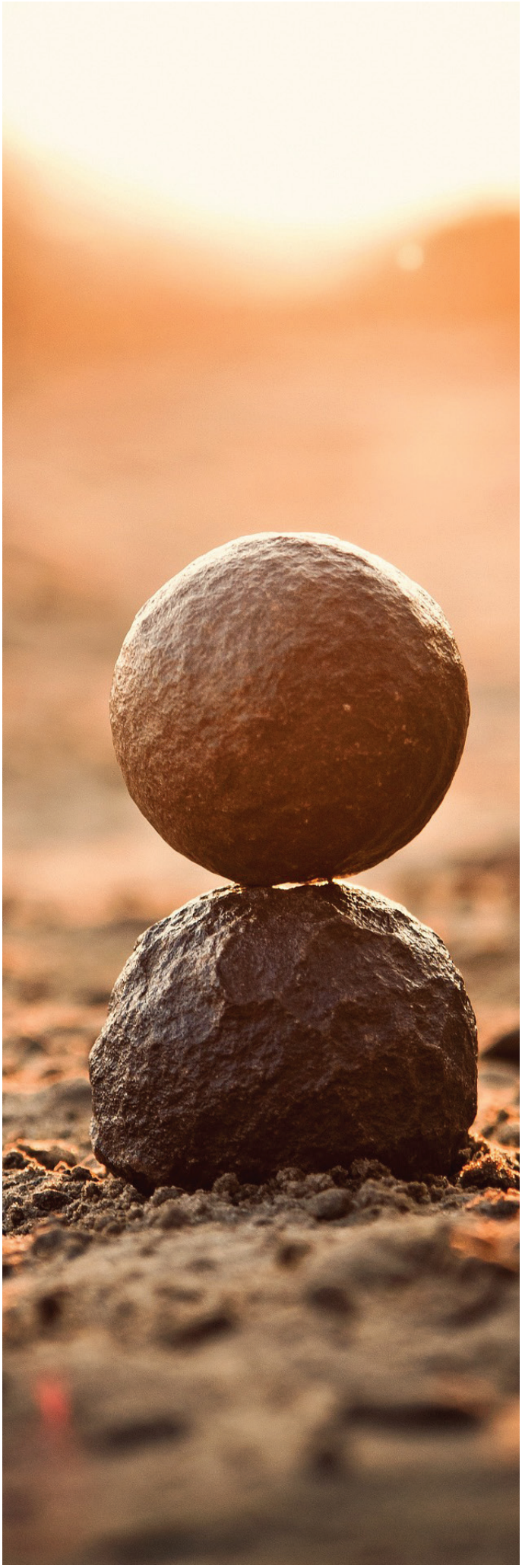
Ich wurde 1977 geboren, bin glücklich verheiratet, habe zwei wundervolle Kinder und eine Australian Shepherd Hündin. Nachdem ich zirka zwei Jahre in die Fliegerei hineingeschnuppert hatte, war ich 19 Jahre lang in einer Großbank in der Kundenbetreuung tätig. Nun bin ich in einem neuen Abschnitt meines Lebens gelandet. Mit viel Wissen, wie man Menschen zufriedenstellend betreut und berät, gehe ich nun einen Schritt weiter: Ich berühre sie!

Es erschien mir schon immer wichtig und richtig, in heiklen Situationen auf den eigenen Bauch zu hören. Deshalb hat es mich sehr glücklich gemacht, mein Diplomarbeitsthema damit verbinden zu können.

Trotz der Erkenntnisse, die in dieser Arbeit stecken, gebe ich gerne zu, dass auch ICH mich des Öfteren NICHT in meiner Mitte befinde. Aber ich besinne mich schnell darauf, mich wieder schleunigst auf die Suche nach ihr zu machen.

Und ich gestehe: Ich esse gerne Burger.

Gerne verhelfe ich auch Dir zu mehr Wohlbefinden und begleite Dich auf Deinem Weg zurück in Deine Mitte!



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