

DIE HÄNDE REICHEN

EIN PROJEKT DER
„INTERNATIONAL ACADEMY FOR HARA
SHIATSU“ IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM
FRANZISKUSSPITAL MARGARETEN

KATRIN DIEM, SHIRANI EDIRIWEERA, ANDREA ELMER,
VERONIKA FÜRST, ANGELIKA HÄUSLER,
JUDITH LISSBERGER, TERESA LOŠONC, LISA WURZER



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

COVID – Als die Welt plötzlich stillstand	3
Fragestellung und Hypothesen	3
Aufbau der Arbeit	4
Das Gesundheitspersonal – Thank you Heroes	4
Stress aus westlicher und östlicher Sicht	5
Definition von Stress bzw. Überlastung	5
Die westliche Sicht	5
Die östliche Sicht	6
Stress und die fünf Elemente	6
Das Wasser-Element und Stress	6
Das Feuer-Element und Stress	7
Die Feuer-Wasser-Achse	7
Das Holz-Element und Stress	8
Das Erd-Element und Stress	8
Das Metall-Element und Stress	8
Unsere Klient:innen – Die Zielgruppe	9
Beschreibung der Zielgruppe	9
Die Projektbeschreibung und der Behandlungsablauf	9
Die Beschwerdebilder der Zielgruppe	10
Was ist Resilienz	10
Behandlungsansätze nach den fünf Elementen	10
Element Wasser	10
Element Metall	11
Element Holz	12
Element Erde	13
Element Feuer	13
Veränderungen nach dem Behandlungszyklus	13
Merkbare Veränderungen	13
In welchen Bereichen gibt es keine Veränderungen?	16
Conclusio – Yes! We can!	17
Ergebnisse der Behandlungen	17
Herausforderungen	18
Was war positiv?	18
Literaturangaben	19
Wie wir arbeiten, wer und wie wir sind ...	19
Du bist interessiert uns kennenzulernen ...	19
Anhänge	19
Fragebogen I	20
Fragebogen II	23

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Katrin Diem, Shirani Ediriweera, Andrea Elmer, Veronika Fürst, Angelika Häusler, Judith Lißberger, Teresa Lošonc, Lisa Wurzer.* 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.

COVID – ALS DIE WELT PLÖTZLICH

Auf einmal stand die Welt still. Geschäfte (bis auf bekannte Ausnahmen) mussten ihre Türen geschlossen halten, in den Restaurants wartete der Zapfhahn vergeblich auf eine/n Abnehmer:in, die Wohnung musste so schnell wie möglich in ein Home Office mit gleichzeitiger Homeschooling-Funktion umfunktioniert werden...

Die Straßen waren leergefegt, nur einzelne Autos und Menschen waren auf den Straßen zu sehen – sie wirkten am Weg zur Arbeit oder in den Supermarkt verloren und irgendwie alleine gelassen. Die systemerhaltenden Jobs durften bzw. mussten weiterhin vor Ort ausgeübt werden, auch als die Pandemie ihre Spitzen erreichte. Vom Gesundheitspersonal bis zur Supermarktkassierer:in, von der U-Bahn-Fahrer:in bis zur Apotheker:in – sie alle zählten und zählen noch immer zu den Berufen, die während der COVID-Pandemie einem erhöhten Infektionsrisiko ausgesetzt waren und unter extremen körperlichen und psychischen Belastungen sowie langen Arbeitszeiten ihren Job ausübten und ausübten. Insbesondere das Gesundheitspersonal in Krankenhäusern war betroffen von überfüllten Stationen, durchgehenden Arbeitsdiensten, Personalausfällen und demzufolge Überarbeitung und Überstunden.

Aus diesem Grund hat die International Academy for Hara Shiatsu die Initiative „Die Hände reichen“ in die Wege geleitet und im Zuge dessen haben wir unsere Diplomarbeit verfasst.

Unsere Zielgruppe war das Krankenhauspersonal des Franziskusspitals Margareten im fünften Wiener Gemeindebezirk. Von der Abteilungshelfer:in zur Pflegeassistent:in, bis hin zur Masseur:in und zur Chirurg:in, nahmen sich die Mitarbeiter:innen des Spitals für eine kostenlose Shiatsu-Einheit Zeit. In einem Zeitraum von drei Monaten durften wir diese Menschen in einer 25-minütigen Einheit behandeln, beraten und begleiten. Jenen eine kurze Auszeit vom Arbeitsalltag geben, die sonst unermüdlich für andere Menschen ihr Bestes gaben und geben. Denen geben, die andauernd geben.

FRAGESTELLUNG UND HYPOTHESEN

Wir beschäftigen uns in dieser Arbeit mit der Kernfrage, ob Shiatsu eine wertvolle Ressource sein kann, um Angestellte in Berufen mit Stressbelastung zu unterstützen. Der Fokus liegt demnach auf dem Thema Stress und Überlastung im Gesundheitsbereich sowie die hierfür anwendbaren Behandlungsansätze im Shiatsu und den dazugehörigen Elementen nach der TCM.

Auf folgende Hypothesen stützt sich die vorliegende Arbeit:

- *Das Personal in Spitälern ist durch die hohe Arbeitsintensität und den Druck der Corona-Situation seit langem unter negativem Dauerstress und hat bereits verschiedene körperlich spürbare Symptome, die damit verbunden sind.*
- *Immer mehr Personal in Spitälern ist körperlich, geistig und emotional nicht mehr so leistungsfähig wie früher, kündigt oder geht in den Krankenstand.*
- *Dadurch ist auch das gesamte Gesundheits- und Pflegesystem gefährdet und die Patient:innen leiden ebenfalls darunter.*
- *Shiatsu mindert auf körperlicher Ebene Verspannungen, löst Anspannungen, bringt Entspannung, lindert Schmerzen, hilft den Schlaf zu verbessern, die Verdauung zu regulieren, den Stress besser abzubauen, es fördert die Zufriedenheit und die allgemeine Resilienz (den gesunden Umgang mit Stress und Krisen) und damit insgesamt die gefühlte Lebensqualität.*

Wir gehen davon aus, dass die Mitarbeiter:innen des Franziskusspitals Margareten derzeit durch die aktuelle Arbeitssituation und die weiterhin andauernde COVID-Pandemie stark belastet und einem Dauerstress ausgesetzt sind. Wir vermuten, dass diese Arbeitsbelastung nicht erst durch die COVID-Pandemie entstanden ist, sondern eine gewisse körperliche und emotionale Vorbelastung durch erschwerende/herausfordernde Arbeitsbedingungen im Gesundheitsbereich vorhanden war, die Pandemie diese Situation weiter verstärkt und auch mehr in das öffentliche Licht gerückt hat.

Unsere Annahme ist, dass Shiatsu die körperlichen und emotionalen Beschwerden der Teilnehmer:innen positiv beeinflusst und das allgemeine Wohlbefinden unterstützt.

Das Projekt setzt insbesondere an der langfristigen Begleitung mittels Shiatsu an, um das Gesundheitspersonal durch östliche Herangehensweisen und Ansätze zu unterstützen.

AUFBAU DER ARBEIT

Im ersten Teil der Arbeit werden die Auswirkungen der Pandemie auf das Gesundheitspersonal im Allgemeinen sowie die Hauptthemen Stress und Überlastung sowohl aus westlicher Sicht, als auch aus Sicht der TCM beschrieben.

Danach folgen eine Beschreibung der behandelten Personen sowie eine Darstellung der Beschwerdebilder. Im Anschluss werden die durchgeführten Behandlungsansätze bei der beschriebenen Zielgruppe erläutert. Bei den Behandlungsansätzen werden auch Hausaufgaben, die den Klient:innen mitgegeben wurden, beschrieben sowie eine kurze Darstellung der Veränderungen nach der Behandlungsserie, die mit Hilfe von Shiatsu erreicht wurden. Am Ende werden die Ergebnisse mit Schlussfolgerungen kombiniert und sollen zum Weiterdenken anregen.

In Österreich gab es seit Ausbruch der Pandemie insgesamt 4.781.601 positive Testergebnisse (Stand 29.08.2022), davon sind österreichweit 20.330 Personen mit einer SARS-CoV-2 Infektion verstorben (AGES Dashboard COVID19 – Aktuelle Situation. 2022).

DAS GESUNDHEITSPERSONAL – THANK YOU HEROES

Mittels Plakaten, Aufrufen im Fernsehen und einmaligen Prämien wurde dem Gesundheitspersonal in den Spitälern, welches seit der COVID-Pandemie im Dauereinsatz ist, gedankt. Hohe Arbeitsintensität, Personalausfälle bedingt durch Infektionen und Fluktuation sowie der Einsatz unter andauerndem negativem Dauerstress hat bereits körperliche sowie emotionale Spuren hinterlassen.

Seit Beginn der Datenerhebung am 01.04.2020 wurden zu Spitzenzeiten (24.11.2020) 3.985 COVID-Patient:innen auf einer Normalstation in einem Krankenhaus in Österreich betreut. Der Höchststand an infizierten Fällen auf einer Intensivstation betrug bis dato 709 Patient:innen (25.11.2020) (AGES Dashboard COVID19 – Hospitalisierungen. 2022). Im Normalfall sind die Krankenhäuser auf eine durchschnittliche Auslastung der Intensivstationen von 75 % – 80 % vorbereitet. Für diesen Wert ist das Personal, insbesondere das Pflegepersonal, ausgestattet. Eine höhere Auslastung inklusive Betreuung ist nur temporär möglich und umsetzbar (vgl. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. 2021, 4f). Aus temporärer Krankenbetreuung wurden mittlerweile mehr als zwei Jahre und somit auch in vielen Fällen ein Regelbetrieb.

Die Auswirkungen auf das Gesundheitspersonal sind sowohl physischer, als auch psychischer Natur. Zu den vielleicht bereits bestehenden körperlichen Beschwerden, die zum Ausbruch der Pandemie extrem verstärkt wurden (bedingt durch lange Dienstzeiten, unregelmäßigen Schlaf, Nachtdienste, langes Stehen, keine/unregelmäßige Pausen), gesellten sich noch psychische Belastungen dazu. Die Angst sich selbst mit dem Virus zu infizieren und dadurch vielleicht auch die eigene Familie anzustecken, Zukunftsängste und Unsicherheiten, sowie die allgemeine negative Grundstimmung in der Bevölkerung führten zu enormen Belastungen und Herausforderungen in den Krankenhäusern. Dauerstress und Überlastung – ein Produkt aus bereits vorhandener Belastung, gepaart mit einer noch nie dagewesenen Pandemie.



STRESS AUS WESTLICHER UND ÖSTLICHER SICHT

In diesem Kapitel werden Begriffe definiert und erklärt. Bzw. ein kurzer Überblick westlicher sowie östlicher Sicht in Bezug zu Stress gegeben.

Definition von Stress bzw. Überlastung

Alles was zu viel ist, kann Stress verursachen. Das Wort „Stress“ wird im Folgenden synonym für negativen, langfristigen Stress benutzt. Also wenn Belastungen in Arbeit, Privatleben oder wegen gesellschaftlicher Anforderungen zu viel werden und der Stress zu lange andauert. Denn dann spiegeln sich diese Spannungen oft im Körper wider. Es kommt zu Verspannungen an verschiedenen Körperstellen wie zum Beispiel Nacken, Rücken etc.

DIE WESTLICHE SICHT

Aus westlicher Sicht ist Stress eine körperlich-nerzlich-hormonelle Reaktion auf Spannungszustände, wie akute Gefahren oder starke Belastungen (vgl. Siegl, 7). Der Begründer der Stressforschung, Hans Selye, bezeichnete Stress als „körperlichen Zustand unter Belastung, welcher durch Anspannung und Widerstand gegen äußere Stimuli (Stressoren) gekennzeichnet sei – das generelle Adaptionssyndrom“ (Wikipedia, Zugriff 01.08.2022 - Link siehe Anhang). In einer akuten Stresssituation übernimmt beim Menschen das autonome Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus) das Kommando und aktiviert den Flucht- oder Kampfmodus.

Für unsere Vorfahren war dies überlebensnotwendig: Auge in Auge mit einem Säbelzahn tiger ging es um nichts anderes als den Gegner zu besiegen oder sich schnellstmöglich aus der Gefahrenzone zu bringen. Unser Körper war und ist von der Evolution auf diese Ausnahmesituation perfekt vorbereitet. Der Sympathikus versetzt den gesamten Körper in höchste Alarmbereitschaft: das Herz beginnt zu rasen und die Atmung beschleunigt sich. Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol werden freigesetzt und bewirken neben dem Anstieg des Blutdrucks und des Blutzuckers auch eine Erweiterung der Bronchien. Alle Sinnesorgane sind geschärft und die Energieversorgung verlagert sich in die Extremitäten und die Muskulatur. Der Parasympathikus fährt dagegen alles, was in diesem Moment nicht gebraucht wird herunter, wie zum Beispiel das Immunsystem oder die Verdauung (vgl. Weidinger, 2022, 15f).

Der gesamte Körper ist also auf Angriff oder Flucht ausgerichtet, allerdings mit dem Ziel, die akute Alarmreaktion so schnell wie möglich wieder zu beenden. Denn durch intensive, körperliche Aktivität werden die Stresshormone abgebaut und nach überstandener Gefahr zeigt der Körper durch Erschöpfung und Müdigkeit, dass Ruhe und Regeneration nötig sind. Nun kann er sich wieder mit neuer Energie und Kraft versorgen (vgl. Weidinger, 2022, 17). Kurzfristige Stressreaktionen und Belastungen sind also kein Problem, langanhaltender Stress jedoch schon.

In unserer modernen Lebenswelt stehen wir selten Säbelzähntigern gegenüber oder sind Situationen ausgesetzt, die akut lebensbedrohlich sind. Stress wirkt eher subtil und über längere Zeit auf uns ein, zum Beispiel durch belastende Arbeitssituationen. Oftmals kommt fehlende körperliche Bewegung hinzu, sodass die Stresshormone nicht mehr abgebaut werden. Die Veränderungen, die sie im Körper verursacht haben, bleiben bestehen und können sich in dauerhaft hohem Blutdruck, einem schlechten Immunsystem, Verdauungsproblemen und vermehrter physischer und psychischer Anspannung zeigen, was wiederum Schlafprobleme auslösen kann (vgl. Weidinger, 2022, 18).

DIE ÖSTLICHE SICHT

Aus östlicher Sicht geht durch Stress und Überlastung die Balance zwischen Yin und Yang verloren. Diese zwei Urkräfte bilden die Grundlage der chinesischen Philosophie und Medizin. Es handelt sich um Polaritäten, die sich gleichzeitig bedingen und ergänzen. Die Existenz von Yin und Yang ist nur in Abhängigkeit voneinander möglich: es gibt keinen Tag ohne die Nacht, keine Aktivität ohne Ruhe, kein Yin ohne Yang, kein Yang ohne Yin.

Eine noch feinere Unterteilung des Yin/Yang Prinzips erlaubt die Lehre der fünf Elemente oder der fünf Wandlungsphasen: angelehnt an Naturbeobachtungen sind alle lebendigen Prozesse in der östlichen Philosophie den Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet. Diese Elemente beeinflussen sich durch verschiedene Zyklen gegenseitig. So steht jedes Element mit einem anderen in einem Mutter-Kind-Zyklus, ist Ernährer:in und Ernährte:r. Außerdem kontrolliert jedes Element je ein anderes, damit ein Gleichgewicht gewährleistet wird. Gerät dieses Gleichgewicht durch Stress aus der Balance, kommt es zu Krankheiten und Problemen auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene.

Jedem Element oder Lebensprinzip sind sogenannte Funktionskreise oder Meridiane zugeordnet, die mit bestimmten Körperteilen, (Sinnes-)Organen, Emotionen und psychischen Komponenten in Verbindung stehen. Im Shiatsu versuchen wir über die Behandlung der Meridiane Blockaden aufzulösen und den freien Energiefluss und die Balance wiederherzustellen. Bei Stress und Überlastung ist zumeist die sogenannte Feuer-Wasser-Achse besonders betroffen, aber auch alle anderen Elemente werden in Mitleidenschaft gezogen.

STRESS UND DIE FÜNF ELEMENTE

Im Folgenden wird Stress anhand der fünf Elemente dargestellt.

DAS WASSER-ELEMENT UND STRESS

Dem Wasser-Element sind in der TCM die Themen Sicherheit, Vertrauen, Angst, Mut, Willenskraft, aber auch Ruhe und Rückzug zugeordnet. Stress adressiert daher zunächst vor allem den zum Wasser-Element gehörenden Funktionskreis der Blase (vgl. Mandl, 2020, 177). Er steht aus westlicher Sicht für unser vegetatives Nervensystem, den Sympathikus und den Parasympathikus, die Fähigkeit zur Anspannung und Entspannung. Können wir nach stressigen und anstrengenden Phasen nicht mehr ausreichend regenerieren, kommt es zu einer Dysbalance der Blase und den damit in Verbindung stehenden Symptomen: Verspannungen im Nacken, am Rücken entlang der Wirbelsäule und im Kreuzbereich, Schlafstörungen, vermehrtes Schwitzen, erhöhter oder niedriger Blutdruck, Blasenprobleme, aber auch Müdigkeit, schnelle Erschöpfung und Schwierigkeiten mit den Anforderungen des Tages umzugehen (vgl. Mandl, 2020, 159ff).

Auf lange Sicht zieht die Überaktivität des Blasen-Meridians jedoch Energie vom Funktionskreis der Niere ab, dem Yin-Aspekt des Wasser-Elements. In den Nieren ist laut TCM unser „Jing“ gespeichert. Gemeint ist damit unser gesamtes Potential, unsere Essenz, die Grundenergie, die wir im Leben zur Verfügung haben. Wenn wir ständig unter Strom stehen und uns keine Pausen gönnen (können), zehren wir unseren Körper und unsere Psyche aus. Dies kann zu Instabilität in den Sprunggelenken, kalten Füßen und vielen Formen von Knieproblemen führen. Auch Schlafstörungen, Kälteempfindlichkeit, Zahnprobleme, Gedächtnisprobleme, Tinnitus und Gehörsturz, Ängste, Unsicherheit und wenig Selbstvertrauen zeigen ein Ungleichgewicht des Nieren-Funktionskreises (vgl. Mandl., 2020, 175, 178).



DAS FEUER-ELEMENT UND STRESS

Das Feuer-Element und insbesondere der Funktionskreis des Herzens haben in der TCM eine sehr wichtige Stellung. Das Herz wird als „Kaiser der Organe“ angesehen, denn es regiert nicht nur das Blut und kontrolliert die Blutgefäße, sondern beherbergt auch den Elementargeist Shen. Dieser ist die Heimat unseres Geistes und damit der Sitz unserer Wahrnehmungsfähigkeit und unseres Bewusstseins. Er steht für Begeisterung und Leidenschaft (vgl. Mandl, 2020, 177). Da das Herz zu 90 % aus Yang besteht, ist es sehr anfällig für Hitze. Stress führt zu Spannung und Reibung und beeinträchtigt damit das Herz: es überhitzt. Dies kann sich in Nervosität, innerer Unruhe und Rastlosigkeit zeigen. Auch Schlafstörungen, Herzklopfen, Hitze-Symptomaten, Schreckhaftigkeit, Vergesslichkeit und Verwirrtheit sind dem Funktionskreis des Herzens zugeordnet (vgl. Mandl 2020, 124).

Die Feuer-Wasser-Achse

Um im Gleichgewicht zu bleiben, benötigt der ausgeprägte Yang-Charakter des Feuer-Elements eine ebenso ausgeprägte Yin-Kraft im Wasser-Element (vgl. Rappenecker, 2018, 43). Sind beide Elemente durch Stress und Überlastung geschwächt, so kann das Wasser das Feuer nicht mehr ankern, es lodert unkontrolliert hoch.

Durch die Überhitzung verpufft das Yang des Herzens irgendwann und gleichzeitig werden das Yin und die Essenz der Nieren immer schwächer. Wenn Stress über lange Zeit aufrecht bleibt, kann dies zum völligen Burn-out führen.

Besonders schnell wird unser Schlaf von Stress und der damit einhergehenden Dysbalance der Feuer-Wasser-Achse betroffen. Schlaf ist im Shiatsu die wichtigste Primärfunktion, denn er ist essentiell für unsere physische und psychische Gesundheit (vgl. Siegl, 38). Im Schlaf verarbeiten wir einen Großteil der Eindrücke und Erlebnisse des Tages und unsere Organe und unser Gewebe können sich regenerieren. Anders ausgedrückt: In der Nacht entfaltet sich das Yin, die Ruhe, die Regeneration maximal, damit sich das Yang erholen kann und wir am nächsten Tag wach und gestärkt sind. Durch Stress wird diese Dynamik gestört: das Yin wird zu schwach und kann das Yang nicht mehr begrenzen. Es kommt zu Ein- und Durchschlafstörungen. Weitere Anzeichen für eine Dysbalance der Feuer-Wasser-Achse sind Ruhelosigkeit, Schreckhaftigkeit, Konzentrationsschwäche oder Schmerzen zwischen den Schulterblättern (vgl. Rappenecker, 2018, 43).

DAS HOLZ-ELEMENT UND STRESS

Die Wandlungsphase Holz steht für Freiheit, Raum, Tatkraft, Visionen, das Unterbewusstsein und den freien Fluss unserer Energie. Es beherrscht die Sehnen und Bänder und bestimmt die Flexibilität und Geschmeidigkeit unserer Muskulatur. In der heutigen Gesellschaft ist der Funktionskreis der Leber durch Druck und ständige Leistungsbereitschaft stark belastet; denn Stress ist nicht zuletzt auch eine Folge des ohnmächtigen Gefühls, etwas nicht beeinflussen zu können. Als freiheitsliebendes Organ übernimmt die Leber die Aufgabe, Spannungen zu lösen und zu entgiften – auf körperlicher und emotionaler Ebene. Wenn Stressphasen jedoch zu lange andauern, kann die Leber dieser Aufgabe nicht mehr nachgehen und es kommt zu einem Stau der Leberenergie: der komplette Körper verspannt sich. Die Folge sind chronische Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich sowie eingeschränkte Beweglichkeit und Steifheit in der Hüfte. Auch Kopfschmerzen und Migräne, hoher Blutdruck und Beklemmungszustände können ein belastetes Holz-Element anzeigen (vgl. Mandl, 2020, 234, 255).

DAS ERD-ELEMENT UND STRESS

Das Erd-Element ist für die Nahrungsaufnahme und Verwertung (Stoffwechsel) zuständig und steht für Stabilität und Zufriedenheit sowie die Fähigkeit, gut für sich selbst und andere zu sorgen. Auch das klare Denken, ein guter Hausverstand und praktische Intelligenz werden dem Erd-Element, oder unserer „Mitte“, zugeordnet.

Stagniert das Holz-Element wie oben beschrieben aufgrund von Stress, kann dies dazu führen, dass es über den Kontrollzyklus den Funktionskreis Erde „angreift“. In unserer Gesellschaft ist dies eine der häufigsten Ursachen für Probleme im Erd-Element. Es kann zu Symptomen wie Appetitlosigkeit, Magenschmerzen, Druck- oder Völlegefühl im Oberbauch und wechselhaftem Stuhlgang kommen (vgl. Rappenecker 2018, 66). Auch ständiges Grübeln, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Neigung zu Übergewicht sowie Stoffwechselerkrankungen, innere Unruhe, Gastritis und Kiefernverspannung können auf ein geschwächtes Erd-Element hinweisen (vgl. Mandl, 2020, 88, 105).

DAS METALL-ELEMENT UND STRESS

Bei langfristigem Stress im täglichen Leben spielt oftmals der Funktionskreis Metall eine wichtige Rolle. Denn die dazugehörige Dickdarm-Energie steht auf geistiger Ebene für das Nein-Sagen, sowie das Loslassen von Mustern und alten Glaubenssätzen wie „Ich muss...“, „Ich darf nicht...“. Zudem kann auch eine schwache Grenzziehung und viele Schuldgefühle, sowie die Tendenz zu Kontrollzwang und Perfektionismus auf ein Ungleichgewicht im Dickdarm-Meridian hinweisen (vgl. Mandl, 2020, 69). Aufgrund unserer Glaubenssätze erlauben wir uns keine Entspannung und so bleibt der Stress dauerhaft aufrecht.

Unter der Übermacht des Dickdarm-Meridians leidet auch sein Partner im Metall-Element, der Lungen-Meridian. Dieser steht für Vitalität, Optimismus und das Ja zum Leben (vgl. Siegl, 11). Ist er geschwächt, kommt es zu Gefühlen von Antriebslosigkeit und Zukunftsängsten.

Auf körperlicher Ebene zeigt sich eine Dysbalance im Metall-Element in Verspannungen im Nacken und den Schultern, schwacher Vitalität und Immunität sowie Müdigkeit. Auch Hautprobleme, Allergien und chronische Verstopfung oder chronischer Durchfall sowie Blähungen fallen in diesen Bereich (vgl. Mandl, 2020, 46,52,65).

UNSERE KLIENT:INNEN - DIE ZIELGRUPPE

Das folgende Kapitel beschreibt die Teilnehmer:innen, die behandelt wurden. Folgende Fragen sollen beantwortet werden: Wie kam es zur Kontaktaufnahme? Wie sieht das Arbeitsumfeld aus? Welche persönlichen Merkmale heben sich in der Zielgruppe hervor und wo liegen die gemeinsamen Beschwerdebilder?

BESCHREIBUNG DER ZIELGRUPPE

Es haben sieben Männer und 38 Frauen am Projekt teilgenommen. Die Hälfte der Teilnehmer:innen befand sich in der Altersgruppe der 50- bis 60-jährigen, die zweitgrößte Altersgruppe von 40 bis 50 Jahren umfasste ein Drittel aller Teilnehmer:innen. Fünf Personen waren zwischen 30 und 40 und drei zwischen 20 und 30 Jahre alt. Lediglich eine Person vertrat die Gruppe der 60- bis 70-jährigen.

Am Projekt nahm das Krankenhauspersonal aus den Bereichen Reinigung, Pflege, Medizin, Physiotherapie, Administration und Management teil. Sechs Teilnehmer:innen gaben an, Shiatsu vor der Behandlungsserie bereits gekannt zu haben.

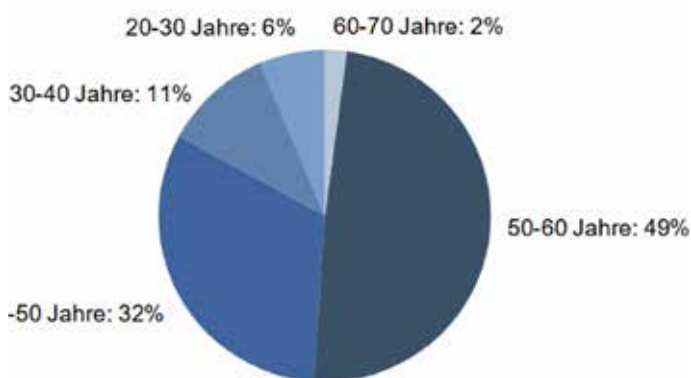


Abbildung 1: Aufteilung der Zielgruppe in Altersgruppen

DIE PROJEKTBE SCHREIBUNG UND DER BEHANDLUNGSABLAUF

Die Behandlungen im Rahmen des Projekts „Die Hände reichen“ wurden im Zeitraum April bis Juni 2022 immer donnerstags in der Zeit zwischen 15 und 18 Uhr angeboten. Durch Kontaktaufnahme mit der Pflegedienstleitung wurden die Rahmenbedingungen geklärt und die Behandlungstermine koordiniert.

Das Krankenhaus stellte einen Behandlungsraum und Matten zur Verfügung. Mittels einer wöchentlichen Teilnehmer:innenliste konnten sich die Mitarbeiter:innen des Franziskusspitals kostenlos für eine Shiatsu-Behandlung anmelden.

Es wurden parallel jeweils zwei Mitarbeiter:innen von zwei Praktikerinnen für je 25 Minuten behandelt. Jede/r Teilnehmer:in erhielt vor der ersten Behandlung einen Fragebogen, mit dem erhoben wurde, wie die Belastung durch Stress auf körperlicher und emotionaler Ebene spürbar ist. Nach der Behandlungsserie wurde eine weitere Befragung mit einem zweiten Fragebogen wiederholt, um Veränderungen festzustellen. Die Fragen unterteilten sich in die Kategorien Lebensqualität, Schlaf, Verdauung, körperliche Schmerzen und Spannungszustände, psychische Belastungen und emotionales Erleben sowie Zukunftserwartungen.

Für eine umfassende Anamnese und Diagnose war vor den Behandlungen aufgrund des dichten Terminplans im Halbstundentakt zu wenig Zeit. Es wurden akute Beschwerden, sowie der aktuelle Zustand der Klient:innen abgefragt und parallel eine kurze Körperdiagnose (HARA, die Meridiane sowie Körperzonen, z.B. Kälte/Wärme von Händen und Füßen etc.) abgetastet. Die Fragebögen, die zuvor und nach dem Projekt beantwortet wurden, waren anonymisiert und konnten somit nicht als Vorabinformation herangezogen werden.

Insgesamt wurden 51 Personen behandelt. Wie häufig die Personen das Behandlungsangebot in Anspruch genommen haben, ist in der folgenden Tabelle ersichtlich.

Anzahl der Behandlungen	Anzahl der Personen
1 Behandlung	25 Personen
2 Behandlungen	11 Personen
3 Behandlungen	8 Personen
4 Behandlungen	3 Personen
5 Behandlungen	3 Personen
7 Behandlungen	1 Person

Abbildung 2: eigene Tabelle / im Juni 2022

DIE BESCHWERDEBILDER DER ZIELGRUPPE

Nachstehend werden auf Grundlage der ausgewerteten Fragebögen die dominierenden Beschwerdebilder und Überschneidungen der Zielgruppe dargestellt. Zu Beginn noch eine kurze Erläuterung zu Resilienz und der Notwendigkeit eine gute Resilienz zu haben, um mit Stress gut umgehen zu können.

WAS IST RESILIENZ?

Die ersten Fragen beziehen sich auf die Kategorie Lebensqualität. Hier ist die gefühlte Lebensqualität, die Vitalität und die Resilienz einzustufen. In der Medizin wird Resilienz als die Fähigkeit des Menschen bezeichnet, nach stressvollen Ereignissen seine psychische Gesundheit rasch wiederherstellen zu können. Resilient ist eine Person, wenn sie sich schnell an Stressoren anpassen kann. (vgl. Ludolph, 2019, S. 865-872)

Es ist weder eine besonders niedrige, noch hohe Belastung erkennbar, ein Großteil der Teilnehmer:innen stuft sich bei allen drei Kategorien im mittleren Bereich ein.

Schlafprobleme stellen tendenziell ein großes Thema in der Zielgruppe dar. Wie aus Frage sechs hervorgeht, sind 75 % der Befragten davon betroffen. Diese geben an, durchschnittlich ein- bis dreimal pro Woche schlecht zu schlafen oder in den letzten drei Monaten Schlafmedikation eingenommen zu haben. Im Vergleich dazu ist die Verdauung der Teilnehmer:innen deutlich weniger problembehaftet. Hier gibt die Hälfte an, keine Probleme zu haben oder Medikamente dafür eingenommen zu haben. Die restlichen Teilnehmer:innen geben an, dass dies im Schnitt einmal wöchentlich bis zu einmal monatlich der Fall ist.

Körperliche Schmerzen und Spannungszustände zählen ebenfalls zu den großen Beschwerdebildern der Zielgruppe. Rund die Hälfte der Befragten gibt an, öfter daran zu leiden. Die Problembereiche beziehen sich vorrangig auf die großen Gelenke wie Schulter, Hüfte und Knie. Ein weiterer nennenswerter Aspekt sind Rückenschmerzen, wobei sich hier die Probleme vorrangig im Lenden-, Halswirbel- und Nackenbereich zeigen.

Um Informationen zur psychischen Belastung und dem emotionalen Erleben der Teilnehmer:innen zu erhalten, wurden Fragen zum Arbeitsdruck, zu negativen Stimmungen und Gefühlen, psycho-emotionalen Spannungen, der erfahrenen Wertschätzung von außen sowie zu belastenden Themenbereiche gestellt. Auffallend ist hier, dass sich nahezu alle Teilnehmer:innen im mittleren Skalenbereich einstufen und es ähnlich wie bei den Fragen zur subjektiven Lebensqualität im Wesentlichen keine starken Abweichungen nach oben oder unten gibt. Auf psycho-emotionaler Ebene sehen die Teilnehmer:innen die Arbeit im Krankenhaus selbst als größte Belastung, gefolgt von Krieg, Familie sowie die COVID-Pandemie.

Zum Abschluss wurde die Einschätzung zur persönlichen Lebensqualität in der nahen Zukunft erfragt. Beinahe jede zweite Person sieht der Zukunft positiv entgegen und glaubt, dass sich diese verbessern wird, während nur ein schwindend geringer Prozentanteil daran zweifelt.

Zusammengefasst können aktuelle bzw. vergangene Schlafprobleme sowie körperliche Schmerzen und Verspannungen – vorrangig in den Bereichen Schulter, Hüfte, Knie und Rücken – als Hauptbeschwerdebilder der Teilnehmer:innen vor dem Behandlungszyklus genannt werden.

BEHANDLUNGSANSÄTZE NACH DEN FÜNF ELEMENTEN

Die Reihung der jeweiligen Elemente entspricht dem, wie häufig das Element und die dazugehörigen Meridiane und Körperzonen behandelt wurden. Der Fokus in den Behandlungen lag aufgrund der kurzen Behandlungszeit auf den größten Beschwerdebildern und darauf, Entspannung ins System zu bringen.

ELEMENT WASSER

Wie im ersten Teil der Arbeit beschrieben, wirkt sich Stress in erster Linie auf das Wasserelement aus, vorrangig auf den Funktionskreis der Blase. Auch bei der Zielgruppe zeigte sich eine deutliche Tendenz für Probleme am Verlauf des Blasenmeridians. In den kurzen Anamnesegesprächen hat eine Mehrheit der Mitarbeiter:innen geäußert, Schmerzen und Spannungen im Bereich des Nackens und der Halswirbelsäule zu verspüren.



Auch die Anspannung zwischen den Schulterblättern wurde sehr häufig genannt. Der Rücken, allen voran der untere Rücken im Bereich der Lendenwirbelsäule, ist bei vielen der behandelten Personen von Schmerzen betroffen, beziehungsweise weist einen erhöhten Muskeltonus auf. Einige der Klient:innen berichteten auch von allgemeiner Erschöpfung, Schlafstörungen, sowie Knieproblemen. Das kann darauf hindeuten, dass durch den ständigen Stress, die Anspannung oder negative Gefühle bereits die Essenz, unser „Jing“, übermäßig beansprucht wurde.

Der Großteil der Behandlungen zielte darauf ab, Ruhe und Entspannung ins System zu bringen, weswegen vielfach der Blasenmeridian behandelt wurde. Die Schlüsselzonen Kopf und Nacken sowie Rücken standen im Fokus. Ein gut integriertes Lebensprinzip des Blasenmeridians kann differenzieren, wann das System eine Pause braucht bzw. wann Aktivität gefragt ist. Auch werden wir bestärkt, die Dinge einfach mal liegen zu lassen, bzw. sicher zu sein, dass sich die Welt auch ohne unser Zutun weiterdreht (vgl. Mandl, 2020, 162). Dieser Aspekt trifft auch auf unsere Zielgruppe in besonderem Maße zu. Die Arbeit im Gesundheitsbereich und generell mit Menschen ist eine fordernde, die manchmal sehr viel von den Mitarbeiter:innen abverlangt, wodurch es wichtig ist, Stressresistenz, Resilienz und Gelassenheit zu fördern – genau darauf zielt die Behandlung des Blasenmeridians auch unter anderem ab.

Ein besonderes Augenmerk wurde auf die Behandlung der Füße gelegt, da diese als Gesamtes auch dem Wasserelement zugeordnet werden können.

Als häufigste Hausaufgabe wurde das „Stockgehen“ mitgegeben. Diese Übung dient dazu, die Energie abzusinken, damit der Geist ruhig wird und Körper und Muskulatur in einen entspannten Zustand gebracht werden. Dazu sollten die Personen täglich 10 bis 15 Minuten barfuß auf einem Besenstiel „herumspazieren“, um die Füße und die auf den Fußsohlen liegenden Akupunkturpunkte zu stimulieren. Die Hausaufgabe, ein warmes Fußbad zu nehmen, sollte den Nierenmeridian adressieren. Zudem wird dieser auch über das Stockgehen intensiv bearbeitet.

ELEMENT METALL

Im Rahmen der Körperdiagnose zeigten sich bei vielen Klient:innen Themen am Verlauf des Dickdarmmeridians. Durch das Akupressieren diverser Dickdarm-Akupunkturpunkte verspürten einige Klient:innen starke Schmerzen, was auf eine Stagnation hindeuten ließ. Die Dickdarm-Energie steht auf geistiger Ebene für das Nein-Sagen, sowie das Loslassen von alten Glaubenssätzen und Mustern. Zudem kann auch eine schwache Grenzziehung und viele Schuldgefühle, sowie die Tendenz zu Kontrollzwang und Perfektionismus auf ein Ungleichgewicht im Dickdarmmeridian hinweisen (vgl. Mandl, 2020, 69).

In einem Bereich wie dem Gesundheitssystem wird von den Mitarbeiter:innen häufig sehr viel gefordert, weswegen es mitunter auch notwendig ist, Nein zu sagen bzw. zu akzeptieren, dass nicht alle Anforderungen erfüllt werden können. Auch die Abgrenzung und Grenzziehung gegenüber den Patient:innen ist wesentlich, um einerseits die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und andererseits auch auf längere Sicht keine Schuldgefühle zu entwickeln, wenn auf Wünsche der Patient:innen nicht immer eingegangen werden kann.

Die Behandlung des Dickdarmmeridians war somit von wesentlicher Bedeutung. Der Fokus war hierbei die Öffnung und Dehnung im Nacken- und Schulterbereich sowie die Behandlung des Dickdarmmeridians am Arm in Kombination mit Akupunkturpunkten.

Als Hausaufgabe wurde einigen Klient:innen der Punkt Dickdarm 4 gezeigt, der auch selbst gut behandelt werden kann und hilfreich bei innerer Unruhe, Druck- und Spannungsgefühl im Kopfbereich, Kopfschmerzen, Arm- und Schulterschmerzen, sowie Festhalten an der Vergangenheit ist (vgl. Loh/Sievers, 2020, 91).

Zudem wurde in manchen Fällen auch auf die Beeinflussung durch alte Glaubenssätze hingewiesen und wie diese reflektiert und identifiziert werden können (vgl. Übung Metallelement – Handout Metallblock – Glaubenssätze erkennen, International Academy for Hara Shiatsu).

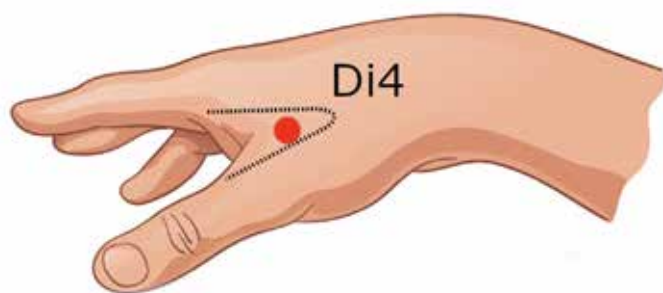


Abbildung 3: DI4 – Dickdarm 4, Quelle: <https://heilpraxislindau.de/akupunktur-praxistipps-bei-erkaltungen/>

ELEMENT HOLZ

Wie bereits im vorangegangenen Kapitel beschrieben, wirken sich Stress und Leistungsdruck auch auf das Holzelement aus. Die individuelle Freiheit ist durch die Anforderungen des Alltags eingeschränkt und die eigenen Visionen und Ideen rücken in den Hintergrund. Die Symptome der Holzenergie-Stagnation, wie beispielsweise Bewegungseinschränkungen und Schmerzen in den Schultern und der Hüfte, allgemeine Verspannungen der Muskulatur, Kopfschmerzen und Migräne zeigten sich auch in der behandelten Zielgruppe wieder.

Somit wurde der Fokus auf die Ausdehnung des Raums, das heißt Dehnung und Öffnung der großen Gelenke – Hüfte und Schultern – gelegt und auf die Behandlung der zum Holzelement zugehörigen Meridiane, Gallenblase und Leber.

Einige Akupunkturpunkte wurden speziell bei Spannungszuständen und Bewegungseinschränkungen behandelt. Beispielsweise liegt der Punkt Gallenblase 21 am höchsten Punkt der Schultermuskulatur und wirkt lockernd und entspannend auf die Schulter- und Nackenmuskulatur und lässt die Energie vom Kopf und den Schultern nach unten abfließen. Energiestagnationen können somit wirksam aufgelöst werden (vgl. Loh/Sievers, 2020, 136f).

Um die Nachhaltigkeit der Behandlungen zu fördern, wurden den Klient:innen schulter- und hüftöffnende Übungen gezeigt, die zuhause praktiziert werden konnten. Zum Beispiel die Dehnung für den Gallenblasen- und Lebermeridian, welche den Klient:innen erklärt wurde. Da nicht jeder so beweglich ist, kann diese Übung auch abgewandelt werden (zB im Stehen den Oberkörper zur Seite neigen, etc.).

Ein starkes Erdelement gibt Stabilität und sorgt dafür, dass der Mensch Kontakt zu seiner Mitte, seinem Zentrum, hat. Es bewirkt auch, dass sich die Person mitfühlend ihrem Gegenüber zeigt und in einem gesunden Maße Hilfe und Fürsorge bietet (vgl. Rappenecker, 2020, 66). Viele der von uns behandelten Mitarbeiter:innen sind in direktem Kontakt zu den Patient:innen und in einer helfenden Funktion, wodurch sich der Stress oder andere individuelle Probleme bei manchen vorrangig in der Anspannung des Magenmeridians zeigten. Beschriebene Symptome waren Gastritis und allgemeine Magen-/Darmbeschwerden.

Die Konzentration lag hierbei auf der Entspannung und Beruhigung des Magenmeridians und darauf, die Person wieder in ihre Mitte zu bringen. Neben der Meridianbehandlung mit der Bearbeitung der entsprechenden Akupunkturpunkte wurde auch Ampuku, eine japanische Form der Bauchmassage, angewandt.

Für ein gesundes Erdelement ist auch die richtige Ernährung wichtig, weshalb Ernährungsempfehlungen aus Sicht der TCM den Klient:innen mit auf den Weg gegeben wurden. Beispiele hierfür sind weniger Rohkost, regelmäßig warme und gekochte Mahlzeiten einzunehmen und Zucker allgemein zu reduzieren bzw. ganz zu meiden.

ELEMENT FEUER

Bei nahezu jeder Behandlung wurden die Hände behandelt, die als Gesamtes dem Feuerelement zugeordnet werden können. Wenn besonders viel Spannung und Schmerzen im Schulter-, Nacken- und Kopfbereich zu spüren sind, ist eine intensive Bearbeitung der Hände sehr wirksam. Die Stagnation kann dadurch aufgelöst und ausgeleitet werden.

Die einzelnen Meridiane des Feuerelements wurden am wenigsten häufig behandelt. Hierbei ist anzumerken, dass vor allem der Herz- und Perikardmeridian stark mit dem Wasser-Element verbunden sind (vgl. Rappenecker, 2020, 43). Ein starkes Wasser-Element – das bei unserer Zielgruppe am häufigsten behandelt wurde – bewirkt damit auch ein gesundes Gleichgewicht im Feuerelement. Somit stand die Behandlung der Feuer-Wasser-Achse im Fokus.

VERÄNDERUNGEN NACH DEM BEHANDLUNGS-ZYKLUS

Schwerpunkt dieses Kapitels ist die Auswertung des zweiten Fragebogens, welcher nach dem Behandlungszyklus von den einzelnen Teilnehmer:innen abgesammelt wurde. Dieser ist dazu gedacht, festzustellen, ob die Personen nach dem Behandlungszeitraum Veränderungen in ihren körperlichen und/oder psychischen Symptomen bemerkt haben. Nachstehend werden – ebenso wie beim ersten Fragebogen – auf Grundlage der ausgewerteten Fragebögen die Beschwerdebilder und die körperlichen/psychischen Veränderungen dargestellt.

MERKBARE VERÄNDERUNGEN

Besonders interessant sind für uns die Bereiche, in denen die Klient:innen nach den Behandlungen Veränderungen wahrnehmen konnten. Auch wenn die Befragten nur einmal oder in unregelmäßigen Abständen behandelt wurden, konnten Verbesserungen festgestellt werden.

In den Antworten zu den Fragen über die gefühlte Lebensqualität und den körperlichen Gesundheitszustand sind Veränderungen erkennbar.

Lag zu Beginn der Behandlungen der Großteil der Antworten im mittleren Skalenbereich, so zeigt die zweite Befragung eine Steigerung sowohl der subjektiven Lebensqualität als auch des körperlichen Gesundheitszustandes (Vitalität) um jeweils 20 %. Die Skala reicht von null (gar keine) bis zehn (unübertreffbar). Die Klient:innen bemerkten eine positive Auswirkung auf ihre Lebensqualität. Die Vitalität wird höher eingeschätzt als bei der ersten Befragung und somit verbesserten sich die zuvor genannten körperlichen Beschwerden (siehe Abbildung 5).

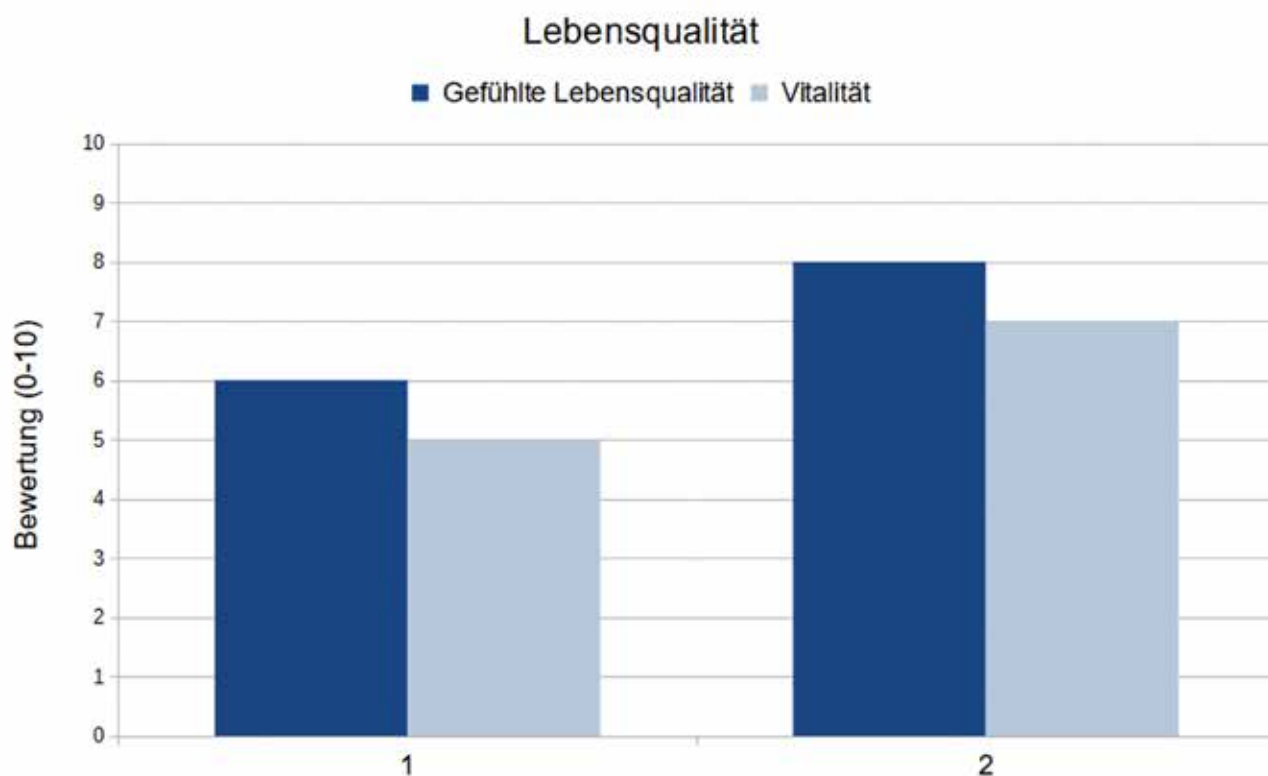


Abbildung 5: Bewertung der Lebensqualität: Die Teilnehmer:innen bewerteten die angeführten Kategorien am Anfang und Ende ihrer Behandlungsserie. Dieses Diagramm zeigt die Modalwerte der genannten Intensität auf einer 0-10 Skala (0= gar nicht, 10 sehr viel)

Interessant sind die Veränderungen bei den Antworten zur Primärfunktion Schlaf. 75 % der Klient:innen hatten zu Behandlungsstart mit Schlafproblemen zu kämpfen, allerdings gaben nach Behandlungsende 88 % an, unter Schlafproblemen zu leiden. Dies bedeutet eine Steigerung um 13 %. Betrachtet man die Ergebnisse im Detail, ergibt sich folgendes Bild: 6 % der Klient:innen gaben bei Fragebogen I an, dass Sie (fast) täglich Probleme mit dem Schlaf haben. Bei Fragebogen II sinkt diese Zahl auf 0 %. Niemand gibt hier mehr an (fast) täglich Schwierigkeiten mit dem Schlaf zu haben, somit ist in dieser Kategorie eine Verbesserung zu erkennen.

Im Bereich Schlafprobleme, welche 1-2x/Monat vorkamen, ist eine Steigerung um 29 % zu nennen. Bereitete der Schlaf zu Beginn nur 27 % der Klient:innen einmal im Monat Schwierigkeiten, so waren am Ende rund 56 % davon betroffen.

Wir nehmen an, dass der veränderte Anteil der Gruppe ohne Schlafprobleme in Höhe von 12,5 % in die Gruppe der Klient:innen mit monatlichen Schlafproblemen übergegangen ist. Ohne Gewissheit darüber zu haben, führen wir diese Veränderungen auf die Kriegsentwicklung zurück. Darüber hinaus wird angenommen, dass die bevorstehende Urlaubszeit und die damit verbundenen Urlaubsvertretungen, welche einen zeitlichen Mehraufwand und zusätzliche Belastung bedeuten, ein Grund für erhöhte Schlafprobleme sein könnten.

Die Kategorien der wöchentlichen Schlafprobleme sind gesunken: Jene, die ca. 1x/Woche Schlafprobleme hatten, reduzierten sich von 21 % auf rund 12 %. Jene, die ca. 3x/Woche Schlafprobleme hatten, sanken von 21 % auf knapp 19 %. Zusammenfassend kann erwähnt werden, dass die Häufigkeit der Schlafprobleme von täglich bis wöchentlich gesunken ist, jedoch die Bereiche von gar nicht bis monatlich sich negativ verändert haben (siehe Abbildung 6).

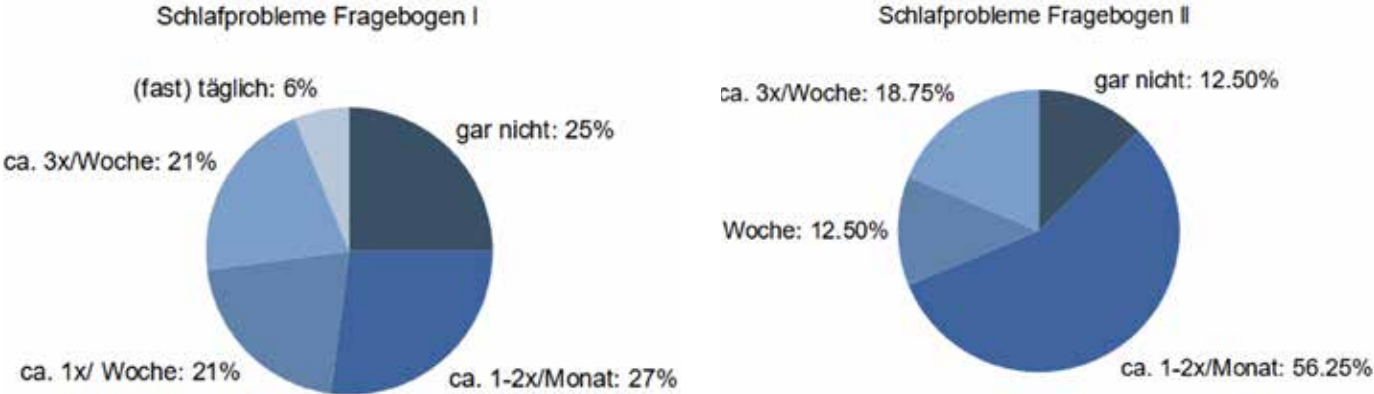


Abbildung 6: Schlafprobleme vor und nach der Behandlungsserie

Ein merkbarer Unterschied zeigt sich außerdem bei der Frage nach der Entwicklung von negativen Stimmungen und Gefühlen. Bei Fragebogen I gaben noch 4 % an, dass negative Gefühle stark angestiegen sind. Nach der Behandlungsserie sind es 0 %. Die Angabe, dass negative Emotionen etwas mehr wurden, ist um 16 % (von 35 % auf 19 %) gesunken. Stimmungsschwankungen wurden vor den Behandlungen noch von 41 % festgestellt, nach den Behandlungen waren es nur noch 38 %.

Eine markante Steigerung ergibt sich im Bereich der weniger gewordenen negativen Gefühle. Sie beträgt 32 %. Hier gaben zu Beginn lediglich 12 % der Klient:innen an, dass negative Emotionen etwas weniger geworden sind. Am Ende des Zyklus waren es 44 %. Einzig in der Kategorie der stark zurückgegangenen Gefühle konnte keine zustimmende Veränderung verzeichnet werden. So gaben 8 % zu Beginn der Behandlungen an, dass negative Gefühle stark zurückgegangen sind, jedoch keiner am Ende.

War im ersten Fragebogen noch die Mehrheit der Antworten im mittleren Skalenbereich angesiedelt, so bewerten 44 % der Klient:innen diese Frage nun mit „etwas weniger geworden“ (siehe Abbildung 7). Negative Stimmungen und Gefühle verringerten sich demnach. Deutlich mehr Personen sehen im Vergleich zum ersten Fragebogen der Zukunft optimistisch entgegen. 65 % der Befragten geben diesbezüglich bei Fragebogen II an, dass sich ihre Lebensqualität (Job, Freizeit, Körper, Gefühle etc.) in naher Zukunft bessern wird. Das sind im Vergleich zum ersten Fragebogen 15 % mehr, die eine Verbesserung spüren.

Bei der Betrachtung der Themenbereiche, die die Klient:innen am meisten belasten, geht aus der zweiten Befragung hervor, dass die Intensität der Belastung in allen angeführten Kategorien gesunken ist. In der ersten Kategorie "Arbeit" reduziert sich die Belastung um 25 %, in der zweiten "Krieg" sinkt sie am stärksten - und zwar um 44 %, das heißt beinahe um die Hälfte. In der Kategorie "Familie" sinkt die wahrgenommene Belastung um 28 % und beim Themenbereich "Covid" zeigt sich ein Rückgang von 33 % (siehe Abbildung 8).

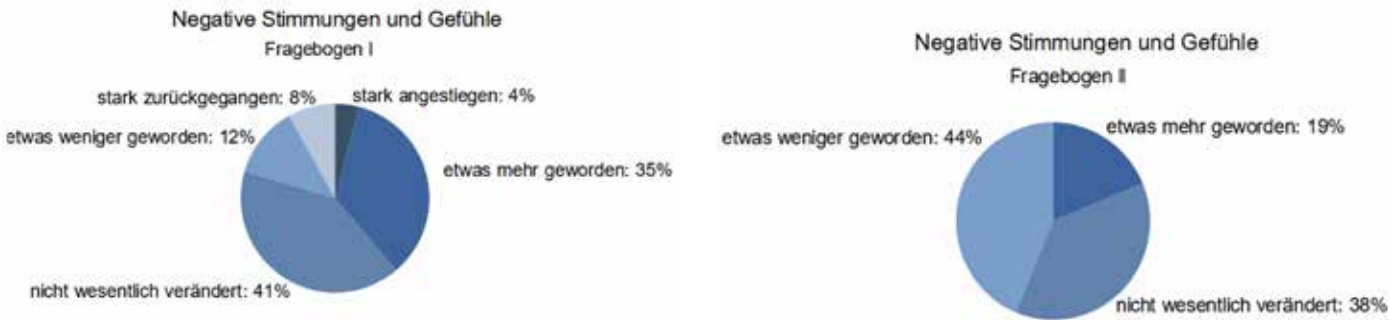


Abbildung 7: Die Teilnehmer:innen bewerteten die Entwicklung von wahrgenommenen negativen Stimmungen und Gefühlen vor und nach der Behandlungsserie

Psychisch belastende Themen

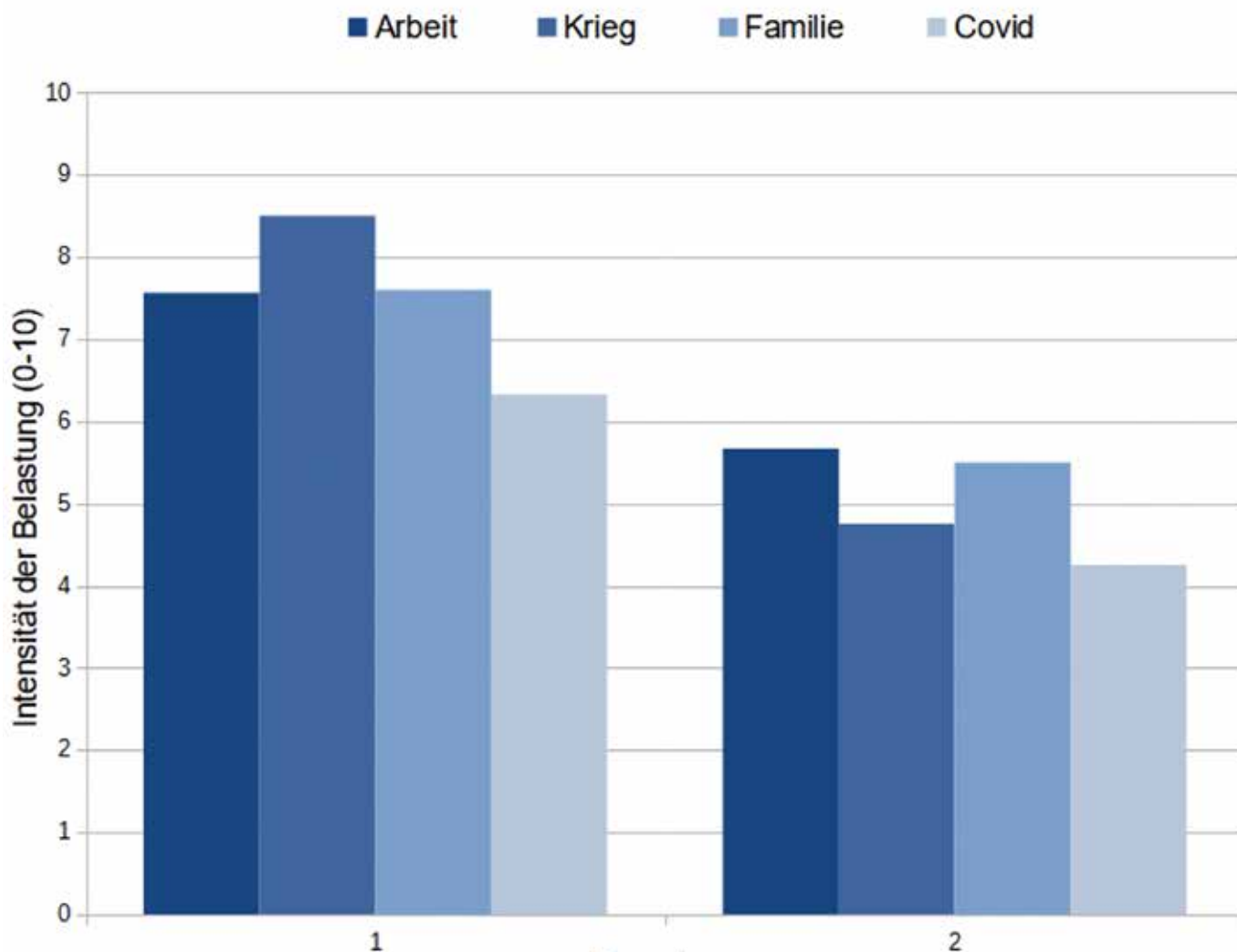


Abbildung 8: Dieses Diagramm zeigt die durchschnittliche Intensität der psychisch belastenden Themen auf einer Skala von 0-10 (0=gar nicht, 10= sehr viel) der am meisten genannten Kategorien für die erste und zweite Befragung

IN WELCHEN BEREICHEN GIBT ES KEINE VERÄNDERUNGEN?

Nachfolgend sind die Bereiche beschrieben, in denen das Krankenhauspersonal keine Veränderungen nach dem Behandlungszyklus wahrgenommen hat.

Unverändert sind die Einschätzung der persönlichen Resilienz laut Auswertung des zweiten Fragebogens sowie die Antwort auf die Frage, ob sich das Krankenhauspersonal gesundheitlich geschwächt und anfällig fühlt. Mündlich bekamen wir jedoch direkt nach den Behandlungen die Rückmeldung, dass es sehr wohl eine Verbesserung in diesen Bereichen gab. Auch die Auswirkungen der starken Arbeitsbelastung auf die Verdauung scheint nicht besonders groß zu sein.

Es wurde abgefragt, wie oft während der letzten drei Monate Probleme mit der Verdauung beobachtet wurden oder sogar Medikamente zur Linderung eingenommen wurden. Die Mehrheit gibt an – gleichbleibend wie beim ersten Fragebogen – keine Probleme mit dem Verdauungssystem zu haben.

Das Krankenhauspersonal hatte – wie bereits auch in Fragebogen I – die Möglichkeit, selbst die Körperbereiche bzw. die Art von körperlichen Schmerzen anzugeben, die ihm die größten Probleme bereiten. Bei dieser Frage waren die Antworten von Fragebogen II nahezu identisch mit denen aus dem vorangegangenen Fragebogen. Diese sind bei den meisten Klient:innen die Lendenwirbelsäule, der Nacken, die Knie sowie die Schultern.



CONCLUSIO - YES! WE CAN!

ERGEBNISSE DER BEHANDLUNGEN

Ursprünglich sind wir davon ausgegangen, dass das Projekt „Die Hände reichen“ jenen zugutekommen würde, die sonst immer geben. Zusätzlich zu der schon psychisch und physisch anstrengenden Arbeit im Spital kam COVID als weitere Belastung hinzu. In dem dreimonatigen Behandlungszyklus ist jedoch sehr stark aufgefallen, dass die COVID-Pandemie weniger belastend und nicht mehr so präsent schien, wie ursprünglich angenommen. Viele waren der Pandemie schon überdrüssig und müde, beziehungsweise waren es andere Themen, die die Menschen im Frühjahr 2022 stärker beschäftigten. So war der Ukraine-Krieg plötzlich sehr aktuell.

Dies wird auch durch unsere Auswertung bestätigt, aus der hervorgeht, dass einige Klient:innen als Stressfaktor Krieg und persönliche Gründe angaben. Zur besseren Auswertung, ob es eine Verbesserung hinsichtlich der Überlastung durch COVID gegeben hätte, wäre ein Fragebogen zur aktuellen körperlichen und psychischen Situation vor der Pandemie notwendig gewesen – also vor dem Jahr 2019. Nur so hätten wir Verbesserungen dahingehend ableiten können.

Da uns das Krankenhauspersonal fast einstimmig zugestimmt hat, dass körperlicher wie auch psychischer Stress schon vor der Pandemie vorhanden waren, haben wir ein Augenmerk auf diese Tatsache gelegt.

Zusammengefasst können wir sagen, dass sich Stress immer in irgendeiner Form im Körper widerspiegelt.

Rückmeldung einer/s Klient:in: „Shiatsu hat mir geholfen, meinen eigenen Körper in seiner Gesamtheit wahrzunehmen und zu mir selbst zu finden/ mich zu zentrieren! Danke!“

Insgesamt zeigt die Befragung am Ende des Behandlungszyklus, dass es eine subjektiv wahrgenommene Verbesserung der Lebensqualität gab. Außerdem führt unsere Zielgruppe an, dass sich ihre Vitalität gesteigert hat. Die Ergebnisse der Behandlungen zeigen des Weiteren, dass auch kurze Behandlungen von nur 20 bis 30 Minuten eine positive Auswirkung auf Psyche und Geist haben. Unsere Zielgruppe gab an, sich nach so kurzer Zeit wesentlich entspannter zu fühlen.

Stress ergab sich oft auch durch herausfordernde Arbeitsbedingungen, wie z.B. Schichtdienst, welcher auch ein unregelmäßiges Essen nach sich zieht. Ein Ergebnis der Behandlungen ist, dass sich einzelne Klient:innen verstärkt ihrer Selbstfürsorge widmeten.

Nach unseren Behandlungen gaben einzelne Personen des Krankenhauspersonals an, dass sie resilienter waren. Rückmeldung einer/s Klient:in: „Ich konnte leider nur 3-mal bei Shiatsu teilnehmen, die Schmerz Wahrnehmung danach hat sich gebessert. Auch der Druck am Arbeitsplatz ist dann am nächsten Tag wieder verschwunden. Sonst die Behandlung selbst finde ich sehr gut, entspannend und hilfreich.“

Schichtdienst führt unweigerlich bei einigen Menschen zu Schlafstörungen. Durch eine intensive Behandlung des Elements Wasser gab es eine wesentliche Verbesserung der Schlafqualität.

Ein Großteil des Krankenhauspersonals, das wir behandeln durften, ist weiblich. Häufig sind Frauen mit einer Doppelbelastung konfrontiert, wodurch auch das Familienleben leidet. Nach den Behandlungen konnte eine Reduktion negativer Stimmungen und Gefühlen festgestellt werden. Im zweiten Fragebogen schnitt die Intensität der Belastung in Bezug auf Arbeit und Familie deutlich besser ab als zu Beginn der Behandlungen.

Nach jeder Behandlungseinheit wurden die Klient:innen befragt, ob sie Veränderungen bemerkten, z.B. in ihrer Körperwahrnehmung oder Stimmung. Hier noch ein Zitat, welches es auf den Punkt bringt: „Generell, alles ist besser geworden. Danke.“ Diese Antwort unterstreicht einmal mehr, dass Shiatsu eine wertvolle Ressource sein kann, um Berufe mit Stressbelastung zu unterstützen.

HERAUSFORDERUNGEN

Einige Klient:innen sind nur einmal zur Behandlung erschienen. Daraus kann keine signifikante Verbesserung der Situation abgeleitet werden. Es gab zwar kleine Veränderungen bei körperlichen Verspannungen, aber diese haben sich bei der Auswertung des zweiten Fragebogens nicht eindeutig ableiten lassen.

Nicht alle Klient:innen haben Fragebögen ausgefüllt. Manche beantworteten nur den ersten Fragebogen und nur Wenige gaben den zweiten Fragebogen nach den Behandlungen ab. Das Einsammeln der Fragebögen war für uns Praktiker:innen sehr herausfordernd. Auch nach mehrmaligem Nachfragen wurden nicht alle Bögen retourniert. Unsere Annahme ist, dass das Ausfüllen eines dreiseitigen Fragebogens für eine 25-minütige Behandlung zu hochschwellig war.

Die Fragen der Fragebögen waren außerdem nicht in einfachem Deutsch geschrieben.

Wir hatten zum Teil Klient:innen nicht deutscher Muttersprache, die sich mit der Beantwortung dieser sehr schwer taten und wahrscheinlich auch deshalb einige Fragen nicht beantworten konnten. Mit einigen Klient:innen haben sich die Praktiker:innen vor bzw. nach den Behandlungen im Krankenhaus zusammengesetzt und die Fragen so formuliert, dass diese beantwortet werden konnten. Die Rücklaufproblematik der Fragebögen spiegelte sich in der Auswertung wider.

Auch die Rahmenbedingungen im Spital waren für die Klient:innen nicht immer einfach. Sie durften während der Arbeitszeit 30 Minuten Auszeit nehmen, was für einige Teilnehmer:innen eine Herausforderung darstellte. So hatte beispielsweise ein Chirurg Bereitschaft und sein Diensthandy läutete während der Behandlung. Eine Klientin kam 30 Minuten zu spät, da sie unmittelbar vor ihrem Nachtdienst behandelt werden wollte. Diese beiden Fälle zeigen, dass eine „schnelle“ Entspannung zwar möglich, aber eine gewisse innerliche Unruhe doch vorhanden gewesen sein kann.

WAS WAR POSITIV?

Die Zusammenarbeit mit dem Krankenhaus war sehr angenehm. Wir sind von der gesamten Belegschaft sehr freundlich aufgenommen worden und die Behandlungen wurden sehr gut angenommen. Im Anschluss unserer Behandlungen wurde uns eine Dankeskarte überreicht und wir wurden exklusiv auf eine Führung in die bereits geschlossene, krankenhauseigene Apotheke eingeladen.

„Sich um die Gesundheit zu kümmern, wer bereits krank geworden ist, gleicht dem Verhalten, einen Brunnen erst zu graben, wer bereits durstig ist.“

Chinesisches Sprichwort

LITERATURANGABEN

- AGES Dashboard COVID19 (2022): Datenstand des Epidemiologischen Meldesystems. Aktuelle Situation. <https://covid19-dashboard.ages.at/> (Zugriff vom 30.07.2022).
- AGES Dashboard COVID19 (2022): Datenstand des Epidemiologischen Meldesystems. Hospitalisierungen. https://covid19-dashboard.ages.at/dashboard_Hosp.html (Zugriff vom 20.07.2022).
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2021): Hintergrundinformationen zur Bettenauslastung auf Intensivstationen. https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:2de37e51-00c9-44ce-b606-6c88fd56c022/210415_Hintergrundinformationen-Bettenauslastung.pdf
- Loh, Nirgun und Sievers, Sakina (2020): Himmlische Punkte. Das Praxisbuch der Akupressur. ShenDo Verlag.
- Ludolph, Paul u. a.: Resilienzfördernde Interventionen bei Patienten mit Krebs. In: Deutsches Ärzteblatt. Band 116, Heft 51-52, 23. Dezember 2019, S. 865-872.
- Mandl, Mike (2020): Meridiane. Landkarten der Seele. Schiedlberg: Bacopa.
- Rappenecker, Wilfried (2018): Fünf Elemente und zwölf Meridiane. Ein Handbuch für Shiatsu, Akkupunktur und Körperarbeit. Apensen: Felicitas Hübner.
- Rappenecker, Wilfried (2020): Fünf Elemente und zwölf Meridiane. Ein Handbuch für Shiatsu, Akkupunktur und Körperarbeit. Apensen: Felicitas Hübner.
- Siegl, Arno: Skript Praktikum für Stress- & Burnout-Themen. Wien: International Academy for Hara Shiatsu.
- Weidinger Dr. med., Georg (2022): Frei von Stress durch die Heilung der Mitte. Wien: Kneipp.
- Wikipedia (01.08.2022): Stress. <https://de.wikipedia.org/wiki/Stress>

WIE WIR ARBEITEN, WER UND WIE WIR SIND ...

emphatisch Glück 5 Elemente Zungendiagnose
 zielorientiert spürend interessiert personenzen-
 triert erarbeiten greifen berühren wahrnehmen
 kundtun gemeinsam Lösungen definieren erklären
 Zuhörer aufmuntern Ernährungstipps zentrieren
 Wandlungsmodell lösungsorientiert statt proble-
 morientiert fühlend gemeinsam Strategie Plan Ziel
 Erfolg Pulsdiagnose hörend Blick von außen Haus-
 aufgaben Stock gehen TCM Abklärung Masunagas
 Dehnungsübungen atmen sehend durchatmen
 Kraftsuppen Akupunktur Akupressur Shiatsu der
 Gelbe Kaiser Qigong Yoga Achtsamkeit Familie
 Feuer Erde Metall Wasser Holz vielseitig YIN YANG
 erfahren interessiert wertschätzend in die Mitte
 bringen ... und Vieles mehr

DU BIST INTERESSIERT UNS KENNENZULERNEN...

Andrea: andrea.elmer@gmx.at

Angelika: angelika.haeusler@gmx.at

Judith: juliss.shiatsu@gmail.com

Katrin: katrin.diem@gmail.com

Lisa: wurzer.lisa@gmx.at

Shirani: www.shirani.at – shiraniedi@icloud.com

Teresa: teresa.losonc@gmail.com

Veronika: www.veronikafuerst.at – fuerstveronika@gmail.com

ANHÄNGE

Im Folgenden sind beiden Fragebögen abgedruckt, die dem Krankenhauspersonal ausgehändigt wurden und auf die in der Arbeit Bezug genommen wird.

Fragebogen I

Hier ist jener Fragebogen zu finden, der vor den Behandlungen ausgegeben wurde.

Fragebogen II

Dies ist der Fragebogen, der am Ende der Behandlungen ausgegeben wurde.



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

FRAGEBOGEN

Lebensqualität

Vielen herzlichen Dank für Ihre Teilnahme. Mit diesem Fragebogen wollen wir erheben, ob sich die Begleitung mit Shiatsu auf Ihre Lebensqualität auswirkt. Seien Sie bei der Beantwortung der Fragen bitte möglichst ehrlich mit sich selbst. Und auch uns gegenüber. Wir erwarten keine Verbesserungen, sondern sind interessiert, wie es Ihnen geht.

EINSATZORT (Bezeichnung der Institution)	DATUM (Befragung)

FRAGEN ZU IHRER PERSON

Geschlecht ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers

Alter ☐ unter 20 ☐ 20 - 30 ☐ 30 - 40
☐ 40 - 50 ☐ 50 - 60 ☐ 60 - 70

IHR PERSÖNLICHES ZEICHEN

Das persönliche Zeichen können Symbole, Buchstaben, Zahlen oder sonst etwas sein, was Sie sich gut merken und eindeutig als „Ihres“ wiedererkennen. Dieses Zeichen malen oder schreiben Sie bitte auf beide Fragebögen (Anfangs- und End-Fragebogen) in der gleichen Art. Damit können wir die beiden Fragebögen eindeutig zuordnen und gleichzeitig Ihre Anonymität wahren.

Haben Sie Shiatsu vor Beginn dieser Behandlungsserie bereits gekannt? ☐ ja ☐ nein

1.) Wie viel Energie hatten Sie in den letzten 3 Monaten neben der Arbeit für Aktivitäten die Ihnen besonders am Herzen liegen? (Sport, Kultur, Soziales etc.)

mehr als genug

ausreichend

zu wenig

so gut wie gar keine

2.) Wie würden Sie Ihre aktuell gefühlte Lebensqualität auf einer Skala von 0 (gar keine) bis 10 (unübertreffbar) einstufen?

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

3.) Wie würden Sie ihre aktuell gefühlte körperliche Leistungsfähigkeit und Vitalität auf einer Skala von 0 (nichts möglich) bis 10 (könnte alles niederreißen) einstufen?

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

4.) Wie würden Sie ihre aktuell gefühlte psychische Belastbarkeit (Resilienz) auf einer Skala von 0 (gar nicht belastbar) bis 10 (höchst belastbar / nicht angreifbar) einstufen?

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

5.) Fühlen Sie sich in den letzten 3 Monaten gesundheitlich geschwächt und anfällig?

ja, andauernd

oft

manchmal

selten

nein, gar nicht

www.hara-shiatsu.com

www.hara-shiatsu.com

6.) Wie oft haben Sie während der letzten 3 Monate durchschnittlich schlecht geschlafen oder Schlafmittel eingenommen?

(fast) täglich	ca. 3x/Woche	ca. 1x/Woche	ca. 1-2x / Monat	gar nicht
----------------	--------------	--------------	------------------	-----------

7.) Wie oft haben Sie während der letzten 3 Monate durchschnittlich Probleme mit der Verdauung beobachtet oder Medikamente hierfür eingenommen?

(fast) täglich	ca. 3x/Woche	ca. 1x/Woche	ca. 1-2x / Monat	gar nicht
----------------	--------------	--------------	------------------	-----------

8.) Leiden Sie unter körperlichen Spannungszuständen und/oder Schmerzen?

ja, durchgehend	ja, öfter	manchmal	nein, nur selten	nein, so gut wie nie
-----------------	-----------	----------	------------------	----------------------

9.) Welche Körperbereiche bzw. welche Art von körperlichen Schmerzen bereiten Ihnen die größten Probleme und wie würden Sie diese auf einer Skala von 0 (kein Schmerz) bis 10 (unerträglich) einstufen

1. Beschwerdebereich:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Beschwerdebereich:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Beschwerdebereich:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10.) Wie sehr beeinträchtigen diese körperlichen Schmerzen / Spannungszustände Ihre Lebensqualität und Ihre Leistungsfähigkeit?

sehr stark	stark	etwas	weniger	gar nicht
------------	-------	-------	---------	-----------

11.) Wie oft hatten Sie in den letzten 3 Monaten in Ihrer Arbeit das Gefühl unter Druck zu stehen, nicht fertig zu werden, die Dinge nicht gut genug machen zu können, nicht genügend Ressourcen zu haben?

Durchgehend	meistens	manchmal	eher selten	nie
-------------	----------	----------	-------------	-----

12.) Wie haben sich insgesamt negative Stimmungen und Emotionen wie Wut, Ärger, Aggression, Frust, Hoffnungslosigkeit, Gleichgültigkeit und Ähnliches in der letzten Zeit bei Ihnen entwickelt?

stark zurückgegangen	etwas weniger geworden	nicht wesentlich verändert	etwas mehr geworden	stark angestiegen
----------------------	------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

13.) Leiden Sie unter psychisch-emotionalen Spannungen?

ja, durchgehend	ja, öfter	manchmal	nein, nur selten	nein, so gut wie nie
-----------------	-----------	----------	------------------	----------------------

14.) Wie sehr fühlen Sie sich von außen wertgeschätzt und unterstützt?

sehr stark	stark	unterschiedlich	wenig	gar nicht
------------	-------	-----------------	-------	-----------

15.) Welche psychisch-emotionalen Themen bereiten Ihnen die größten Probleme und wie würden Sie diese auf einer Skala von 0 (kein Problem) bis 10 (unerträglich) einstufen?										
1. Thema:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Thema:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Thema:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

16.) Wie sehr beeinträchtigen diese psychisch-emotionalen Themen Ihre Lebensqualität und Ihre Leistungsfähigkeit?				
sehr stark	stark	etwas	weniger	gar nicht

17.) Haben Sie ganz subjektiv das Gefühl, dass Ihre Lebensqualität (Job, Freizeit, Körper, Gefühle etc.) in der nahen Zukunft besser wird?				
ja, absolut sicher	ja, glaube schon	bin noch unsicher	nein, zweifle eher daran	nein, sicher nicht



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

FRAGEBOGEN

Lebensqualität

Vielen herzlichen Dank für Ihre Teilnahme. Mit diesem Fragebogen wollen wir erheben, ob sich die Begleitung mit Shiatsu auf Ihre Lebensqualität auswirkt. Seien Sie bei der Beantwortung der Fragen bitte möglichst ehrlich mit sich selbst. Und auch uns gegenüber. Wir erwarten keine Verbesserungen, sondern sind interessiert, wie es Ihnen geht.

EINSATZORT (Bezeichnung der Institution)	DATUM (Befragung)

BEHANDLUNGSZEITRAUM Von (Monat / Jahr): Bis (Monat / Jahr): Wie viele Behandlungen haben Sie bekommen? ☐ 1 - 5 ☐ 5 - 10 ☐ 10 - 15 ☐ 15 - 20 ☐ mehr als 20	IHR PERSÖNLICHES ZEICHEN Das persönliche Zeichen können Symbole, Buchstaben, Zahlen oder sonst etwas sein, was Sie sich gut merken und eindeutig als „Ihres“ wiedererkennen. Dieses Zeichen malen oder schreiben Sie bitte auf beide Fragebögen (Anfangs- und End-Fragebogen) in der gleichen Art. Damit können wir die beiden Fragebögen eindeutig zuordnen und gleichzeitig Ihre Anonymität wahren.
--	---

1.) Wie viel Energie hatten Sie in den letzten 3 Monaten neben der Arbeit für Aktivitäten die Ihnen besonders am Herzen liegen? (Sport, Kultur, Soziales etc.)			
mehr als genug	ausreichend	zu wenig	so gut wie gar keine

2.) Wie würden Sie Ihre aktuell gefühlte Lebensqualität auf einer Skala von 0 (gar keine) bis 10 (unübertreffbar) einstufen?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3.) Wie würden Sie ihre aktuell gefühlte körperliche Leistungsfähigkeit und Vitalität auf einer Skala von 0 (nichts möglich) bis 10 (könnte alles niederreißen) einstufen?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4.) Wie würden Sie ihre aktuell gefühlte psychische Belastbarkeit (Resilienz) auf einer Skala von 0 (gar nicht belastbar) bis 10 (höchst belastbar / nicht angreifbar) einstufen?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5.) Fühlen Sie sich in den letzten 3 Monaten gesundheitlich geschwächt und anfällig?				
ja, andauernd	oft	manchmal	selten	nein, gar nicht

www.hara-shiatsu.com

6.) Wie oft haben Sie während der letzten 3 Monate durchschnittlich schlecht geschlafen oder Schlafmittel eingenommen?

(fast) täglich	ca. 3x/Woche	ca. 1x/Woche	ca. 1-2x / Monat	gar nicht
----------------	--------------	--------------	------------------	-----------

7.) Wie oft haben Sie während der letzten 3 Monate durchschnittlich Probleme mit der Verdauung beobachtet oder Medikamente hierfür eingenommen?

(fast) täglich	ca. 3x/Woche	ca. 1x/Woche	ca. 1-2x / Monat	gar nicht
----------------	--------------	--------------	------------------	-----------

8.) Leiden Sie unter körperlichen Spannungszuständen und/oder Schmerzen?

ja, durchgehend	ja, öfter	manchmal	nein, nur selten	nein, so gut wie nie
-----------------	-----------	----------	------------------	----------------------

9.) Welche Körperbereiche bzw. welche Art von körperlichen Schmerzen bereiten Ihnen die größten Probleme und wie würden Sie diese auf einer Skala von 0 (kein Schmerz) bis 10 (unerträglich) einstufen

1. Beschwerdebereich:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Beschwerdebereich:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Beschwerdebereich:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10.) Wie sehr beeinträchtigen diese körperlichen Schmerzen / Spannungszustände Ihre Lebensqualität und Ihre Leistungsfähigkeit?

sehr stark	stark	etwas	weniger	gar nicht
------------	-------	-------	---------	-----------

11.) Wie oft hatten Sie in den letzten 3 Monaten in Ihrer Arbeit das Gefühl unter Druck zu stehen, nicht fertig zu werden, die Dinge nicht gut genug machen zu können, nicht genügend Ressourcen zu haben?

Durchgehend	meistens	manchmal	eher selten	nie
-------------	----------	----------	-------------	-----

12.) Wie haben sich insgesamt negative Stimmungen und Emotionen wie Wut, Ärger, Aggression, Frust, Hoffnungslosigkeit, Gleichgültigkeit und Ähnliches in der letzten Zeit bei Ihnen entwickelt?

stark zurückgegangen	etwas weniger geworden	nicht wesentlich verändert	etwas mehr geworden	stark angestiegen
----------------------	------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

13.) Leiden Sie unter psychisch-emotionalen Spannungen?

ja, durchgehend	ja, öfter	manchmal	nein, nur selten	nein, so gut wie nie
-----------------	-----------	----------	------------------	----------------------

14.) Wie sehr fühlen Sie sich von außen wertgeschätzt und unterstützt?

sehr stark	stark	unterschiedlich	wenig	gar nicht
------------	-------	-----------------	-------	-----------

15.) Welche psychisch-emotionalen Themen bereiten Ihnen die größten Probleme und wie würden Sie diese auf einer Skala von 0 (kein Problem) bis 10 (unerträglich) einstufen?

1. Thema:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Thema:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Thema:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

16.) Wie sehr beeinträchtigen diese psychisch-emotionalen Themen Ihre Lebensqualität und Ihre Leistungsfähigkeit?

sehr stark	stark	etwas	weniger	gar nicht
------------	-------	-------	---------	-----------

17.) Haben Sie ganz subjektiv das Gefühl, dass Ihre Lebensqualität (Job, Freizeit, Körper, Gefühle etc.) in der nahen Zukunft besser wird?

ja, absolut sicher	ja, glaube schon	bin noch unsicher	nein, zweifle eher daran	nein, sicher nicht
--------------------	------------------	-------------------	--------------------------	--------------------

18.) Hat sich insgesamt und über die obigen Fragen hinaus in der Zeit der Begleitung durch Shiatsu für Sie etwas verändert? Gehen Sie mit gewissen Situationen anders um? Hat sich in der Körperwahrnehmung, der Schmerzwahrnehmung, der Stimmung etc. etwas verändert? Wenn ja, was, wie fühlt es sich an und was hat es für Auswirkungen auf Ihr Leben?

Vielen herzlichen Dank für Ihre Teilnahme. Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute!



DAS **ZENTRUM**
Für's Leben lernen.

Stille Deinen Wissensdurst

5 gute Gründe ins Zentrum zu kommen:

- Die besten Referent:innen in den Bereichen TCM, manuelle Therapien, Ernährung, Gesundheit, Bewegungskunst und persönliches Wachstum.
- Über 130 komplette Online Kurse.
Einmal kaufen, für immer anschauen.
- Über 500 Stunden Videomaterial.
- Flexible Zeiteinteilung beim Lernen.
Mit allen Lebenslagen vereinbar.
- Vertiefende Skripts & Tests.

Lerne uns kennen - wir schenken Dir 50% Rabatt auf Deinen ersten Kurs!

Gib bei Deinem Einkauf* einfach den Code „daszentrum23“ ein
und es werden Dir 50% vom Einkaufspreis abgezogen.

* Gültig für einmalige Verwendung auf einen Online Kurs

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