

SHIATSU IN KOMBINATION MIT PSYCHOTHERAPIE

SONJA SPITZBART



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Sonja Spitzbart*. Betreut von: *Sabine Dorn*

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2023, *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.

SHIATSU IN KOMBINATION MIT PSYCHOTHERAPIE

Als Sozialarbeiterin habe ich in den letzten Jahren mit Menschen gearbeitet, die unter anderem auch psychisch erkrankt waren. Um an dem sozialarbeiterischen Unterstützungsangebot teilnehmen zu können, war es für die Klient:innen teilweise Voraussetzung, eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen und gegebenenfalls auch an eine Fachärztin angebunden zu sein. Ich habe in meinen Teams mit Therapeut:innen zusammengearbeitet und schätze die Arbeit von Psychotherapeut:innen sehr. Vermisst habe ich in den Therapieansätzen die Körperarbeit, da nach meinem Verständnis Körper und Psyche nicht getrennt voneinander betrachtet werden können.

Ich habe mich Zunehmens gefragt, wie wohl eine Kombination aus klassischer Psychotherapie und Shiatsu von Menschen empfunden wird? Kann durch ein in Anspruch nehmen von Shiatsu und Psychotherapie der Heilungsweg optimal begleitet und begünstigt werden?

THERAPIE AUS WESTLICHER SICHT

In der westlichen Medizin hat der Befund und das Stellen einer Diagnose einen hohen Stellenwert. Menschen werden je nach Beschwerdebild untersucht. Charakteristische Erscheinungsbilder von Krankheiten, sogenannte Symptome, und die Ergebnisse diverser Untersuchungen (wie vor allem bildgebende Verfahren, histologische Proben, Labortest) führen zu einer Diagnose, oder bei Unauffälligkeit zu keiner Diagnose.

Im Zeitalter der Aufklärung hat sich im westlichen Weltbild eine Trennung von Körper, Geist und Seele etabliert. Der Verstand des Menschen wurde vom körperlichen Menschen getrennt.

Von dieser Grundlage ausgehend, begann die westliche Medizin den Körper separat von seiner Psyche zu studieren und zu behandeln. Auf der einen Seite wurde eine Medizin vorangetrieben, deren Verständnis Geist und Seele außer Acht lässt. Auf der anderen Seite entwickelte sich Ende des 19. Jahrhunderts durch die Psychoanalyse eine Behandlungstechnik, die rein auf Gesprächen basiert und keine körperliche Behandlung mit einbezieht.

Der Begriff der Psychosomatik wurde im 19. Jahrhundert geprägt. Er beschreibt die Wechselwirkung von Körper und Seele. Mit dem Begriff und den Experimenten zur Erforschung des Zusammenspiels von Körper und Seele rückte die Ganzheitlichkeit des Menschen wieder mehr in den Fokus. Zur Psychosomatik zählen auch somatoforme Störungen. Während bei den psychosomatischen Krankheitsbildern die physische Gesundheit nachweislich durch einen Befund eingeschränkt ist, können bei somatoformen Störungen keine organischen Befunde das Leiden nachweisen.

Heute gibt es in Österreich 32 anerkannte Fachgebiete der Medizin, darunter fallen auch die Psychiatrie und die Psychotherapie. Psychotherapie wurde mit dem Bundesgesetz 361/1990 als Berufsbild mit der Qualifikation zur eigenständigen Behandlung psychischer, psychosozial und psychosomatisch bedingter Leidenszustände anerkannt. Seit den 1990er Jahren stieg die Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen aufgrund psychischer Erkrankungen stark an, auch das Versorgungsangebot wurde ausgebaut.

2019 wurde in Österreich erstmals festgestellt, dass psychische Erkrankungen wie Angst, Angst und Depression gemischt, sowie somatoforme Störungen als häufigste Krankheitsbilder im Ranking somatische Erkrankungen abgelöst haben.

Langzeitstudien ergeben, dass in Österreich 25- 30% der Menschen im Laufe ihres Lebens psychische Symptome oder Erkrankungen entwickeln.

Bei den Erkrankten liegt die Bereitschaft psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen circa bei der Hälfte. Durch Studien wurde die Wirksamkeit der Inanspruchnahme von Psychotherapie belegt. Therapieerfolg ist vor allem dann sichtbar, wenn die Therapie langfristig in Anspruch genommen wird und in ein multiprofessionelles Versorgungssystem eingebettet ist. Als multiprofessionelle Versorgung bei psychischen und psychosomatischen Krisen und Erkrankungen in Österreich wird die Krisenintervention, Psychotherapie, Fachärzt:innen, klinische Psycholog:innen und sozialarbeiterische Angebote wie zum Beispiel Sucht- und Drogenberatung, Schuldner:innenberatung und Wohnberatung angegeben. Für Menschen, die sich psychisch belastet fühlen oder erkrankt sind, gibt es die Möglichkeit Psychotherapie über die Krankenkassa finanziert zu bekommen. Allerdings gibt es immer noch ein viel zu kleines Kontingent an Kassenplätzen.

Das Portal Psyonline gibt an, dass bei folgenden Problemen eine Psychotherapie empfohlen ist:

- *Ängste, die die Lebensqualität einschränken*
- *Belastende Zwangsgedanken und Zwangshandlungen wie z. B. immer wiederkehrende Gedanken, den Drang, sich immer wieder zu waschen, zuzusperren*
- *Depressionen*
- *Süchte*
- *Psychosomatische Erkrankungen,*
- *Funktionelle Störungen*
- *Belastende Lebenssituationen und Lebenskrisen*
- *Probleme und Krisen in der Partnerschaft und in der Familie*

In Wien gibt es knapp 5.000 Psychotherapeut:innen, mit 429 Einwohner:innen/ Therapeut:in war Wien mit Abstand das Bundesland mit der größten Therapeut:innendichte. 2019 nahmen 548.000 Personen bzw. 7,4 % der österreichischen Bevölkerung, Frauen etwas häufiger als Männer (8,5 % zu 6,2 %), psychologische, psychotherapeutische oder psychiatrische Betreuung und Behandlung in Anspruch.

THERAPIE AUS DER SICHT DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

Der ganzheitliche Blick auf den Menschen ist ein Grundsatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die TCM betrachtet Körper, Seele und Geist als eine Einheit. Es wird demnach keine Trennung zwischen Psychotherapie und somatischer Medizin vorgenommen, so wie wir es in der westlichen Medizin kennen. Das Zusammenspiel von Yin und Yang und die Lehre der Wandlungsphasen schließen alle Aspekte ein – körperliche, emotionale, geistige und soziale. Alles ist miteinander verbunden, beeinflusst einander und bedingt einander. Gesund ist man dann, wenn das innere Gleichgewicht vorhanden ist. Eine Störung des inneren Gleichgewichts ist ein Auslöser für Krankheiten. Eine energetische Disbalance kann sich in psychischen oder körperlichen Symptomen und Beschwerden manifestieren und zeigen. Beides hat den Ausgangspunkt an der selben Ursache und wird deshalb auch nicht mit anderen Behandlungsansatz begegnet. Für die Körperarbeit Shiatsu bedeutet das, dass es keine eigenen Akupressurpunkte gibt, die ausschließlich bei psychische Störungen eingesetzt werden.

Das innere Gleichgewicht zeigt sich durch einen gleichmäßigen Energieflusses im Körper. In der TCM geht man davon aus, dass Energie (Qi) entlang der Energiebahnen (Meridiane) durch den Organismus strömt.

Dieser Energiestrom beeinflusst und gestaltet das Gleichgewicht im Körper und in der Psyche. Die Qualität des Energieflusses prägt die Gesundheit und das Wohlergehen. Wenn Qi ausgewogen fließt, werden Organe und Zellen gut versorgt und man fühlt sich wohl und gesund. Wenn der Energiefluss stockt, dann kommt es einerseits zu Mangel und Leerezuständen und andererseits zu Stagnation und Fülle.

Das Gleichgewicht kann durch emotionale Faktoren, als auch durch äußere Faktoren wie zum Beispiel Wind, Kälte, pathogene Erreger oder Gewalt gestört werden. Ebenso haben Ernährung und Bewegung einen starken Einfluss auf das innere Gleichgewicht. Auch die Wechselwirkung zwischen Mensch und seiner Umgebung hat nach der TCM eine starke Aussagekraft, da es auch hier zu einer Disbalance kommen kann.



In der TCM Diagnose wird das Augenmerk nicht auf einzelne Symptome gelegt, sondern auf den gesamten Menschen, seine Lebensfunktionen und die energetische Harmonie.

Die TCM geht von der Selbstheilungskraft aus, die jeder Mensch mitbringt. Manchmal bedarf es jedoch einen Anstoß von Außen, um die Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren. Einen Anstoß von außen und auch das Erhalten der inneren Harmonie, geben die fünf Säulen der TCM: Akupunktur, Kräutertherapie, Körperarbeit, Energiearbeit durch fließende Bewegung und Ernährung.

TCM verfolgt einen individualisierten Heilungsansatz. Das bedeutet, dass jeder Mensch eine individuelle Behandlung bedarf. Anders als in der westlichen Medizin gibt es nicht das eine Medikament gegen die eine Krankheit.

Die TCM ist nicht nur auf das Behandeln von akuten Beschwerden ausgelegt sondern fließt in die tägliche Lebensführung ein. Zwei der fünf Säulen der TCM können nur in der Selbstanwendung im Alltag wirken: Bewegung und Ernährung.

DER BEITRAG VON SHIATSU IM THERAPIEVERLAUF

Der harmonische Energiefluss ist ausschlaggebend für ein glückliches und gesundes Lebensgefühl. Die Lebensführung hat einen bedeutenden Einfluss auf den Energiefluss. So wirkt sich das Gefühl der Freude, des Vertrauens und der Erfüllung positiv aus, wie auch die Bereitschaft zum Wachstum und das Loslassen von Vergangenem. Was kann man aber tun, wenn man aus dem Gleichgewicht gekommen ist, aufgrund von schwierigen Ereignissen oder auch aufgrund von Schwierigkeiten im Umgang mit Emotionen? Durch die Drucktechniken des Shiatsu wird Qi in seinem Fluss harmonisiert, gelenkt und aktiviert.

Wenn man davon ausgeht, dass der Körper und seine Organe in gewisser Weise der sichtbare Ausdruck der Seele und des Geistes sind, dann ist es naheliegend, dass durch Berührung des Körpers auch die Seele und der Geist berührt werden.

Shiatsu Praktiker:innen beschreiben, wie sie durch die Körperarbeit innere Räume der Klient:innen öffnen. Die seelische Wirkung von Shiatsu kann sogar Vorrang der Behandlung von körperlichen Symptomen haben. Durch Psychotherapie wird es Menschen ermöglicht, sich auf dem Weg zu ihrem Inneren zu machen. Auch die Körperarbeit unterstützt den Weg nach Innen.

Im Shiatsu wird über Berührung gearbeitet. Menschen kommen oft zu Shiatsu Behandlungen, weil sie an körperlichen Symptomen leiden, wie Verspannungen, oder Kopfschmerzen. Der Körper gibt der Shiatsu Praktiker:in Auskunft über physische Disharmonien im Körper. Gleichmaßen gibt der Körper aber auch Auskunft darüber, ob die Klient:in fähig ist loszulassen und zu entspannen. Die Praktiker:in wird merken, ob die Klient:in ein gutes Körperempfinden hat, sich im eigenen Körper wohl fühlt und wie der Umgang mit dem eigenen Körper ist. Sie erkennt anhand von energetischen Blockaden auch, ob die Klient:in Zugang zu ihren eigenen Empfindungen und Gefühlen hat. Diese Themen eignen sich sehr gut, anschließend an die Shiatsu Behandlung in einem Gespräch aufgegriffen zu werden und eventuell auch in einer Gesprächstherapie weiter bearbeitet werden.

Umgekehrt kann es in der Psychotherapie zu einer Situation kommen, wo „Worte ihre Kraft verlieren“. Die Therapeut:in kann die Gefühle ihrer Klient:in nicht mehr erreichen. Die Therapie stagniert und die weitere Therapie bleibt ohne Wirkung. Hier können nonverbale Techniken, wie Shiatsu, den gewünschten therapeutischen Durchbruch initiieren.

Die Grundlagen für die Fähigkeiten zu entspannen, anzunehmen, auf den eigenen Körper zu hören und zu genießen erlernen wir schon in den ersten Lebensjahren. In dieser Zeit erfahren wir die Welt hauptsächlich über Berührung.

Die Unfähigkeit zu entspannen, zu genießen, auf den eigenen Körper zu hören und anzunehmen kann deshalb oft durch Worte weniger gut verarbeitet werden. Das körperliche erleben in einer Shiatsu Behandlung kann unterstützen diese Fähigkeiten zu trainieren und wieder zu erwerben. Außerdem helfen körperbezogene Methoden das Selbst aufzubauen, zu stärken und unterstützen den Ausdruck von Gefühlen.

Laut Bergmann ist die Verbindung von Shiatsu und Psychotherapie besonders hilfreich bei:

- **Personen, die keinen Zugang zu ihren körperlichen Bedürfnissen haben.** Bei ihnen ist oft eine große Diskrepanz/Kluft zwischen der verbalen Sprache und der Körpersprache bemerkbar. In ihrem Alltag versuchen sie die Bedürfnisse anderer zu befriedigen und zu gefallen. Im Allgemeinen fällt es diesen Menschen schwer zu entspannen, anzunehmen und zu genießen und sich gegenüber großzügig zu sein. Sie kommen meist erst zur Therapie, wenn Symptome erscheinen, die nicht länger umgangen werden können. Das können physische Symptome wie Kopfschmerzen sein, oder psychische Symptome wie Depressionen.
- **Personen mit Störungen des eigenen Körperbilds und der Schwierigkeit, den eigenen Körper zu akzeptieren.** Oft stehen die Menschen unter enormen Leidensdruck und empfinden Wut gegenüber dem eigenen Körper oder bestimmten Körperstellen.
- **Personen mit frühen Traumatisierungen (eventuell sogar mit der klinischen Diagnose einer posttraumatischen Belastungsstörung), die zu emotionalen Blockaden geführt haben.** Traumatische Erfahrungen können dazu führen, dass es für den Menschen unmöglich ist, ihr gegenwärtiges Leben zu genießen. Ständige Besorgnis, Ängste und ein pessimistisches Weltbild verhindern Wachstum und Weiterentwicklung. Das wiederum kann zu Depressionen, Ängsten und konstanter Erinnerung an das Trauma führen, was bis zum Krankheitsbild einer „Post Traumatischen Belastungsstörung“ (PTSD) führen kann. Diese Menschen erreichen oft ein Stadium der Kompensation, welches sie vom Kontakt mit Gefühlen trennt. Klient:innen berichten oft von Atemschwierigkeiten und einer gefühlten Blockade im Brustbereich. Dieses Stagnationsgefühl kann ein Ausdruck tiefer Trauer oder anderer durch das Trauma hervorgerufenen Gefühlen sein.



• **Personen mit fehlendem Urvertrauen (im Verständnis von Erik Erikson), die ständig auf der Hut und angespannt sind.** Diesen Menschen fällt es sehr schwer zu entspannen. Für sie kann es zum Beispiel eine Herausforderung sein, in einer Shiatsu Behandlung die Augen zu schließen und die Kontrolle abzugeben.

• **Personen, die Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle körperlich auszudrücken.**

In den Shiatsu Behandlungen kann man den Prozess des Annehmen- und Spürenlernen aktiv unterstützen, indem die Praktiker:in Rückfragen zum Druck stellt. Zum Beispiel kann eine Frage lauten: „Ist der Druck angenehm für Sie?“ Oder „Wo genau spüren Sie den Druck?“. Hat die Klient:in generell Schwierigkeiten sich zu entspannen, kann durch die Behandlung die Erfahrung von Sicherheit gemacht werden und das Entspannen im sicheren Umfeld geübt werden.

Ein Ziel in der Shiatsu Behandlung kann sein, einen Rahmen voller Akzeptanz zu schaffen um Zugang zu den tief liegenden Gefühlen öffnen zu können. Diese möglichen neuen Erfahrungen, können in weiterer Folge für eine Gesprächstherapie wichtig sein. Manche Klient:innen brauchen ein langsames Heranführen an Berührungen. Es ist sehr wichtig vorab zu fragen, ob es Stellen am Körper gibt, die nicht berührt werden sollen, oder ob es Stellen gibt, die mehr Aufmerksamkeit brauchen. Das Berühren an den sensibel empfundenen Stellen ist oft erst nach einigen Behandlungen möglich. Gerade diese Erfahrungen haben auf körperlicher Ebene einen therapeutischen Wert und können in Gesprächen weiter thematisiert werden.

Für viele Menschen ist es sehr ungewohnt und auch intim am Bauch berührt zu werden. Das Arbeiten am Hara (Bauch) ist im Shiatsu ein sehr wesentlicher Bestandteil. Es ist ratsam, den Bauch vor der Behandlung zu thematisieren. Berührungen im Intimbereich sind in Shiatsu Behandlungen generell ein Tabu. Die TCM geht davon aus, dass sich Lebensereignisse und Erfahrungen im Körper manifestieren können, etwa in Form von Muskelspannungen und Schmerzen. Beim tiefen konstanten Druckaufbau während der Shiatsu Behandlung können sich Emotionen lösen, oder Erinnerungen aufleben. Dies eröffnet den Raum, die Gefühle und Erinnerungen in einen Zusammenhang mit der Körperebene zu bringen.

Das Zusammenspiel zwischen Gesprächs- und Körpertherapie ist in Österreich noch nicht etabliert. Es gibt zahlreiche Erfahrungsberichte von der International School of Hara Shiatsu und Shiatsu Austria die zeigen, inwiefern Shiatsu auf Menschen die unter traumatischen Erfahrungen, Ängsten, Depressionen, psychosomatische Beschwerden wie Kopf- und Verdauungsschmerzen, Schlafproblematiken und vieles mehr leiden, eine positive Auswirkung hat. Jedoch sieht das Gesundheitssystem die Kombination von Psychotherapie und Shiatsu nicht vor. Bis jetzt liegt es an dem Engagement der Shiatsu Praktiker:innen, Menschen in schwierigen Lebenslagen durch Sozialtarife oder ehrenamtlich zu unterstützen. Menschen, die neben ihrer Psychotherapie Shiatsu in Anspruch nehmen möchten, müssen für die Shiatsu Behandlungen eigenständig aufkommen.

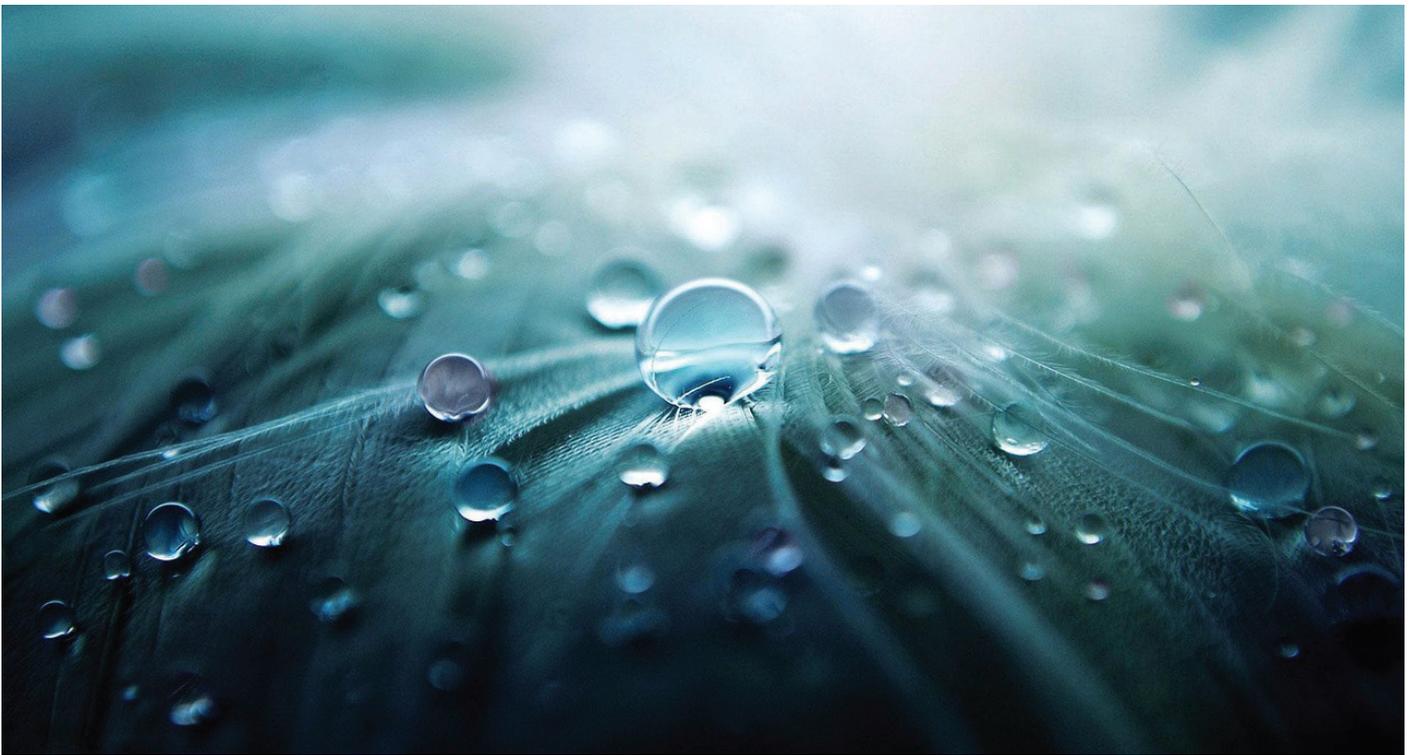
Psychotherapie soll natürlich nicht an ihrer Wichtigkeit verlieren, Shiatsu kann aber durchaus als integraler Bestandteil des Heilungswegs fungieren.

Der Vollständigkeit halber möchte ich noch auf hinderliche Phänomene eingehen, die in Ausnahmefällen auftreten können:

• **Es könnte passieren, dass Klient:innen durch die angenehme Behandlung des Shiatsu zu sehr in ihrer Passivität gefördert werden.** Andere hingegen könnten Schwierigkeiten haben, die Passivität auszuhalten.

• **Es kann durch den physischen Kontakt in einer Shiatsu Behandlung zu erotischen Vorstellungen der Klient:in kommen und unter Umständen kann auch der Versuch gestartet werden, diese auszuleben.** Ze´ve Bergmann empfiehlt, nur Personen des gleichen Geschlechts zu behandeln.

• **Für manche psychotherapeutischen Ansätze kann die körperliche Nähe im Shiatsu problematisch erscheinen, da diese Übertragungen von Gefühlen und Empfindungen begünstigen.** Generell ist es wichtig, als Therapeut:in eine persönliche Abgrenzungsstrategie zu entwickeln, um Übertragungen und auch Mitleid entgegen zu wirken.



HARA SHIATSU ALS GEZIELTER EINSATZ BEI DER BEARBEITUNG VON LEBENSTHEMEN

Im vorangegangenen Abschnitt habe ich beschrieben, wie Shiatsu generell auf das psychische Wohlbefinden und den Heilungsprozess wirken kann. Die Lehre der Elemente nach der TCM bietet die Möglichkeit, Lebensthemen aus ihrer Sicht zu betrachten und zu unterstützen. Den fünf Elementen liegt die Logik von Yin und Yang zugrunde. Auch sie hat ihren Ursprung im Daoismus und beschreibt die Wandlungsprozesse. Die Wandlung ist überall sichtbar: in der Natur, in den Tages- und Jahreszeiten, im Lebenszyklus des Menschen. Die Wandlungsphasen werden auch als Elemente bezeichnet. Diese lauten: Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall.

Da es sich um einen Kreislauf handelt, werden die Elemente in einer kreisförmigen Anordnung dargestellt. Ein Element nährt immer das darauf folgende und so weiter. Auch hat ein Element immer eine Kontrollfunktion auf das Element, das nicht als nächstes sondern als übernächstes im Kreis steht. Den fünf Elementen werden Eigenschaften, Emotionen und Lebensprinzipien zugeschrieben. Natürlich durchlebt jeder Mensch alle Emotionen und Lebensprinzipien. Krankheitsverursachend können sie dann werden, wenn sie den harmonischen Zustands des Körpers zu Ungunsten verändern.

Auf körperlicher Ebene sind jeweils zwei Körpermeridiane einem Element zugeordnet, mit Ausnahme des Feuer Elements, dem vier Meridiane zugeordnet sind. Jedem Element ist auch eine Organseele zugeordnet, die das geistige Muster des Elements repräsentiert. Fließt die Energie gleichmäßig in den Meridianen und stehen die Elemente in einem Gleichgewicht zueinander, spricht das für einen ausgeglichenen Zustand.

Die Lebensprinzipien sind Themen mit denen wir im Laufe unseres Lebens konfrontiert werden. Wenn wir uns mit ihnen auseinandersetzen, helfen sie uns, selbstverantwortlich und proaktiv in Bezug auf unsere Gesundheit und unser persönliches Wachstum zu agieren.

Die Prinzipien können uns unterstützen, das zu werden, was jedem Menschen aufgrund seiner individuellen Veranlagung maximal möglich ist. Gelingt es uns, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den Elementen und den damit einhergehenden Lebensprinzipien herzustellen, haben wir das Gefühl, dass des Lebens rund für uns läuft. Eine Blockade auf körperlicher Ebene im Meridian lässt auch Hinweise auf eine Herausforderung in einem Lebensprinzip geben.

Dem Wasser-Element sind auf körperlicher Ebene der Blasen- und Nieren-Meridian zugeordnet.

Das Lebensprinzip des Wassers ist aktiv sein zu wollen und zu können. Es ist uns möglich zu kämpfen wenn es darauf ankommt und zu entspannen, wenn es möglich ist. Starke Nerven, Stressresistenz, Mut, Gelassenheit sind ebenso Eigenschaften, die auf ein gut ausgebildetes Lebensprinzip des Wassers hinweisen, genauso wie das Zulassen können der eigenen Gefühle.

Das Kennen der eigenen Stärken und Potenziale, Selbstvertrauen und ein gesundes Urvertrauen sind Merkmale für ein starkes Wasser-Element.

Man weiß, wer man ist und was man will. Eine Schwäche in diesem Element zeigt sich unter anderem durch ängstliches Verhalten, viele Unsicherheiten und schnelle Überforderung. Körperlich kann eine sensible Blase, schwache und kalte Füße und Beine, Nacken- und Rückenschmerzen Aufschluss über eine Disbalance in diesem Element geben. Die Angst ist die Emotion, die dem Wasser-Element zugeordnet ist. Angststörungen werden demnach unter anderem über den Nierenmeridian behandelt.

Dem Holz-Element sind auf körperlicher Ebene der Gallenblasen- und Leber-Meridian zugeordnet.

Das Lebensprinzip des Holz-Elements hat mit Selbstverwirklichung, Entfaltung, und Wachstum zu tun. Das Kennen und Verfolgen der eigenen Träume und Visionen geben Hinweis auf ein ausgeprägtes Holz-Element. Kreativität, Flexibilität und Beweglichkeit sind Eigenschaften, die dem Holz zugeordnet werden. Menschen, die das Lebensprinzip gut entwickelt haben, haben einen guten Umgang mit ihrer Aggression gefunden und nutzen die Kraft um in ihrem Leben voran zu kommen.

Geduld, Verantwortung zu übernehmen und auch abgeben zu können sprechen ebenso für ein starkes Holz-Element wie die Fähigkeit Entscheidungen zu treffen und entschlossen umzusetzen.

Körperliches Gleichgewicht und auch das Gleichgewicht zwischen Überblick und Fokus, Flexibilität und Beharrlichkeit sind Fähigkeiten des Holz-Elements. Eine Schwäche in diesem Element kann sich in extremer Sturheit oder auch wankelmütigem Verhalten zeigen. Schwierigkeiten Entscheidungen zu treffen und das Fehlen eigener Visionen, Träume und Ziele weisen auf ein schwa-

ches Holz-Element hin. Körperlich kann sich die Schwäche in dem Element in Nackenschmerzen, einseitigen Schmerzen, Schmerzen in den großen Gelenken und Steifheit zeigen. Wut zeigt, dass das Holz-Element nicht ausreichend gelebt wird, sie ist die Emotion die dem Holz zugeordnet ist.

Dem Feuer-Element sind vier Meridiane zugeordnet: der Herz-, Herzkonstriktor-, Dünndarm- und Dreifacherwärmer-Meridian.

Das Lebensprinzip des Feuers hat mit der eigenen Begeisterungsfähigkeit und Leidenschaft zu tun. Sich gut ausdrücken zu können und die Kommunikation mit anderen Menschen zeigt eine Stärke im Feuerelement. Auch der Kontakt und die Beziehung zu anderen Menschen und Tieren, diesen auch zu genießen, sind Eigenschaften die dem Feuer zugeschrieben werden. Die Fähigkeit ein offenes Herz zu haben und gleichzeitig das eigene Herz schützen können zeigt eine gute Ausprägung des Lebensprinzips des Feuers, ebenso wie das Erleben können einer erfüllten Sexualität.

Sich mit etwas größerem verbunden zu fühlen und der Zugang zu Spiritualität sind ebenfalls Lebensthemen des Feuer-Elements.

Psychische Widerstandskraft und die Fähigkeit bei Veränderungen gut bei sich bleiben zu können, sowie die Fähigkeit alle Lebensbereiche zu koordinieren und ein Gleichgewicht zu schaffen gehören zu den Lebensprinzipien. Eine Schwäche im Feuer-Element wird dadurch sichtbar, dass Menschen keinen Genuss, keine Freude, keine Leidenschaft empfinden können. Nähe fällt ihnen schwer. Körperlich zeigt sich eine Disbalance im Feuerelement oft anhand von Herz- und Kreislaufproblemen. Die Emotion des Feuer-Elements ist die übermäßige Freude, die sich auch in Form von Gier zeigen kann.

Dem Erde-Element sind auf körperlicher Ebene der Magen- und der Milz-Meridian zugeordnet.

Das Lebensprinzip der Erde umfasst das Bewusstsein, was man selbst braucht, um gut versorgt und satt zu werden (sowohl materiell, emotional, intellektuell und spirituell). Sich das zu holen und für eigene Bedürfnisse einstehen zu können zeigt eine Stärke im Erde-Element.

Selbstfürsorge, Selbstliebe, Selbstakzeptanz, Selbstgenügsamkeit, das Leben genießen können und sich nicht aus der Ruhe bringen lassen sind Eigenschaften, die der Erde zugesprochen werden.



Das Lebensprinzip des Erd-Elements beschäftigt sich damit, die eigene Mitte finden und zu Hause im eigenen Körper zu sein. Sowohl geben, also auch nehmen und teilen können sind Lebensthemen der Erde. Auch die Fürsorge für andere Menschen und Tiere sind Attribute, die der Erde zugesprochen werden. Verdauungsprobleme, Schluck- und Magenbeschwerden, Über- und Untergewicht sind Beispiele wie sich eine Disbalance auf körperlicher Ebene zeigen kann. Ständiges Grübeln deutet auf eine Ungleichgewicht im Erde-Element hin.

Zum Metall-Element zählen der Dickdarm- und der Lunge-Meridian. Das Lebensprinzip des Metall-Elements zeigt sich in der Fähigkeit sowohl „Ja“, als auch „Nein“ sagen zu können. Das Wahren der eigenen Grenzen ist eine Aufgabe des Metall-Elements. Eine optimistische und positive Grundeinstellung dem Leben gegenüber zeigen eine Stärke in dem Lebensprinzip des Metall- Elements.

Die Balance zwischen offen für Neues sein und eigene Grenzen wahren ist ebenso eine Fähigkeit des Metall-Elements, wie auch das Halten können der Balance zwischen dranbleiben und loslassen können.

Die Auseinandersetzung mit destruktiven Glaubenssätze und rigiden Denkmustern ist ein Thema des Metall-Elements, ebenso das Abschließen von Vergangenem. Eine Disbalance kann sich unter anderem auf körperlicher Ebene durch Atembeschwerden, Hautproblemen, verstopften Nebenhöhlen und der Tendenz zu Obstipation zeigen.

Trauer wird mit dem Metall-Element in Verbindung gebracht. Vergangenes nicht loslassen zu können und fehlender Optimismus können zu einem Verweilen in der Trauer führen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Klientinnen ihren Körper wieder besser verstehen wollen, sie wollen verstehen, was ihr Körper ihnen zu sagen versucht. Mit dem Wissen um die Lebensprinzipien der Elemente und der Meridiane, kann ich auf körperlicher Ebene auch das Element besonders gut unterstützen, in dem sich das aktuelle Thema der Person zeigt. Auch die Hausaufgaben für den Alltag habe ich an das Lebensthema angepasst. Wenn das Thema der Klientin Ängste sind, kann ich zusätzlich zur Behandlung die sich mehr auf das Wasser-Element fokussiert auch Hausaufgaben mitgeben, wie zum Beispiel die Übung mit den Füßen auf einem am Boden liegenden Stock zugehen. Der Stock soll auf eine Yogamatte aufliegen und die Gehbewegung am Stock soll für ungefähr 10 Minuten durchgeführt werden. Die Übung bewirkt, dass die Energie aus dem Kopf in die Füße bewegt wird. Das „Stock gehen“ wirkt beruhigend. Weitere Tipps sind die Füße und den unteren Rücken warm zu halten durch warme Kleidung oder Fußbäder und drei mal pro Tag eine warme gekochte Mahlzeit zu sich zu nehmen. Fühlen Klient:innen sich stark eingeschränkt und inneren Druck, so ist tägliche Bewegung neben der Behandlung der Holz- Meridiane eine wichtige Aufgabe.

Bei dem Thema der fehlenden Freude kann ich neben der Behandlung der Feuer-Meridiane auch Körperübungen mit nach Hause geben, die Herzöffnend wirken. Das sind beispielsweise Yogapositionen bei denen der große Brustmuskel gedehnt wird. Eine schöne Position ist der Twist in der Rückenlage mit den Armen zur Seite gestreckt oder die Schulterbrücke über einem Yogabolster mit gestreckten Armen nach hinten über dem Kopf. Wenn Trauer ein Thema ist, hat sich die Stärkung des Lungenmeridians in der Behandlung bewährt, aber auch durch Übungen zu Hause, wie Atemübungen, Körperübungen im Einklang mit der Atmung oder das Abklopfen entlang des Lungenmeridians. Nach Trennungen kann es unterstützen, die Klient:in in ihrem Erde Element zu behandeln und ihr helfen wieder in ihre Mitte zu finden.

Lebensthemen der Klient:innen sind oft nicht sofort für die Shiatsu Praktiker:in sichtbar. Durch Gespräche und mit der Zeit können Muster besser verstanden werden.

Das Gespräch (Mon-shin) ist ein Bestandteil einer Shiatsu Behandlung. Im Gespräch vor der Behandlung wird die Shiatsu Praktiker:in nach Beschwerden und nach den Vitalfunktionen fragen. Die Klient:innen kann ihr Anliegen erzählen. Die Praktiker:in informiert sich auch über die grundlegenden Lebensumstände der Klientin: Alter, Wohnsituation, Familiensituation, Beruf. Die Praktikerin kann sich somit schon ein Bild von der Klient:in machen und der Klient:in kann das Gespräch helfen, Vertrauen aufzubauen.

In der Arbeit mit Klient:innen, die Shiatsu in Begleitung zur Psychotherapie machen, ist es hilfreich, den Raum für das Thema der Psychotherapie zu öffnen ohne gleichzeitig zu sehr in das Gespräch einzusteigen. Die Handhabe kann sein, dass die Shiatsu Praktiker:in fragt was das Thema der Psychotherapie ist. Es ist wichtig zu fragen, ob die Klient:in eine Verbindung zwischen ihrem psychischen und ihrem körperlichem Befinden sieht bzw. vermutet. Und wenn ja (was meistens so ist, wenn Personen neben einer Gesprächstherapie eine Körpertherapie in Anspruch nehmen), woran sie den Zusammenhang erkennt.

Ich habe unter anderem folgende Fragen vor der ersten Behandlung gestellt:

- *Haben Sie derzeit körperliche Beschwerden – und welche? Hatten Sie größere Operationen, Vorerkrankungen?*
- *Haben Sie Beschwerden, die Sie als psychosomatisch einordnen?*
- *Mit welchen Anliegen sind Sie in die Psychotherapie gegangen? Beschreiben Sie das Anliegen mit einer Überschrift. Haben Sie ein aktuelles Thema?*
- *Sehen Sie zwischen Ihren Beschwerden und Ihrem derzeitigen Lebensthema einen Zusammenhang? Wenn ja- wie?*
- *Nehmen Sie derzeit Medikamente? Und welche? Wissen Sie, wozu die Medikamente verschrieben wurden?*
- *Was wünschen Sie sich, dass durch die Psychotherapie passiert?*
- *Was wünschen Sie sich, dass durch die Körperarbeit passiert?*

ZUSAMMENARBEIT VON PSYCHOTHERAPEUT*INNEN UND SHIATSU PRAKTIKER*INNEN ALS ZUKUNFTSVISION

Wie bereits weiter oben erwähnt, ist psychische Gesundheit ein Thema, das in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen hat. Auch der Zusammenhang von psychischen Erkrankungen, eingeschränkter Lebensqualität und kürzerer Lebenserwartung wurde von der World Health Organisation (WHO) thematisiert.

Die WHO definiert psychische Gesundheit als „Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann“

(WHO 2019).

Laut WHO haben sowohl individuelle Merkmale (Genetische und biologische Eigenschaften, Emotionale Intelligenz, Soziale Intelligenz), Umweltfaktoren (Zugang zu Basiseinrichtungen/-diensten, Kulturelle Glaubenshaltung, Einstellungen und Praktiken, Sozial- und Wirtschaftspolitik) als auch soziale Verhältnisse (Sozioökonomischer Status des Haushalts, Lebens-, Bildungs- und Arbeitsbedingungen, Möglichkeiten der Lebensgestaltung, Bildungschancen und Arbeitsmöglichkeiten) einer Person Einfluss auf ihre psychische Gesundheit und Wohlbefinden. Die WHO gibt in Ihrem Aktionsplan für psychische Gesundheit eine Empfehlung zum Ausbau eines für alle EU Bürger:innen zugängliches Versorgungssystem ab. Dabei handelt es sich vor allem um Angebote für die Akutversorgung und der langfristigen Versorgung für Menschen mit psychischen Störungen.

Leider wird im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit vom Gesundheitssystem wenig präventiv gedacht. Psychotherapeut:innen können grundsätzlich von jedem/jeder aufgesucht werden, auch ohne bereits eine psychische Störung entwickelt zu haben. Jedoch sind die Kosten selbst zu tragen. Eine Therapeutin berichtet, dass nur circa 10% ihrer Klient:innen die Kosten selbst tragen, sprich ohne Diagnose eine Therapie in Anspruch nehmen. Der Beruf Shiatsu Praktiker:in wird in Österreich als reglementiertes Gewerbe geführt. Gewerbliche Behandlungen dürfen nur an gesunden Menschen beziehungsweise nach Rücksprache mit Ärzt:in oder Therapeut:in durchgeführt werden.

Demnach wird Shiatsu in der Präventivversorgung und komplementären Versorgung verortet. Den präventiven Charakter bestätigt auch der Ansatz der TCM, nachdem Shiatsu hilft die Selbstheilungskräfte eines Menschen wieder in Gang zu setzen und den Qi Fluss zu harmonisieren.

Trotzdem darf man die Wirkung von Shiatsu auf Menschen, die bereits Beschwerden entwickelt haben, nicht übersehen. Die vorangegangenen Absätze haben gezeigt, dass sich Shiatsu positiv auf Menschen auswirken kann, die unter psychischen Problemen leiden.

WIE KANN NUN EINE OPTIMALE ZUSAMMENARBEIT VON PSYCHOTHERAPEUT:INNEN UND SHIATSU PRAKTIKER:INNEN AUSSEHEN?

Wichtig ist, dass Therapeut:in und Praktiker:in ihre jeweiligen Kompetenzen nicht überschreiten. Shiatsu Praktiker:innen können, natürlich mit dem nötigen Feingefühl, Psychotherapie nahelegen. Andererseits dürfen Psychotherapeut:innen keine Empfehlungen abgeben, lediglich das Angebot als Flyer aufhängen haben. Zusammenarbeit zwischen Psychotherapeut:innen und Shiatsu Praktiker:innen gibt es bis jetzt in Wien nur vereinzelt.

Auf meine Vernetzungsanfragen an 12 Therapeutinnen, bin ich bei drei Therapeut:innen auf Interesse gestoßen. Alle drei stimmten mir zu, dass es für einige Klient:innen ratsam wäre, zusätzlich auch in Shiatsu Behandlungen zu gehen. Die Schwierigkeit sahen sie eher in der Tatsache, dass die Kosten für Shiatsu selbst zu tragen sind und dass oft die zeitlichen Ressourcen fehlen, noch eine Therapie in Anspruch zu nehmen. Eine Klientin berichtete mir, dass für sie erstmals auch die Hemmschwelle groß war, zu einer Körpertherapie zu gehen, da ihr die körperliche Nähe erstmals Angst bereitete. Eine Therapeutin berichtet, dass für sie ganz klare Synergieeffekte erkennbar sind, wenn psychische und physische Behandlungen Hand- in Hand gehen.



ERKENNTNISSE AUS MEINEN SHIATSU BEHANDLUNGEN

Das Ziel meiner Arbeit war es herauszufinden, ob und wie sich die Kombination der Therapien auf Klient:innen konkret auswirkt.

Im Rahmen meiner Diplomarbeit konnte ich 3 Klient:innen über einen Zeitraum von 10 Behandlungen begleiten. Ich habe mich für Klient:innen entschieden, die bereits Psychotherapie in Anspruch nehmen und mit Shiatsu Behandlungen beginnen möchten. Ich möchte an dieser Stelle erwähnen, dass ich auch Klient:innen behandle, die im Laufe der Shiatsu Behandlungen eine Psychotherapie begonnen haben. Bei meinen drei Klient:innen habe ich in einem Anamnese Gespräch ihre Beschwerden abgefragt und sie zudem noch gefragt, mit welchem Anliegen sie in die Psychotherapie gehen. Es war mir wichtig zu kommunizieren, dass ich ihre genaue Geschichte, die sie in der Psychotherapie besprechen, nicht wissen muss. Außerdem war mir wichtig, dass ich den Klient:innen eine angenehme und sichere Atmosphäre vermitteln kann.

In der TCM spielt Ernährung, die bestimmte Einnahme von Kräutern und Bewegung ebenfalls eine große Rolle. Bewegung hat einen starken Einfluss darauf, dass das Qi im Körper frei fließen kann. Sie ist demnach ein wichtiger Gesundheitsfaktor.

Es spielt auch eine Rolle, welche Art der Bewegung gemacht wird. Bewegung soll ohne Zwang und Druck stattfinden, deshalb ist es wichtig, dass jede die Form der Bewegung für sich ausübt, die sie gerne machen möchte. Ernährung hat, ähnlich wie die Bewegung, auch einen starken Einfluss auf die Gesundheit. Anders als der westliche Zugang, wirkt Ernährung in der TCM auf jeden Menschen anders. Eine Ernährungsberatung rate ich Menschen mit Beschwerdebildern grundsätzlich. Um Klient:innen nicht zu überfordern, frage ich sie selbst nach ihren Essgewohnheiten und gebe erste grundsätzliche Tipps mit nach Hause. Traditionelle chinesische Kräuter werden sowohl bei körperlichen, als auch bei psychischen Problemen eingesetzt und sind oft sehr wirksam. Auch dahingehend ermutige ich Klient:innen, Beratung aufzusuchen.

KLIENTIN A

Frau G ist 48 Jahre alt und in einem Büro als Betreuerin für Großkund:innen tätig. Sie hat zwei Söhne im Jugendlichen Alter und lebt in getrennten Haushalten mit ihrem Mann. Ihr wurde eine Posttraumatische Belastungsstörung diagnostiziert. Im Sommer 2022 fühlte sie sich zunehmend weniger belastbar und hatte im September einen Zusammenbruch mit Panikattacken, massiven Schlafproblemen, Angstzuständen, Schweißausbrüchen und Durchfall. Ihr Gleichgewichtssinn ist stark eingeschränkt, sie fühlt sich schwindlig und läuft öfters gegen Türstöcke und stößt sich an Kanten. Sie beschreibt einen inneren Druck, es allen Recht machen zu müssen und alles kontrollieren zu müssen, damit nichts schlimmes passieren kann. Derzeit empfindet sie keinen Zugang zu ihren Emotionen und fühlt sich nicht ausreichend mit ihrem Körper in Verbindung. Sie sieht einen Zusammenhang zwischen ihren körperlichen und psychischen Symptomen. Ziel in der Psychotherapie ist es, einerseits ihre eigene Geschichte aufzuarbeiten, andererseits auch wieder stabil zu werden und frei von Angstzuständen und Panikattacken zu sein. Sie wünscht sich, bald wieder arbeiten gehen zu können und mit den öffentlichen Verkehrsmittel fahren zu können. Auf meine Frage, was sie sich wünscht, dass durch die Körperarbeit passieren soll, gibt sie an, dass sie gerne lernen möchte loszulassen. Sie merkt, dass sie viele Blockaden in ihrem Körper hat und hofft, diese „Knoten“ zu lösen. Derzeit nimmt sie Antidepressiva und Schlafmittel.

DIE PRAXIS

In unserer ersten Behandlung erzählt mir Frau G, dass sie in letzter Zeit ihre Beine und Füße weniger gut wahrnimmt. Auch das fehlende Gleichgewicht und der Schwindel machen ihr zu schaffen. Sie ist grundsätzlich ein sehr aktiver Mensch, sie braucht Bewegung und es gibt einige Interessen, die ihr Spaß machen wie beispielsweise kochen, Handarbeiten, lesen, tanzen, die Natur und Reisen. Nur derzeit kann sie keinen Spaß und Freude finden. Ich habe für einen ersten Behandlungsansatz den Schwerpunkt auf das Wasser-Element und das Metall-Element gelegt. Im Fokus stand die Stärkung der Nierenenergie, Stressabbau über den Blasen-Meridian und zusätzlich das wieder in Gang setzten des freien Fluss der Emotionen. Um die

Feuer- Wasser Achse zu stärken und dem Schwindel entgegen zu wirken habe ich den Dreifacher-wärmer- Meridian behandelt. Die Stärkung des Po über den Lungen-Meridian war ebenfalls ein Fokus. Frau G empfand viele Stellen als sehr schmerzhaft, sie zuckte öfters zusammen, vor allem als ich ihre Füße behandelte. Nach der Behandlung fühlte sie sich offener und freier. Ihr kamen die Tränen, was sie als gut deutete, da sie schon lange nicht mehr geweint hatte.

Bei der nächsten Behandlung meldete sie rück, dass sich ihr Rücken viel besser anfühlt. Sie mag auch den Druck und dass sie dadurch ihren Körper spürt

Ich habe bei der nächsten Behandlung auch den Herzkonstriktor-Meridian eingebaut, während dessen Behandlung wieder die Tränen flossen. Ich habe Frau G nach der Behandlung den Zusammenhang von Füßen und Ängsten erklärt und ihr als Hausaufgabe das Stock Gehen und Wacholder Fußbäder mitgegeben. Zur dritten Behandlung kam Frau G etwas aufgelöst. Sie meinte, es ginge ihr nicht gut, da sie das Gefühl hat, dass gerade alles „aufbricht“ und sie durch etwas durchgehen muss, vor dem sie Angst hat. Ihr Nervenkostüm ist gerade dünn, jedes Geräusch, jede Konfrontation nimmt sie sehr mit, sie spürt auch ihre Kehle wie zugeschnürt. Ich habe wieder intensiv im Wasser-Element gearbeitet und habe dann noch die Erde mit dazu genommen. Nach der Behandlung wirkte sie standfester und weniger zerstreut.

Beim nächsten Termin berichtet mir Frau G, dass sie wieder arbeiten geht, sie war letzte Woche auch viel an der frischen Luft, das tut ihr gut. Sie spürt ihren Körper besser und hat wieder einen Bezug zu ihrem Körper bekommen. Sie wirkte auch fröhlicher. Die nächste Behandlung fand erst drei Wochen später statt, da Frau G an Covid erkrankt war. Sie meldet mir, dass ihr Rücken sehr geschmerzt hatte und sie das Gefühl hatte, dass ihre Extremitäten unterversorgt waren. Ich habe zusätzlich zum Blasen- und Nieren-Meridian den Lungen- und Dickdarm-Meridian behandelt und diesmal auch den Leber-Meridian. Die Rückenschmerzen und auch das Kribbeln in den Extremitäten war nach der Behandlung sehr viel besser. In den letzten Behandlungen habe ich mehr am Dickdarm gearbeitet, auch weil Frau G Schmerzen an der rechten Schulter bekommen hatte.

Ich konnte Frau G fragen, ob sie eine Erklärung hat, was ihr Körper ihr sagen möchte. Sie meint, dass die Schmerzen in der Schulter ein Zeichen dafür sind, dass gerade viel auf ihr lastet.

Nach zehn Behandlungen gibt Frau G an, dass die Kombination von Psychotherapie und Shiatsu ideal für sie ist. Sie empfindet diese zwei Therapien als zwei Stützen: In der Psychotherapie muss sie sich vielen unangenehmen und verdrängten Themen stellen. Shiatsu gibt ihr die Festigkeit, den Anker in ihr selbst, dass sie das schaffen kann. Außerdem lernt sie im Shiatsu zuzulassen, jemanden an sich heranzulassen. Das braucht sie wiederum auch, damit sie sich in der Psychotherapie weiter öffnen kann.

Durch ihren Selbstschutz Mechanismus hat sie sich komplett verschlossen, zugemacht und sich dadurch auch selbst nicht mehr gehört oder gespürt.

Diese Blockaden werden durch Shiatsu gelöst. Shiatsu ist laut ihrer Angabe ein wichtiger Bestandteil für ihren Heilungsprozess. Sie fühlt sich selbst wieder und sie spürt auch andere wieder besser, sie kann wieder emphatisch sein. Sie hat auch gelernt, sich von der Arbeit nicht mehr stressen zu lassen. Sie fährt wieder mit der U-Bahn. Besonders berührt hat mich, als Frau G in der neunten Stunde erzählte, dass sie ein paar Erlebnisse hatte, die ihr richtig Freude bereitet haben.

Zusammenfassend haben sich nach 10 Behandlungen deutliche Verbesserungen für Frau G in ihrem Alltag gezeigt:

- *Sie fühlt sich wieder in ihrem eigenen Körper- sie versteht ihren Körper besser und hört auf ihn*
- *Der Kontakt zu den eigenen Gefühlen hat sich deutlich verbessert*
- *Während Shiatsu Behandlungen schafft sie es zu entspannen und zu genießen*
- *Sie hat Fortschritte gemacht, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und auch zu äußern*
- *Die Fähigkeit Kontrolle abzugeben verbessert sich Schritt für Schritt*
- *Selbstfürsorge findet wieder statt*
- *Aus den Behandlungen nimmt sie sich vor allem das Bild mit, dass alles Fließen muss und dass ihre Versteinerung nun Durchbrochen ist. Sie fühlt sich gelassener und ruhiger.*



KLIENTIN B

Frau H ist 51 Jahre alt und lebt mit ihrem Mann und ihrer Tochter zusammen in dem Haus ihrer Eltern, die ebenfalls dort in einem eigenen Stockwerk wohnen. Sie hatte in jungen Jahren das Familienunternehmen übernommen, vor zwei Jahren musste sie Insolvenz anmelden. Sie hat diese Krise zum Anlass genommen, eine Ausbildung zu beginnen und macht sich derzeit selbstständig. Frau H hat langjährige Beschwerden am linken Knie, die derzeit nicht akut sind. Sie hatte hormonellen Brustkrebs.

Zum Zeitpunkt unserer ersten Behandlung fühlte sie sich im Nackenbereich und Schultergürtel verspannt. Seit sie vor vier Wochen an Covid erkrankt war, hatte sie öfters seitliche Kopfschmerzen. Auffallend ist auch, dass sie öfters sehr starkes Herzklopfen hat und ihr schnell heiß wird. Die Hitze steigt ihr ins Gesicht und sie fängt dann auch leicht an zu schwitzen. Die Themen, die bei Frau H gerade sehr präsent sind, ist das Verhältnis zu ihrer Familie und auch zwischen den Familienmitgliedern, vor allem das Verhältnis zu ihrer Schwester und auch das Thema Selbstverwirklichung. Sie meinte, dass sie viele Jahre nicht das gemacht hat, was sie glücklich macht. Damit beginnt sie jetzt.

Auf meine Frage, ob sie ihre Beschwerden als psychosomatisch einordnet, nennt sie mir die Kopfschmerzen- da sie weiß, dass sie ein sehr kopflastiger Mensch ist, und ihren Darm, der auch ein guter Gradmesser für sie ist. Sie empfindet derzeit auch ihren Hals als zugeschnürt, etwas das sie mit dem Konflikt mit ihrer Schwester verbindet. Das Thema, das sie sich derzeit therapeutisch ansieht, ist die Beziehung zu ihrer Schwester. Was sie sich von den Shiatsu Behandlungen wünschte ist, der Wunsch nach Entspannung und dass sie Selbstfürsorge wieder in ihren Alltag etabliert.

DIE PRAXIS

Zu Beginn der Behandlungen habe ich den Schwerpunkt auf die vordere Familie (Metall - und Erde-Element) gelegt. Die Idee war es, die eigene Mitte und das eigene Körpergefühl zu stärken. Nach der ersten Behandlung fühlt sie sich schon freier, schon mehr „im Fluß“ und hat sehr gut geschlafen. Frau H erzählt, dass sie eigentlich gerne einem sozialen Beruf nachgegangen wäre und auch gerne mehr Kinder gehabt hätte. Aber die Pläne sind eben anders gekommen. Ich vermute, dass Frau H weder ihr Holz (Thema Selbstverwirklichung) noch ihre Erde (Thema Familie und Fürsorge) ausreichend leben konnte. Symptome zeigen sich im Holz Element (Kopfschmerzen), im Feuer Element (Hitze) und im Erde-Element (sie hatte vor ein paar Jahren hormonell bedingten Brustkrebs, Familie).

Ich nehme bei den Behandlungen den Herzkonstriktor-, Herz- und auch den Dreifacherwärmer-Meridian dazu. Auch den Leber-Meridian baue ich immer wieder ein. Durchgehend habe ich mich entschieden, den Dickdarm-Meridian und die Tsubos Di 4 und 11 zu behandeln. Ich hatte das Gefühl, dass bei Frau H in den letzten Monaten sehr viel Auseinandersetzung stattgefunden hat, bei der es um das Loslassen alter Glaubenssätze, Muster und Prägungen gegangen ist. Nach zehn Behandlungen hat mir Frau H rückgemeldet, dass es ihr nun leichter fällt in die Entspannung zu kommen und ihr die Behandlungen auch den Anstoß geben, aktiver zu werden (sie hat mit Pilates begonnen). Ihre Nackenschmerzen sind besser geworden, sie sind nicht mehr so intensiv. Kopfschmerzen hat sie nur noch sehr selten. Auch die Hitze ist erträglicher geworden. Herzrasen hatte sie nun schon länger nicht mehr, und wenn das Herzklopfen auftritt drückt sie sich die Punkte Hk 6 und 8, H 7, Ni 3 und 6 und Konzeptionsgefäß 17.

Im Bezug auf die von ihr mitgebrachten Themen spürt sie auch eine Veränderung: In Bezug auf ihre Familie hat es ihr gut getan an ihrer eigenen Selbstfürsorge zu arbeiten.

Im Bezug auf ihre neue Selbstständigkeit hilft es ihr, sich zu entspannen, da sich dadurch auch ihr Denken entspannt und sie dann alte Denkmuster leichter loslassen kann.

Zusammenfassend haben sich deutliche Verbesserungen für Frau H in ihrem Alltag gezeigt:

- *Lust auf Selbstfürsorge ist wieder erwacht*
- *Fähigkeit sich selbst zentrieren zu können hat zugenommen*
- *Kontakt zu sich selbst, ihrem eigenen Körper und ihren eigenen Gefühlen zu haben*
- *Bewusste Auszeiten nehmen, entspannen und genießen zu können fällt ihr leichter*
- *Fähigkeit ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und nachzugehen*
- *Fähigkeit Kontrolle abzugeben hat sich verbessert*

Aus den Behandlungen nimmt sie sich vor allem den Gedanken mit, wie wichtig es für sie ist, sich im Außen Hilfe zu holen um dann auch entspannen zu können (z.B. durch Shiatsu, Pilates, Yoga). Sie nimmt sich mit, dass sie gut auf sich schauen möchte und dass sie weiß, dass sie sich das Wert ist. Im Shiatsu spürt sie die Verbindung von Körper und Geist sehr stark.

KLIENTIN C

Frau C ist 44 Jahre alt, sie ist Single und arbeitet im Sozialbereich. Vor 30 Jahren musste sie ihr Heimatland verlassen und kam mit ihrer Familie nach Österreich. In ihrer Kindheit gab es einige traumatische Erlebnisse, Gewalt und Angst. Frau C fühlt sich derzeit sehr belastet. Neben ihrem Vollzeitjob studiert sie an der Fachhochschule. Sie kümmert sich sehr um ihre jüngere Schwester, der es schon seit einigen Jahren nicht gut geht. Auch aktuelle politische und gesellschaftspolitische Ereignissen belasten sie derzeit stark. Sie ist Aktivistisch aktiv. Alltagsrassismus und institutionalisierten Rassismus nimmt sie wahr und spricht darauf an. Sie wirkt auf mich sehr feinfühlig, mit einem starken Wunsch nach Gerechtigkeit. Sie sorgt sich um Personen, die ihr nahestehen und stellt sich dann an zweite Stelle.

Ein großes Thema für sie ist, dass sie sich sehr eine Beziehung wünscht, dies aber in letzter Zeit nicht geklappt hat. Auch schmerzhaftere Erinnerungen an vorangegangene Beziehungen beschäftigen sie derzeit sehr. Frau C gibt an, dass sie sich aktuell nicht spürt. Ihre Beine fühlen sich schwach an und schlafen manchmal ein. Bei Angst sind ihre Beine wie gelähmt. Ihre Schlafqualität ist nicht besonders gut, sie wacht meistens sehr früh auf (zwischen 04:00 und 05:00) und kann dann nicht mehr einschlafen. Frau C hat schon mehrere Jahre Gesprächstherapie hinter sich. Themen in der Psychotherapie sind die Trauer, die fehlende Leichtigkeit, das Abgrenzen können und der Kontakt zu sich selbst. Als Ziel für die Shiatsu Behandlungen nennt sie den Wunsch, sich selbst wieder spüren zu können, einen Kontakt zu ihren Gefühlen herstellen zu können und auch das Wiederfinden ihrer Leichtigkeit. Das bewusste Öffnen und Schließen und die Abgrenzung sind weitere Ziele, die sie verfolgen möchte.

DIE PRAXIS

Im Gespräch vor der ersten Behandlung bricht Frau C in Tränen aus, es kommt mir vor, als hätte sie sehr viel zurückgehalten, was dann endlich hinaus darf. Ich kann in ihrem Hara sehr viel Spannung feststellen, ebenso an ihrem Rücken und an der Rückseite der Beine. Um dem akuten Stress entgegenzuwirken behandle ich den Blasen-Meridian und den Dünndarm-Meridian. Ich lege meinen Fokus auf das Wasser-Element und die Feuer- Wasser Achse, sowie das Metall-Element. Nach der Behandlung fühlt sie sich entspannter und spürt den Kontakt zwischen ihren Füßen und dem Boden besser. In den darauffolgenden Behandlungen habe ich mit einem sehr nährenden Fokus gearbeitet. Ich habe weiterhin das Wasser-Element behandelt, auch den Fokus auf das Metall-Element habe ich behalten. Ich habe den Milz- und den Magen-Meridian manchmal eingebaut, ebenso den Herzkonstriktor- und den Herz Meridian. Ich habe immer wieder zwischen dem Dickdarm- und dem Herzkonstriktor-Meridian hin und her gewechselt und ihr den Gedanken zum bewussten öffnen und schließen mitgegeben. Nach der fünften Behandlung habe ich das Gefühl, dass Frau C wieder mehr in ihrem Körper ist, was sie bestätigt. Sie gibt auch an, die Abgrenzung zu ihrer Familie bewusster einzusetzen und sich wieder etwas Zeit für sich zu nehmen. Den Erzählungen von Frau C zu Folge gibt es viele Ereignisse in ihrem Leben, die sie noch nicht „verdaut“ hat.



Sie berichtet auch von dem Gefühl der zugeschnürten Kehle und einem Kloß im Magen. Ich entscheide mich in einer Behandlung intensiv den Magen-Meridian zu behandeln und danach Ampuku (Baucharbeit) zu machen. Sie meldet rück, dass die Behandlung für sie sehr intensiv war, aber dass sie sich danach wie „zusammengeflickt“ fühlt. Die Blockade im Hals war danach weg, Frau C berichtet, dass sie es schafft, mehr in die Akzeptanz zu gehen.

Ich habe in unseren Sitzungen immer wieder gefragt, wie sie gewisse emotionale Empfindungen körperlich spüren kann. Als sie beispielsweise sagte, „ich bin so verzweifelt“, fragte ich sie, wo sie die Verzweiflung spürt. So widmeten wir uns Stück für Stück Körperstellen, die sie aufgrund von Emotionen schmerzhaft wahrnahm oder auch nicht fühlen konnte. Frau C gab zu Beginn an, dass sie derzeit keine Lust habe zu kochen und sich wahrscheinlich nicht gut ernähre. Ich habe ihr empfohlen ein paar Einheiten bei einer TCM Ernährungsberaterin wahrzunehmen, was sie auch umgesetzt hat.

Nach der zehnten Behandlung gibt sie an, dass sie sich nach jeder Behandlung sehr gut mit ihrem Körper verbunden fühlt. Das Gefühl hält auch an und sie kann im Alltag besser feststellen, wann sie bei sich ist und wann nicht.

Die richtige Ernährung und Körperarbeit haben eine deutliche Auswirkung auf ihr Körpergefühl. Frau C beschreibt, dass all die Traurigkeit, Wut und Angst aus der Vergangenheit dazu geführt haben, dass sie sich „tot“ gefühlt hat. Sie hat nun wieder Zugang zu ihren eigenen Gefühlen, sie hat hin und wieder sogar Glücksgefühle. Sie merkt noch immer, dass ihr das Loslassen nicht leicht fällt. Sie realisiert manchmal, dass sie während des Gehens die Hände zu einer Faust ballt. Wenn sie das wahrnimmt, entspannt sie nun bewusst.

Auch im täglichen Leben schafft sie es mehr und mehr, nicht immer in den Kampf zu gehen. Ihr gelingt es immer besser, die Kontrolle abzugeben und sich zu sagen, dass „sie nicht alle retten muss und nicht alles richten muss“. Auch das Verlangen nach Entspannung und dem Genießen ist geweckt worden. Derzeit hat sie noch wenig Zeit dafür, aber sie ist auf der Suche nach Lösungen dafür. Ihr Schlaf ist unmittelbar nach den Behandlungen deutlich besser, nach einigen Tagen kann es dann aber sein, dass sie wieder sehr früh erwacht. Ihre Beine fühlt sie viel besser, das Einschlafen der Beine trat nach 10 Behandlungen kaum noch auf.

Bewusstes Öffnen und Schließen gelingt ihr viel besser. In manchen Situationen stellt sie sich bildlich eine Wand vor, um sich von anderen abzugrenzen. Die eigenen Bedürfnisse zu äußern lösen immer noch Schuldgefühle in ihr aus, aber sie schafft es trotzdem es öfters zu tun. Ihr hilft auch, dass sie sich nun erlaubt, ihren Gefühlen und ihrem Gespür zu vertrauen. Zuvor hatte sie sich, wenn sie etwas gespürt hat, sofort dafür abgewertet und gezweifelt, ob das was sie spürt, tatsächlich so ist. Durch das Vertrauen an sich selbst, fällt es ihr leichter Situationen- auch wenn schmerzhaft- zu akzeptieren.

Zusammenfassend haben sich deutliche Verbesserungen für Frau C in ihrem Alltag gezeigt:

- *Kontakt zu sich selbst, ihrem eigenen Körper und ihren eigenen Gefühlen zu haben*
- *Fähigkeit zu entspannen und genießen zu können*
- *Fähigkeit ihre eigenen Bedürfnisse zu äußern*
- *Fähigkeit Kontrolle abzugeben*

Aus den Behandlungen nimmt sie sich vor allem das Gefühl von der Verbindung zu ihr selbst mit, das Gefühl richtig zu sein und das Gefühl sich selbst akzeptieren zu können.

Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass ich selbst überrascht war, wie positiv das Feedback der Klientinnen bezüglich der Kombination von Gesprächstherapie und Körperarbeit ausgefallen ist.

Ich konnte feststellen, dass

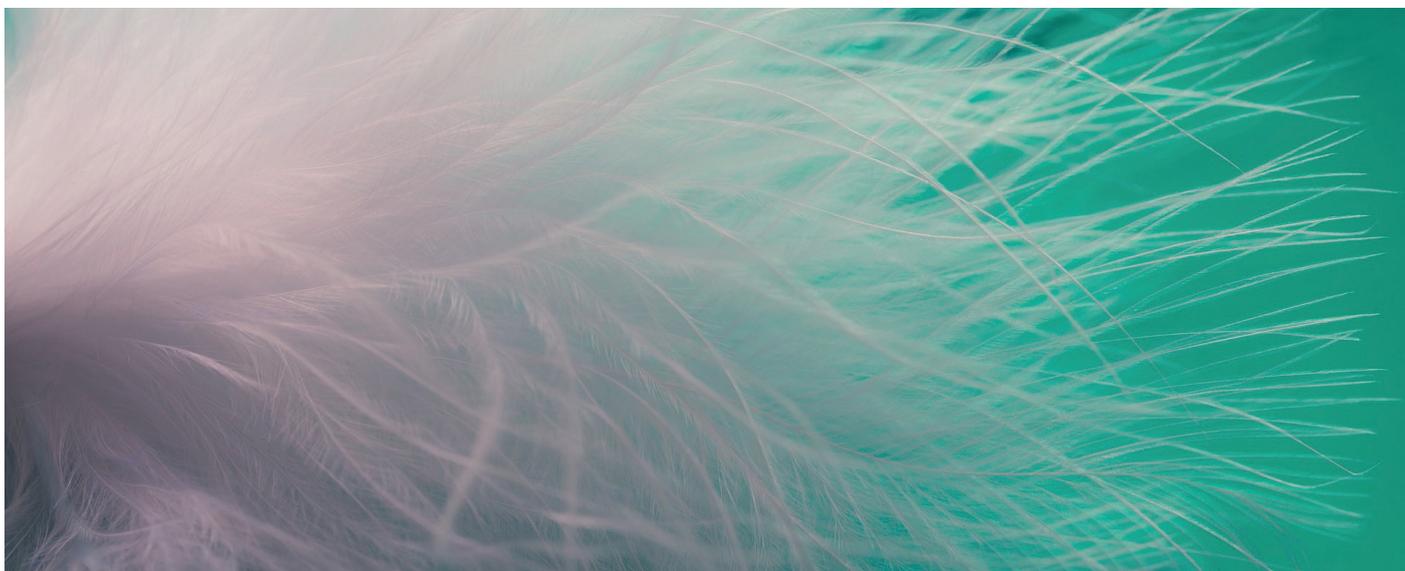
- *Die Selbstwahrnehmung zunimmt*
- *Das Bestreben nach Selbstfürsorge steigt*
- *Blockaden gelöst werden*
- *Entspannung eintritt*
- *Loslassen und Abgrenzung unterstützt wird*
- *Lebensthemen gut mit Shiatsu unterstützt werden können*

Um Menschen einen ganzheitlichen Therapieansatz bieten zu können, umfasst die Psychotherapie und die Körperarbeit auf jeden Fall schon ein großes Spektrum. Natürlich wirken die Therapiemethoden nur dann, wenn Klient:innen mitarbeiten und besprochenes auch in ihrem Alltag umsetzen. Diesem Prozess darf man Zeit geben, jedoch müssen die Schritte gemacht werden.

Das Feedback von Klientin A, B und C war durchwegs positiv. Sie sind froh, dass sie eine Kombination von Psychotherapie und Shiatsu in Anspruch nehmen können. Sie sind der Meinung, dass Menschen von dieser Kombination sehr stark profitieren können, da es schneller zu individuellen Fortschritten kommt. Eine Klientin drückt es wie folgt aus: „In der Therapie wird an Zielen gearbeitet und im Shiatsu am Körper. Damit Körper und Seele zusammenfinden braucht es beides.“

Ein anderer wichtiger Aspekt ist, dass das was ein Mensch körperlich abgespeichert hat, durch Shiatsu sozusagen an die Oberfläche kommen darf. In der weiteren Bearbeitung in der Psychotherapie kann für das körperlich Gespeicherte, das wieder zur Oberfläche gekommen ist, ein Ausdruck und auch ein Platz gefunden werden. Eine Klientin meint, dass Shiatsu den Körper unterstützt, Dinge loszulassen, die zuvor vielleicht schon kognitiv verarbeitet wurden, aber noch körperlich gespeichert waren. Eine andere Klientin benennt es folgendermaßen: „In der Psychotherapie kommt es zu Aha Erlebnissen, es wird auch an der Vernunft gearbeitet. Das Empfinden dazu entsteht durch Shiatsu.“

Ich bin meinen Klientinnen für ihre Offenheit und Ehrlichkeit sehr dankbar! Ich durfte im Laufe der letzten Monate wertvolle Erfahrungen sammeln und bin immer wieder fasziniert wie tief gehend Shiatsu wirkt. Als Shiatsu Praktiker:innen dürfen wir uns dem bewusst sein und auch unsere Verantwortung ernst nehmen, dass wir bei Klient:innen durch unsere Körperarbeit Prozesse auslösen können, die auch von Psychotherapeut:innen begleitet werden sollen. Gleichzeitig möchte ich Psychotherapeut:innen auffordern, näher und mehr mit Shiatsu Praktiker:innen zusammenzuarbeiten.



Ploberger, Florian (2012): Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Bacopa Verlag, Schiedlberg.

Mandl, Mike (2020): Meridiane. Landkarten der Seele. Bacopa Verlag, Schiedlberg.

Loh, Nirgun W.; Sievers, Sakina K. (2020): Himmlische Punkte. Praxisbuch der Akupressur. ShenDo Verlag, Stellschagen.

Sedlin, Christoph (2013): Shiatsu als medizinische Behandlungsmethode: Ein Vergleich der japanischen und der westlichen Entwicklung vom späten 19. Jahrhundert bis zur Gegenwart. Dissertation für die medizinische Fakultät der Charité, Berlin.

Bergman, Ze've; Wizum, Eliezer; und Bergman, Tamar (1991): When Words Lose Their Power. Shiatsu as a Strategic Tool in Psychotherapy. In: Journal of Contemporary Psychotherapy Vol. 21, No. 1, 1991, S. 5 – 23.

Datler, Wilfried et al (2021): Disziplin, Profession und evidenzbasierte Praxis: Zur Stellung der Psychotherapie im Gesundheitssystem. Eine Bilanz. In: Psychotherapie Forum.

Hochgerner, Markus; Löffler- Stastka, Henriette (2021): Versorgungswirksamkeit von

Psychotherapie in Österreich. In: Psychopraxis. Neuropraxis 2021 Nr. 1. Springer Verlag.

Bundesministerium für Gesundheit, Soziales Pflege und Konsumentenschutz; Statistik Austria (2020): Österreichische Gesundheitsbefragung 2019. Hauptergebnisse des Austrian Health Interview Survey (ATHIS) und methodische Dokumentation.

World Health Organization (2019): Psychische Gesundheit- Faktenblatt. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf

Psy online: <https://www.psyonline.at/>

Statistik Austria: <https://www.statistik.at/>



Sonja Spitzbart

Für mich war immer klar, dass ich mit Menschen arbeiten werde und Menschen in schwierigeren Lebensphasen unterstützen und begleiten möchte. Nach mehreren Arbeitsjahren im Sozialbereich habe ich durch Hara Shiatsu ein Werkzeug und das Wissen entdeckt, mit dem ich Menschen auf körperlicher und geistiger Ebene begegnen und beraten kann.

Ich arbeite besonders gerne mit Frauen. Meine persönlichen Herzensthemen sind Themen um die Frauengesundheit, Begleitung durch Krisen, Empowerment und Selbstfindung. Ich bin ebenfalls Yogalehrerin und Lebens- und Sozialberaterin. Ich biete klassisch Hara Shiatsu Behandlungen an, Coaching und Shiatsu, diverse Retreats, Trainings und Zeremonien.

*Zu finden bin ich auf Instagram
und Facebook unter @wholly_touch*

*Ich freue mich auch über Anfragen unter:
sonja_spitzbart@hotmail.com*



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