

HARA-SHIATSU FÜR ELTERN SCHWER ER- KRANKTER KINDER

ANNIKA HAHN

EINE ZUSAMMENARBEIT MIT DEM
RONALD MCDONALD HAUS IN 1090 WIEN



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Annika Hahn*. Betreut von: *Susanne Schiller*

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.

HARA-SHIATSU FÜR ELTERN SCHWER ERKRANKTER KINDER

Um gesund zu werden, brauchen schwer kranke Kinder vor allem eines: die Nähe ihrer Familie. Die Ronald McDonald Kinderhilfe nimmt sich seit über 30 Jahren diesem Herzenswunsch der kleinen Patient:innen an. Sie bietet jährlich rund 1.100 betroffenen Familien für die Dauer der Behandlungen ihrer Kinder ein „Zuhause auf Zeit“ in unmittelbarer Umgebung von Spezial- und Kinderkliniken in Wien, Graz, Salzburg und Innsbruck. Für die Kinder ist die Nähe ihrer Familien wichtig, denn diese kann den Heilungsprozess zeitlich um bis zu einem Drittel beschleunigen.

Das Team des Ronald McDonald Kinderhilfe Hauses im 9. Wiener Gemeindebezirk, gegenüber des St. Anna Kinderspitals, unterstützte mich mit voller Tatkraft und bot mir nicht nur die Möglichkeit, die Eltern der schwer erkrankten Kinder über Monate zu behandeln, sondern war auch sofort begeistert von der Idee, den Eltern eine Auszeit in dieser schwierigen Zeit zu schenken. Ein großes Dankeschön an die Hausleiterin Kristina und Ihr Team, die dieses Haus mit so viel Liebe und Herzlichkeit füllen.

Laut der österreichischen Kinderkrebshilfe erkranken in Österreich ca. 350 Kinder und Jugendliche jedes Jahr an Krebs, wovon etwa 85 Prozent längerfristig überleben. Zwei von drei Betroffenen müssen mit den Spätfolgen der Krebserkrankung und einer dementsprechenden Behandlung im Alltag leben.

Das Spektrum der Krebserkrankungen im Kindes- und Jugendalter unterscheidet sich wesentlich von jenem der Erwachsenen. Im Vordergrund stehen sich rasch ausbreitende Erkrankungen des blutbildenden Systems (Leukämien und Lymphome) und Tumore embryonalen Ursprungs (Sarkome). Klassische, mit Umwelteinflüssen ursächlich verbundene Krebserkrankungen der inneren und äußeren Körperoberflächen (Karzinome der Lunge, des Darmes oder der Haut) kommen sehr selten vor, Karzinome der Prostata und der weiblichen Brust altersbedingt fast gar nicht. Dank effizienter Therapien bestehen heutzutage in vielen Fällen sehr gute Heilungschancen.

Im Ronald McDonald Haus leben Eltern und Geschwister krebskranker Kinder, aber auch von Kindern mit anderen schweren Erkrankungen (Herzerkrankungen, Gendefekte, immunologische Erkrankungen).

Das primäre Ziel meiner Arbeit in diesem Haus war es, die schwer belasteten Eltern der erkrankten Kinder über Wochen zu begleiten und zu unterstützen, um während der langen Therapiezeiten bei Kräften zu bleiben.

Der Schock der Diagnose und die große Sorge und Angst um das geliebte Kind zehren naturgemäß an den Kräften. Die Eltern sind einerseits durch die räumliche Distanz, aber andererseits auch durch strenge, hygienetechnische Maßnahmen lange von ihren Familien und Freunden isoliert und fühlen sich deshalb oft sehr einsam und allein. Leider erfahren Familien auch immer wieder, dass sich Freunde plötzlich abwenden, weil sie mit der Situation eines schwer erkrankten oder vielleicht sogar sterbenskranken Kindes nicht zurechtkommen. Das ohnehin existente Gefühl der Einsamkeit wurde durch Covid noch massiv verstärkt und die Eltern begannen damit, jeden nicht erforderlichen Kontakt mit anderen Menschen zu vermeiden, um ihr Kind betreff einer möglichen Ansteckung nicht zu gefährden und täglich Zeit beim Kind im Krankenhaus verbringen zu können.

Die Eltern finden grundsätzlich in den monatelangen Krankenhausaufenthalten und Therapiezeiten kaum Zeit für sich selbst und sind rund um die Uhr großen psychischen Belastungen ausgesetzt, die oftmals eine traumatische Wirkung haben. Eine Entlassung nach erfolgreicher Therapie bedeutet im Falle einer Krebserkrankung die jahrelange Sorge eines möglichen Rezidivs. Somit verlassen die Familien das Krankenhaus, aber die ständige Sorge bleibt bestehen.



Die chronische Angst hat zur Folge, dass solche Menschen rasch ihre Essenz verbrauchen. Die Essenz ist in unseren Nieren gespeichert und stellt die Basis unseres Lebens dar. Wir bekommen die Essenz, auch Jing genannt, von unseren Eltern mitgegeben. Je gesünder, jünger und vitaler die Eltern zur Zeit des Zeugungsvorgangs sind, desto reicher und voller fällt diese aus. Die Essenz ist folglich unser Lebenskapital! Ist reichlich davon vorhanden, so können wir „verschwenderischer“ leben: wenig schlafen, ungesund essen, Alkohol trinken, etc. und unser System wird es so weit gut verkraften und verdauen.

All jene, die mit weniger Essenz ausgestattet wurden, reagieren empfindlich auf exzessives, kräfteraubendes Leben und knabbern dabei immer ein Stück ihrer vorhandenen Essenz an. Und all jenen, die gut auf ihre Ressourcen achten müssen, ist es anzuraten, einen gesunden Lifestyle zu pflegen.

Denn durch einen gesunden und bewussten Lebensstil können wir eine nachgeburtliche Energie aufbauen, mit der wir den Alltag bestreiten, ohne auf unsere angeborene Essenz zugreifen zu müssen. Unsere Essenz wird aber auch durch die zugehörige Emotion des Wasser-Elements, der Angst, geschwächt. Chronische Ängste und Stress nagen schwer an unserer Substanz – sie schwächen das Nieren-Qi.

Das führt zu Symptomen wie starkem Schwitzen, Durchfall, allgemeiner Schwäche, erschwelter Einatmung, Kurzatmigkeit, Lethargie, Unruhe und Verspannungen. Die Schocknachricht der Diagnose der Kinder wirkt besonders tief und führt zu einer Zerstreuung des Qi und zu einer Erschöpfung des Herz- und Nieren-Qi mit den Symptomen Herzklopfen, Atemnot und Schlaflosigkeit. Um den Qi-Verlust, der im Schock passiert, auszugleichen, greift der Körper auf die Nieren-Essenz, unser Jing, zurück.

Langfristig empfundene Angst bringt eine Vielzahl an weiteren Emotionen wie Wut und Ärger, Trauer, Depression und Leere mit sich und führt auf physischer Ebene zu kalten und schmerzempfindlichen Füßen, auch Schmerzen im unteren Rücken, Knieproblemen, Kraftlosigkeit, Immunschwäche und noch vielen weiteren Beschwerden.

Mit diesen Symptomen der Eltern war ich unter anderem in den Monaten meiner Begleitung konfrontiert und hier gilt es, mit verschiedenen Behandlungsstrategien je nach körperlicher Konstitution und Symptommuster zu unterstützen, um die Essenz zu schützen. Während meiner monatelangen Tätigkeit im Kinderhaus wurde ich von Kristina, der Hausleiterin im Wiener Ronald McDonald Haus, begleitet und gecoacht. Sie hat mir viel medizinisches Fachwissen vermittelt und mich auch immer unterstützt, wenn ich selbst mit den belastenden Situationen der Eltern gekämpft habe.

Ich bin sehr beeindruckt von Kristina und davon, mit welcher Liebe und Verständnis sie und ihr Team das Haus führen. Es wundert mich somit nicht, dass viele Familien immer wieder auf Besuch zurückkehren, um ihre Kinderhausfamilie zu sehen, zu plaudern, zu lachen und auch zu weinen. Diese miteinander durchlebte, besonders herausfordernde Zeit verbindet und es fällt um einiges leichter, gemeinsam Erlebtes auch gemeinsam zu verdauen. Kristina hat mir ein paar allgemeine Fragen zum Kinderhaus beantwortet.

WIE VIELE FAMILIEN UND DURCHSCHNITTlich FÜR WIE LANGE BETREUT IHR DIE FAMILIEN IM WIENER RONALD MCDONALD HAUS?

Unser kleines Zuhause auf Zeit in der Kinderspitalgasse beherbergt in einem Jahr rund 146 Familien. Unser Partnerspital, das St. Anna Kinderkrankenhaus, ist europaweit einer der Vorreiter in der Stammzellentransplantation, daher finden meist Familien nach einem langen und kräfteaubenden Weg zu unserem Zuhause auf Zeit.

Eine Transplantation birgt hohe Risiken und schmerzhaft Nebenwirkungen, jedoch ist dies die einzige Lösung, um das Leben unserer kleinen Superheld:innen zu retten. Die durchschnittliche Dauer beträgt bei einer Stammzellentransplantation in der intensivmedizinischen Phase rund ein- bis zwei Monate.

Wie schaut der Alltag einer Familie in Eurem Haus aus?

Unsere Familien durchleben wohl die schwierigste Phase ihres Lebens, nämlich einen Alltag geprägt von kräftezehrenden Klinikaufenthalten, von Ängsten um das geliebte Kind und von der Ohnmacht, nichts beeinflussen zu können. Die meisten Familien dürfen bereits in der Früh zu ihrem geliebten Kind in unser gegenüberliegendes Partnerspital. Der Tag besteht aus verschiedenen Therapien und Behandlungen, aus Arztgesprächen, der Medikamentenausgabe, aus Gesprächen mit dem psycho-sozialen Team und auch Aktivitäten mit Pädagog:innen.

Wie schwer erkrankt sind die Kinder Eurer Familien?

Unser Fokus liegt auf schwer erkrankten Kindern mit onkologischen, hämatologischen und immunologischen Krankheitsbildern.

Mit welchen besonderen Herausforderungen haben die Eltern zu kämpfen?

Spätestens während der Corona Pandemie hat jeder kennengelernt, was es bedeutet, isoliert zu leben, soziale Kontakte zu meiden und den Lebensmittelpunkt auf die eigenen vier Wände zu richten. Es ist ein guter Vergleich damit, wie der Alltag eines krebskranken Kindes – aber nur im grundsätzlichen Ansatz – aussieht. Das Gesamtbild kann man sich jedoch noch viel kräfteaubender vorstellen.

Menschen verschiedenster Sprachen und Generationen werden zu einer großen Familie auf Zeit. Jede Familie hat ihre individuellen Herausforderungen – das Einzige, was sie verbindet, ist die Sorge um ihr geliebtes Kind und die Hoffnung, gemeinsam die Zeit gut durchstehen zu können.

Mein Wunsch ist es folglich, den Eltern und Kindern einige hilfreiche Tipps aus der allgemeinen TCM-Methodik und aus Shiatsu mitzugeben, um „Kollateralschäden“ dieser traumatischen Erfahrungen zu minimieren oder gar zu verhindern und auch das Immunsystem nach den Therapien wieder zu stärken.

DER VERLETZUNGSZYKLUS IN DER TCM

In der TCM werden Klient:innen immer in ihrer Ganzheit, bestehend aus Körper und Geist, erfasst und Erkrankungen des Körpers und der Psyche werden gleichwertig behandelt, haben sie doch oft die gleiche Wurzel. Die Emotionen spiegeln den Zustand des Körpers wider und umgekehrt. Aufgrund der Einheit von Körper und Geist führen starke Emotionen zu Veränderungen im Körper. Emotionen, die länger bestehen, wie Nachdenken, Zukunftssorgen, Trauer, Angst und Schockzustände werden Yin-Emotionen genannt und ersticken kurzfristig das Qi. Diese Qi Stagnation wirkt sich wiederum langfristig sehr schlecht auf die Körpersäfte, das Blut und die Essenz aus.

In der TCM behelfen wir uns diagnostisch und therapeutisch mit den fünf Wandlungsphasen. Die verschiedenen Zyklen beschreiben die (Wechsel-) Beziehung zwischen den Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser und veranschaulichen, dass alles Existierende sich in zwei Polaritäten einteilen lässt (Yin und Yang) und in einer wechselseitigen Abhängigkeit zueinandersteht. Ziel ist es, die Elemente in Harmonie zu halten.



Der sich stetig bewegende, dynamische Fluss der Energien braucht deshalb immer wieder eine Anpassung, wenn die Energie in einem Element ins Stocken geraten ist. Das Wissen von den Gesetzmäßigkeiten und deren Wechselwirkungen macht es uns möglich, gezielt in diesen Ablauf einzugreifen, um den Zyklus in geeigneter Weise zu beeinflussen. Der Verletzungszyklus (Wu-Zyklus) beschreibt die Kränkung eines Elements durch ein anderes (Großmutter-Enkel), das passiert dann, wenn zum Beispiel eine Emotion stark und lange anhält, wie die Angst in der Situation der Eltern.

Der Verletzungszyklus auf emotionaler Ebene

- Die Angst (Element Wasser) verstärkt das Nachdenken im Erd-Element
- Das Nachdenken (Element Erde) verstärkt die Frustration im Holz-Element
- Frustration (Element Holz) verstärkt die Sorgen im Metall-Element
- Die Sorgen (Element Metall) verstärken die Trauer im Feuer-Element
- Die Trauer (Element Feuer) verstärkt die Angst im Wasser

DIE BEZIEHUNG VON ANGST UND NACHDENKEN

Die Emotion Angst ist dem Wasser-Element zugeordnet und primär präsent in den Familien der erkrankten Kinder. Das Wasser-Element besteht aus den beiden Organen Niere und Blase. Die kurzfristige Angst oder Anspannung spiegelt sich im Blasenmeridian wider. Die chronische Angst hingegen leert unsere Nieren-Kraft.

Die Eltern im Kinderhaus haben naturgemäß große Angst um ihre Kinder und das noch dazu über einen sehr langen Zeitraum. Dies belastet unweigerlich die Nieren mit ihrer Essenz, denn sprichwörtlich geht „einem etwas an die Nieren“.

Auf emotionaler Ebene führt die stark empfundene Angst zu einem ständigen Nachdenken, Grübeln – die Emotion des Erd-Elementes. Man verliert den Fokus und dreht sich im Gedanken-Karussell, kommt nicht weiter und ein Gefühl der Hilflosigkeit stellt sich ein. Die überbordende Emotion Nachdenken/Grübeln führt zu einem Milz-Qi-Mangel und es kommt zu Feuchtigkeitsansammlungen im Körper (Grübeln macht dick) und deshalb ist es von großer Bedeutung, die beiden Erdorgane Milz und Magen stark zu halten. Das gelingt am besten mit viel warmer Nahrung und Selbstfürsorge, zum Beispiel auch mit einer regelmäßigen Shiatsu-Behandlung.

„Seien Sie gut zu Ihrer Mitte“ – die Aussage vom TCM-Doc Dr. Georg Weidinger ist absolut treffend und auch mein persönliches Credo, wenn die Herausforderungen des Alltags wieder einmal überhandnehmen. Jeder von uns hat schon einmal das zufriedene Gefühl nach einer ausgewogenen, warmen Mahlzeit in Ruhe und in Gesellschaft von Familie und Freunden im Körper verspürt. Aber wie oft passiert es in der heutigen Zeit, dass hastig minderwertiges, oft kaltes Essen hinuntergeschlungen wird. Das unterschiedliche Gefühl nach der Mahlzeit sollte uns schon Zeichen genug sein, um es eigentlich nur mehr richtig machen zu wollen. Denn eine gute, nahrhafte und warme Mahlzeit ist sprichwörtlich „Balsam für die Seele“ und wir fühlen uns danach pudelwohl.

Das Erd-Element harmonisiert, gleicht aus und unterstützt die Kraft unserer Nieren, in dem es ihm gute Energie durch gutes Essen liefert.

Die Erde spiegelt unseren Verdauungstrakt wider, liegt im Bauch und stellt den Mittleren Erwärmer dar. Das ist bildlich gesehen unser großer Kochtopf, in dem alles zusammenkommt und verarbeitet wird. Das Feuer der Nieren liegt im Unteren Erwärmer und wirkt wie eine heiße Herdplatte positiv auf die Energie des Mittleren Erwärmers und ermöglicht so Milz und Magen die leichte Aufnahme und Verarbeitung der Speisen.

Wenn wir uns ungesund und kalt, ohne Muße ernähren, dann verlangen wir der Herdplatte, angetrieben von den Nieren, zusätzlich viel Kraft ab, denn es muss alles viel länger gekocht werden, bis es verwertbar ist. Irgendwann ist die Batterie des Herdes erschöpft, die Temperatur fällt im Unteren Erwärmer, es wird kalt und es bleiben Reste im Topf (Mittlerer Erwärmer) zurück, die uns Verdauungsbeschwerden bescheren.

Um dies zu verhindern, sollten wir dem Magen warme und leicht verdauliche Speisen zuführen – er soll sich nicht über Gebühr mit der Erwärmung des Essens anstrengen, denn er hat ja auch die Nahrung des Alltags, die Eindrücke des täglichen Lebens und die Hiobsbotschaften mancher Nachrichten zu verdauen. Die Milz übernimmt den vorgekauften und vorverdauten Brei des Magens und wandelt alles in herrlich starkes und dringend benötigtes Qi und Blut um. Dieses versorgt unseren Körper mit der nötigen Energie (und Wärme) für den Alltag. Liefern wir unserem Körper wenig oder auch wenig Nahrhaftes zur Verwertung, dann verschlackt das System, kühlt aus und läuft auf Sparflamme. Die Nieren können nicht mehr gut versorgt werden und es kommt zu Symptomen wie Angst, Schlafstörungen, Kälteempfinden, etc.! Das Stärken des Erd-Elementes hat also eine Stärkung des Wasser-Elementes zur Folge, was sich auf emotionaler Ebene auch stabilisierend auswirkt. So kommt man mit dem Gefühl der Angst „besser“ zurecht.

Die Eltern im Ronald McDonald Haus haben ein großes Manko an Selbstfürsorge, denn der Fokus liegt am erkrankten Kind. Obwohl es im Kinderhaus herrlich frisches Bio-Obst und Gemüse gibt, haben die Eltern wenig Zeit und Muße, sich etwas frisch zu kochen.

Die Eltern verlassen frühmorgens das Haus, essen oft mittags im Krankenhaus und abends wird dann meist der Lieferservice kontaktiert. Es ist verständlich, dass wenig Animo besteht, sich oftmals allein mit frisch gekochtem Essen zu verwöhnen, aber es wäre überaus wichtig, denn wenn die Mitte zu schwächeln beginnt, dann kommt auch der Rest des Systems ins Wanken. Im Kinderhaus gibt es die wunderbare Initiative, dass Firmen für die Familien kochen können und sie so ein bisschen verwöhnen bzw. gibt es regelmäßig Frühstückstreffen mit der Hausleitung. Während meiner Behandlungszeit habe ich den Eltern immer leicht umsetzbare Ernährungstipps mitgegeben, denn die Mitte muss gestärkt werden, damit alle anderen Elemente gut mit Qi und Blut versorgt werden können.

Das Defizit an Qi/Energie in den Nieren, verursacht durch die Angst und verstärkt durch eine schwache Mitte, lässt unsere Füße frieren, die Energie sinkt nach unten.

Der Nieren-Meridian nimmt seinen Ursprung an den Füßen und beim Großteil meiner Klient:innen waren diese sehr kalt und schmerzempfindlich. Der Nieren-Qi-Mangel, welcher im Fall der Eltern vom Schock und der Angst herrührt, führt weiters häufig zu Rückenschmerzen, zu kalten Knien und Lenden sowie zu schwachen Beinen. Im Fall meiner Behandlungszeit, aber auch in meiner Praxis generell, erlebe ich sehr oft, dass die Füße stiefmütterlich behandelt werden, obwohl sie uns durchs Leben tragen und besonders wichtig für eine gute Stabilität sind. Immer wieder habe ich die Eltern dazu angeregt, die Füße mit Massagen und Fußbädern warm zu halten.

DIE BEZIEHUNG VON SORGEN UND TRAUER

Die Emotion der Sorge wird dem Metall zugeordnet, das aus den beiden Organen Lunge und Dickdarm besteht. Die Lunge steht für Vitalität und Zuversicht, einer positiven Lebenseinstellung die Zukunft betreffend. Diese positive Grundeinstellung ist für die Eltern im Ronald McDonald Haus nicht leicht aufrechtzuerhalten und wird vom Gefühl der Hilflosigkeit und Resignation verdrängt. Der Meridian findet seinen Ursprung in den Schultern und diese fallen in sich zusammen und bieten keinen Raum mehr für Kraft und Stärke. Die Luft ist draußen und die Lunge folglich geschwächt.



Die Haut – dem Funktionskreis der Lunge zugeordnet – wird dünn und der Schutz nach außen ist nicht mehr gewährleistet. Das begünstigt oft trockene, empfindliche und zu Ausschlägen neigende Haut – denn die Lunge mag es feucht und scheut die Trockenheit. Gut stärkende Maßnahmen für die Lunge, wie regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und bewusstes Atmen kommen im Alltag dieser Eltern eindeutig zu kurz. Die kraftlose Lunge schwächt als Mutter-Element noch weiter die Nieren, was im Fall meiner KlientInnen deutlich zu merken war. Durch eine schwache Lungenenergie füllt sich das Partnerorgan, der Dickdarm, und wird zu einem stark ausgeprägten Gegenspieler. Alles staut sich, es besteht keine Möglichkeit des Auslüftens und man grenzt sich zu sehr ab und nimmt nicht mehr am vollen Leben teil.

Die Eltern grenzen sich aus, räumlich durch das Leben im Kinderhaus, aber auch emotional. Man hat kein Interesse am unbeschwerten und sorgenfreien Leben der Freunde und Arbeitskollegen, es hat einfach keinen Platz im „Vakuum-Alltag“ der Eltern.

Der Psychologe des St. Anna Kinderkrankenhauses beschreibt die Situation der Eltern während der Therapiezeiten wie folgt: „In den Monaten der Therapie schwebt immer ein Damoklesschwert über den Eltern“. Das belastet sehr und man möchte auf jeden Fall an Altbewährtem festhalten, bevor sich etwas zum Negativen wendet.

Die Kinder werden in den Stationen oft verlegt bzw. es werden Therapien angepasst oder umgeworfen, kurzfristige Operationen werden nötig – von den Eltern ist sehr viel Flexibilität gefordert, und das ist für die Sicherheit der Situation eine Herausforderung. Der Drang nach Kontrolle wird größer und manifestiert sich in der ausgeprägten Dickdarmspannung, denn die Eltern sind den Geschehnissen ausgeliefert und ein Nein-Sagen ist nicht möglich. Die Stagnation führt zu einer trägen Verdauung, zu Nackenverspannungen, Schulterverspannungen, Verschleimung der Nase (Dickdarm-Zone) etc.! An dieser Stelle habe ich den Eltern auch immer empfohlen, bewusst Atemübungen vorzunehmen, die Lungen-Meridianübung nach Masunaga zu üben und vor allem auch den Akupunkturpunkt Dickdarm 4 zur Entlastung zu aktivieren.

Die negative Emotion des Feuer-Elementes ist die Traurigkeit, die sich bei großen Zukunftssorgen, dem Metall zugeordnet, sehr breit macht.

Das Herz ist der Kaiser der Organe, steht für Leidenschaft, Enthusiasmus und Begeisterung und ist das Zuhause unserer Gefühle. Die Lebensfreude ist im Falle der behandelten Eltern verschwunden und es stellen sich Symptome wie Ruhelosigkeit, chronische Traurigkeit, Müdigkeit und Erschöpfungszustände ein.

Das Perikard/Herzkonstriktor – dem Feuerelement zugeordnet – ist der Beschützer unseres Herzens und steht für die bewussten Emotionen, während der eng verbundene Lebermeridian die unbewussten Emotionen widerspiegelt, aber gemeinsam sind sie die Stoßdämpfer unseres Emotionshaushaltes und in einer Schicht gemeinsam verbunden. Der Perikard-Meridian war demzufolge bei meinen Klient:innen oft sehr gespannt und bedurfte besonderer Aufmerksamkeit.

Das Partner-Organ des Herzens ist der Dünndarm – seine Energie ist zuständig für das Trennen von Wichtigem und Unwichtigem – er hilft uns Prioritäten zu setzen und sorgt für ein gutes Durchhaltevermögen. Durch den emotionalen Stress zeigt sich dieser unter Spannung, was sich sehr häufig in Verdauungsproblemen manifestiert.

Um das Feuer-Element zu stützen ist es ratsam, einen Mittagsschlaf zur Erholung einzulegen und seine Gedanken und Gefühle in einem Tagebuch niederzuschreiben. Eine Umarmung ist das Maß aller Dinge und gibt viel Kraft.

FRUSTRATION – DIE EMOTION DES HOLZ-ELEMENTES

Das Holz-Element besteht aus den Organen Leber und Gallenblase und wird vom Wasser-Element genährt. Der Lebermeridian hat somit eine enge Beziehung zum Nierenmeridian, denn dort ist unser Potenzial angelegt, während eine gute Leber-Energie die entsprechenden Visionen dazu entwickelt. Das dazu gehörige Yang-Organ, die Gallenblase, hat dann die Aufgabe, die geschmiedeten Pläne mutig, entschlossen und zielgerichtet umzusetzen – sie ist der General des menschlichen Systems.

Das Holz-Element steht im Frühling in voller Kraft, alles wächst, blüht und entwickelt sich, und das verkörpert unser eigenes Erwachen nach dem Winterschlaf und dem Bedürfnis, sich wieder zu entfalten und zu zeigen.

Aber wie die Natur im Frühling Wasser zum Gedeihen und zum Entfalten benötigt, so brauchen wir auch eine gute Wasserqualität (Selbstbewusstsein, Potential, Kraft,...) um in die Entfaltung zu kommen.

Im Falle meiner Klient:innen ist die Wasser-Energie geschwächt und die Holz-Energie kann sich nicht ausreichend entfalten. Diese Tatsache führt zu Stagnation, man hat keine Kraft und Energie, um Pläne umzusetzen und das schürt die Emotionen des Holz-Elementes, die Aggression, Frust und Wut. Die Eltern können nicht machen, was sie möchten, locker sein, ihren Hobbies frönen, einfach mal auf den Putz hauen, denn sie haben keine Zeit und keinen Raum. Sie sind gefangen in einem belasteten Alltag in einer fremden, nicht persönlichen Umgebung und haben ständig Angst um ihr geliebtes Kind. Die Frage „Warum ist gerade mein Kind betroffen?“ ist dem Holz-Element zugeordnet und beschäftigt die Eltern ebenso intensiv.

DIE BEHANDLUNGSSITUATION

Bei traumatisierten Klient:innen ist es von besonderer Bedeutung, ein Gefühl von Vertrauen und positiver Unterstützung aufzubauen – es soll ein Raum für Entspannung und ein „Sich-Fallen-Lassen“ entstehen. Einige Klient:innen konnten in den ersten Behandlungen die Augen nicht schließen, daraufhin bat ich sie, sich in die schützende Position der Bauchlage zu drehen. Generell habe ich mit sehr nährendem und stärkendem Fokus gearbeitet und sehr sachte Druck ausgeübt, da sowohl die Frauen als auch die Männer sehr empfindlich reagiert haben. Die Moxa-Lampe war im ständigen Einsatz, um dem Körper tiefe Wärme zuzuführen.

KLIENT 1

Mehrere Wochen durfte ich einen jungen Vater behandeln, dessen kleine Tochter aufgrund einer immunologischen Erkrankung seit Geburt im St. Anna Krankenhaus behandelt wird. Er konnte sich glücklicherweise karenzieren lassen und verbringt gemeinsam mit seiner jungen Frau seit rund einem halben Jahr die Zeit in Wien. Er kann zwar oft gemeinsam mit seiner Partnerin Zeit bei der kleinen Tochter verbringen, allerdings ergaben sich über die Monate meiner Präsenz auch immer wieder Veränderungen und gesundheitliche Schwierigkeiten. So erlitt das kleine Mädchen, ausgelöst durch eine Sonde, einen Schlaganfall, der zum Glück rechtzeitig erkannt wurde und so konnten bleibende Schäden verhindert werden.



Nach einem halben Jahr des Wartens auf ein spezielles Untersuchungsergebnis aus London hat das Elternpaar erfahren, dass nun eine Stammzellenspende für die Genesung der Tochter von Nöten und der junge Vater als Stammzellen-Spender vorgesehen ist. Als Vorbereitung zur Spende war die Verlegung auf die Transplantationsstation erforderlich, was mit sich brachte, dass das Elternpaar nicht mehr abwechselnd im Krankenhaus bei der Tochter nächtigen durfte. Des Weiteren war der körperliche Kontakt zum Kind aus Schutz vor einer Infektion eingeschränkt, als Folge wurde das kleine Mädchen unruhig und vermisste sichtlich die körperliche Nähe seiner Eltern. Nicht zu vergessen sind auch hier die üblichen Entwicklungsschritte (Zahnen, etc.) eines Kleinkindes, die das kleine Wesen immer wieder herausfordern. Diese Faktoren belasteten die Eltern überaus und im Laufe der Zeit entwickelte sich der Umstand des Wartens und Bangens zu einer Situation der großen Sorge und Angst.

Der junge Vater kam regelmäßig und war überaus sympathisch. Er wirkte am Anfang meiner Behandlungsreihe überraschend positiv und geerdet – wie ein „Fels in der Brandung“ (zeugt von einer guten Wasserqualität), aber der Situation nicht entsprechend. In der Hara-Diagnose hatte er einen auffällig hohen und gespannten Brustkorb und auch ein Jitsu in der Holz-Diagnosezone am Rücken. Seine Füße waren kalt und sein Nacken verspannt, weiters fiel mir seine sehr trockene Haut an Armen und Händen auf.

Ich begann mit einer Nackenbehandlung, behandelte den Lungenmeridian, insbesondere Tsubo Lunge 9, um die Haut zu befeuchten, den Dickdarm-Meridian, um Druck aus den Schultern zu nehmen, abschließend besonders intensiv seine Hände, um die gestaute Energie auszuleiten. In Bauchlage arbeitete ich dann sehr lange am Backshu-Punkt Leber und Galle, weiters entlang des Gallenblasenmeridians und Blasenmeridians, um abschließend die Füße intensiv zu behandeln. Fokus war hier die Energie in die Füße zu leiten und diese zu erwärmen.

Während der Behandlungen konnte er tief entspannen und nickte auch manches Mal ein. Er meldete mir zurück, dass er von den Behandlungen und den Auszeiten profitiere. Nach den Behandlungen war er meist gelöster und redselig – er erzählte mir von seinen Sorgen und dass er ein Nachlassen seiner Kräfte verspürte. Er beklagte, dass ihm die Bewegung in der Natur und auch die Paar-Zeit fehlte. Er berichtete mir, dass er regelmäßig ein Kribbeln und Taubheitsgefühl im Daumen verspürte. Das war neu und beunruhigte ihn, da sein Daumen manches Mal komplett taub war. Da der Lungen-Meridian seinen Ursprung im Daumen hat, behandelte ich diesen in weiteren Behandlungen noch intensiv und tonisierte den Akupunkturpunkt Di 4 an den Händen. Das Taubheitsgefühl im Daumen verschwand nach wenigen Wochen.

Er erzählte mir, dass er mit seiner Frau ein Haus gebaut hatte, als Nest für sich und seine kleine Familie. Die tragischen Umstände hatten dann den Traum der glücklichen Familie vorerst platzen lassen. Sie mussten direkt von der Entbindung ins Kinderkrankenhaus und sind seither nur wenige Male zuhause gewesen. Sein Heim und seine Umgebung fehlen ihm – Zuhause sein und sich Wohlfühlen stehen für das Element Erde. Seine Vision einer glücklichen, kleinen Familie im eigenen Haus kann noch nicht gelebt werden und das wiederum spiegelt die stagnierende Holz-Energie wider. Das erklärt auch die Stagnation im Holz-Element – die Energie des Holz-Elements ist eine junge, frische Yang-Energie, bestehend aus den Organen Leber und Gallenblase. Es verkörpert die Sehnsucht nach Entwicklung und Wachstum, steht für Visionen (Leber) und deren Umsetzung (Gallenblase).

Das Holz-Element wird vom Wasser-Element genährt. Im Falle des jungen Vaters, auch aufgrund seines jungen Lebensalters, ist das Wasser-Element stark und er kann recht gut mit der Situation umgehen, allerdings bemerkt auch er schon eine beginnende Schwäche. Hinzu kommt hier auch eine merkbare Milz-Schwäche (Stagnation in der Mitte, Feuchtigkeitsansammlungen), verursacht durch schlechte und mangelhafte Ernährung, aber auch durch Emotionen. Die Milz bildet das Blut, welches wiederum das Yin des Holz-Elementes nährt. Kann das nicht ausreichend erzeugt und das Holz-Element befeuchtet werden, entstehen Trockenheit und Reibung. In Verbindung mit wenig bis keine Bewegung bleibt das Qi stecken und verursacht die Stagnation. Mein Fokus über die Behandlungswochen war dem Holz-Element (Backshu-Punkte Leber und Gallenblase) und dem Wasser-Element gewidmet. Ich habe dem jungen Vater empfohlen, regelmäßig Leberwickel zu machen, denn diese wirken wärmend und entspannend und lindern Schlafstörungen und Stress.

Folgende weitere Tsubos habe ich bei den Behandlungen eingesetzt:

- *Lu 9 hat Erdqualität und transformiert Schleim, weiters tonisiert er das Lungen-Qi und nährt das Yin der Lunge (befeuchtet bei Trockenheit der Haut) und hilft bei Nervosität. Di 4 leitet vorwiegend die Spannungen aus dem Oberkörper.*
- *Mi 21 hat eine enge Verbindung zur Lunge, hilft bei Schwächezuständen und Stagnation im Brustkorbbereich, stützt und reguliert das Qi der Mitte.*

- *He 7 Erd- und Sedierungspunkt, hat großen Einfluss auf den Geist und unterstützt bei Schlafstörungen, Angstzuständen und Ruhelosigkeit, beruhigt und stärkt das Herz.*
- *Le 3 als Erdpunkt hilft bei Stagnation der Energie oder der Emotionen, entspannt und beruhigt.*

KLIENTIN 2

Ich durfte über mehrere Wochen eine junge Mutter behandeln. Sie war sehr erschöpft und blass, auffallend müde und kämpfte mit Einschlafschwierigkeiten. Sie kam unmittelbar nach der Entbindung ins Kinderhaus und lebt seither in Angst und Sorge um ihr Kind. Der große Blutverlust nach der Entbindung, gepaart mit dem Schock der Erkrankung des Kindes hat die junge Frau signifikant geprägt. Die nicht gelebte, aber enorm wichtige Zeit des Wochenbettes blieb ihr verwehrt und sie zeigte eine starke Blässe im Gesicht. Das Wochenbett hat in der TCM eine besondere Bedeutung und das Ausruhen nach der Geburt zur Regeneration ist sehr wichtig. Nach einer Geburt herrscht ein Mangelzustand, verursacht durch den Verlust von Blut und Qi, was unweigerlich zu einem Kraftverlust führt. Das Ausstoßen der Plazenta schädigt ebenso die Essenz. Durch den Blutmangel ist die junge Mutter anfälliger für Depressionen und es besteht eine erhöhte Gefahr des Eindringens pathogener Faktoren, wie Kälte und Wind.

Die TCM empfiehlt, mindestens einen Monat nach der Geburt zu ruhen und stärkende Knochensuppen als Medizin zu sich zu nehmen. Man kann sich vorstellen, dass die junge Mutter sehr unter den auftretenden Umständen litt und sie anstelle des benötigten Aufbaus nach der Geburt weitere Ressourcen verbraucht hat. In Ihrem Fall habe ich meinen Fokus auf das Nähren des Lungen- und Milzmeridians gelegt, ebenso auf den Nierenmeridian. Als Trumpf zur Stärkung habe ich den Sondermeridian Chong Mai behandelt – er wird auch das Meer des Blutes genannt und verbindet Gebärmutter und Herz. Der Chong Mai ist gut einsetzbar bei energetischen Blockaden, bei schwacher Konstitution und Leere-Thematiken. Die Jungmama hat die Behandlungen sehr genossen, manches Mal konnte sie allerdings schwer abschalten, wenn die Gedanken kreisten und das Warten auf Entscheidungen für sie zur Qual wurden. Die Ernährungsempfehlungen hat sie interessiert aufgenommen, so habe ich ihr natürlich empfohlen, Knochensuppen zu essen, schwarzen Sesam und rote Datteln.

Weiters habe ich geraten, täglich 1-2 Tassen Frauenmantel-Tee zu trinken, denn dieser wirkt hormonregulierend und stärkend auf die Gebärmutter. Den Verzicht auf Milchprodukte und Süßigkeiten habe ich ihr vorgeschlagen, denn diese wirken kühlend und verschleimend und verstärken die Kälte im Körper, was wiederum zu Lasten der Milz- und Nierenenergie geht. Rohkost ist ebenso kühlend und schwer verdaulich, was wiederum den Magen strapaziert und viel Energieaufwand zur benötigten Aufspaltung braucht. Die Moxa-Lampe im Bauchbereich hat sie als sehr angenehm empfunden.

Folgende Tsubos habe ich bei ihr regelmäßig tonisiert:

- Ni 1 stellt starken Bezug zum Boden her, gibt Sicherheit und Vertrauen in Zeiten des Entwurzelt-Seins, hilft bei Schlafstörungen und auch bei Unruhe.
- Ni 3 tonisiert die Nierenenergie, lädt Batterien wieder auf und gibt ein Gefühl von Sicherheit, unterstützt intensiv bei Schlafstörungen.
- Ni 6 als wichtiger Punkt zur Nieren-Yin Stärkung tonisiert das Ursprungs-Yin, beruhigt den Geist und hilft noch dazu auch bei emotionaler Disharmonie.
- Mi 6 ist der Treffpunkt der drei Yin: stärkt Milz, Leber und Nieren und reguliert das Blut.
- Ren 4 stärkt die Nieren, wärmt die Milz und bildet den Uterus nach der Geburt zurück.

Ich habe ihr ans Herz gelegt, nach unserem Behandlungszyklus weiterhin Shiatsu und stärkende Maßnahmen für sich in Anspruch zu nehmen, da ich in wenigen Wochen nur den Anfang einer längeren Regeneration übernehmen konnte.

KLIENTIN 3

Eine weitere junge Klientin, die ich behandeln durfte, konnte zum Glück während meiner betreuenden Monate vor Ort das Kinderhaus mit ihrem Kind verlassen. Das Kind der jungen Frau hat einen Gen-Defekt, war und wird immer auf externe Hilfe angewiesen sein und erkrankte mit vier Jahren an Krebs. Viele Monate Therapien lagen hinter ihnen und letztlich konnte eine Stammzelltransplantation mit der um zwei Jahre älteren Schwester als Spenderin erfolgreich abgeschlossen werden. Die kleine Tochter lebte mit ihrem Vater viele Monate allein zuhause, während die Mutter das kranke Kind

in Wien betreute. Die Situation war für die Familie belastend, denn sie waren getrennt und vermissen einander, aber der Vater musste arbeiten und die kleine Tochter besuchte schon die erste Klasse. An einem Freitag durfte ich das kleine Mädchen kennenlernen, ein sehr aufgewecktes und lustiges Mädchen. Sie malte mir ein wunderschönes Bild und schminkte mich in der Faschingszeit, nachdem ich einmal auch ihren Vater behandeln durfte. Sie wünschte sich abschließend, dass ich sie beim nächsten Mal auch behandeln sollte, was mich überaus freute, aber glücklicherweise ist die Familie mittlerweile in ihrem trauten Zuhause und ich hoffe von Herzen, dass es ihnen gut geht und sie weiterhin gesund sind.

Die junge Mutter war sehr geschwächt und hatte auch familiär kaum Unterstützung. Das Leben mit einem Kind mit speziellen Bedürfnissen ist an sich schon auf allen Ebenen belastend, aber die Erkrankung des kleinen Jungen erhöhte die Anforderungen an die junge Frau enorm. Sie berichtete mir von einem Bandscheibenvorfall und von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und sie hatte auch einen Belastungsbruch am Fuß. Sie war sehr interessiert an Shiatsu und TCM und ich bin davon überzeugt, dass sie sich weiterhin für dieses Thema begeistern wird. Sie erzählte mir allerdings von wenig Selfcare-Zeit und dass sie zuhause auch sehr gefordert ist.

In der Diagnose fiel mir bei der jungen Frau besonders eine Leere in der Yang-Niere auf, als auch in der Lunge. Menschen mit einem Nieren-Yang-Mangel wirken oft sanft und langsam und fordern das Leben gar nicht erst heraus, denn sie wollen und sie können nicht. Es fehlt ihnen an Willensstärke und Antrieb. Symptomatisch äußert sich das in einem subjektiven Kältegefühl, schwachen Beinen, Ödemen, verminderter Libido und Harninkontinenz. Die Milz war energetisch ebenso leer, was sich auch in einem sehr weichen Gewebe und einer sehr großen Schmerzempfindlichkeit manifestierte. Am Rücken war eine deutliche Stagnation im Holz-Element erkennbar. Mit sehr viel Gefühl und sehr sattem Druck behandelte ich den Lungen-Meridian, Perikard-Meridian und die Hände, um Druck aus dem Oberkörper zu nehmen und um Milz- und Nierenenergie zu füttern. An den Beinen fokussierte ich mich während auf den Nieren-Meridian, Milz-Meridian, Leber-Meridian sowie den Sondermeridian Ren-Mai. Der Ren Mai, auch Konzeptions-

gefäß genannt, wird als Meer des Yin bezeichnet. Der Sondermeridian versorgt uns mit Selbstliebe und jener Nahrung, die erforderlich ist, um unseren Weg zu finden. Er ist eng verbunden mit dem Yin und dem Blut unseres Körpers und beschreibt ein Reservoir an Energie und Kraft, welches ich im Falle der jungen Mutter aktivieren wollte.

Die junge Frau war sehr mitgenommen und hatte für ihr junges Alter schon sehr viele Beschwerden. Ich habe ihr wärmstens empfohlen, besser auf sich zu achten, Regenerationsphasen einzulegen und mit einer guten Ernährung bei Kräften zu bleiben. Im Fall der fürsorglichen Mutter ist es auch empfehlenswert, auf den Genuss von Kaffee zu verzichten. Kaffee hat die Fähigkeit, die Essenz des Körpers in Qi umzuwandeln. Das vermittelt uns kurzfristig das Gefühl topfit zu sein, doch längerfristig führt Kaffee dazu, dass unsere Essenz erschöpft. Der resultierende Yang-Mangel führt dann zu den beschriebenen Kältesymptomen. Da bei der Klientin schon ein Yang-Mangel vorhanden ist, würde ihr der Kaffee aufgrund seiner Bitterkeit immer weiter Schaden zuführen. Während der Wochen unserer Behandlungen und einem absehbaren Ende ihrer Zeit im Kinderhaus wurde dem kleinen Jungen aber noch akut die Gallenblase (feuchte Hitze durch Chemotherapie und Medikation) entfernt und sie mussten den Aufenthalt nochmals verlängern. Die letzten Male brachte sie den kleinen Sohn auch mit zu den Behandlungen und ich konnte ihm am Ende immer noch die Füße massieren, was ihn sehr entspannte.

Eingesetzte Tsubos:

- Neben Ni 1, Ni 3, Ni 6 und Mi 6 (Beschreibung siehe Klientin 2) habe ich hier auch:
- Ren Mai 12 eingesetzt, um zu zentrieren und die Versorgung der Organe nach einem Trauma zu unterstützen.
- Ma 36 wärmt den Unterbauch, wirkt kräftigend und belebend bei Schwäche.

EXKURS: STAMMZELLENSPENDE

In vielen Fällen ist bei den kleinen Patient:innen eine Stammzellenspende erforderlich, die idealerweise von einem externen Spender kommt. Die Eltern sind nur „zweite“ Wahl, denn Spender und Empfänger müssen in wesentlichen Merkmalen exakt übereinstimmen, da sonst die transplantierten Stammzellen abgestoßen werden.

Bei Geschwistern besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass ein Bruder oder eine Schwester mehr als die Hälfte an Übereinstimmung in den benötigten HLA Merkmalen aufweist, weil beide die gleichen Elternteile haben. Das Prozedere der Stammzellenspende ist sowohl körperlich als auch psychisch belastend, da nicht gewährleistet ist, dass die Spende gut angenommen wird. Weiters ist durch die nötige Chemotherapie eine Schwächung des Immunsystems, sowohl für den Spender, aber besonders für das empfangende Kind evident, auch wenn es zum Glück sehr oft die heilende Therapie darstellt.

STAMMZELLENSPENDE / CHEMOTHERAPIE / BESTRAHLUNG – SICHT DER TCM

Die erkrankten Kinder haben in den meisten Fällen eine oder mehrere Chemotherapien hinter sich, auch die Stammzellentransplantation bedingt eine starke chemotherapeutische Behandlung. Die Chemotherapie ist ein Zellgift, das Zellen, welche sich schnell teilen und wachsen, besonders effektiv abtötet. Es wirkt aber nicht so spezifisch, dass es nur die Krebszellen abtötet, sondern vernichtet auch andere, sich schnell teilende Zellen, wie die Zellen der Blutbildung im Knochenmark, die haarbildenden Zellen und die Schleimhautzellen im Magen-Darm-Trakt. Im Blutbild erkennt man das an der Abnahme der weißen und roten Blutkörperchen. Die Abnahme der roten Blutkörperchen führt dabei zu Blutarmut/Anämie, was sich in einer Müdigkeit und Schwächung des gesamten Körpers und der Organe niederschlägt. Die Abnahme der weißen Blutkörperchen wiederum führt zu einer erhöhten Infektanfälligkeit, Austrocknung der Schleimhäute, Verdauungsstörungen, Magenbeschwerden und die Zerstörung der Haarwurzeln führt zu Haarausfall.



Aus Sicht der TCM verursachen Chemotherapien toxische Hitze im Mark. Die extreme Hitze fällt dabei direkt in die tiefste Ebene des Körpers. Das Jing im Mark wird zerstört, es kommt zu Blutmangel (Absinken der roten Blutkörperchen) mit Bluttrockenheit und Hitze und den Konsequenzen der allgemeinen Trockenheit an Haut und Schleimhäuten, sowie Haarverlust und Qi-Mangel (Absinken der weißen Blutkörperchen). Das führt wiederum zu einer Milz-Schwäche und Verdauungsstörung mit Feuchtigkeit und Schleim und den Symptomen Appetitverlust, Übelkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit. Die Hitze und Feuchtigkeit vereinen sich zu feuchter Hitze – diese hat sich im Falle des kleinen Jungen mit der Entstehung von Gallensteinen manifestiert.

KLIENTIN 4

Eine weitere Klientin war allein mit ihrem Sohn für mehrere Monate im St. Anna Kinderhaus aufgenommen. Die aus der Ukraine stammende Frau durfte zum Zeitpunkt meiner Behandlung schon gemeinsam mit ihrem Kind im Kinderhaus leben, weil der 14-jährige Sohn die Stammzellenspende gut hinter sich gebracht hatte. Die Frau war verwitwet und die ältere Tochter lebte nach wie vor in der Ukraine. Sie sprach kein Deutsch, war sehr zurückhaltend und trotzdem haben wir uns nonverbal sehr gut verständigen können. Die Frau war sehr groß und schlank.

Ich konnte am Rücken einen leichten Buckel erkennen und sie hatte ein sehr blasses Gesicht. Sie wirkte erschöpft, aber trotz allem konnte ich einen kämpferischen Geist feststellen. Ich hatte großen Respekt vor ihr, dass sie allein die Situation mit einem erkrankten Kind und einem weiteren Kind im Kriegsland Ukraine meistert. Mein Fokus war in ihrem Fall besonders auf Kraftspenden und Entspannen geschärft.

Da ich sehr viel Qi im Brust- und Rückenbereich geortet habe, habe ich mit Herzkonstriktor, Händen und Dünndarm viel Spannung aus dem System genommen, am Bauch liegend den Blasenmeridian am Rücken, wiederum Backshu des Holz-Elements und anschließend Blasen-/Nierenmeridian und die Füße behandelt, um Sicherheit und Stabilität ins System zu bringen. Die Frau signalisierte mir, dass sie ein großer Fan der Behandlungen war und trug sich jede Woche in die Terminliste ein. Sie konnte sehr gut entspannen und ich habe gemerkt, dass sie sich damit bewusst etwas Gutes tun wollte – es war somit eigentlich zum Vorteil, dass wir uns nicht verbal unterhalten konnten und die Zeit intensiv mit der Körperarbeit nutzen konnten. Nach den Behandlungen war ich immer sehr berührt, als sie mir mit ihrer Gestik (Daumen hoch) und lautem Seufzen signalisierte, dass sie sich wohlfühlte. Im Laufe der Behandlungen hat sich die Spannung im Rücken deutlich gemindert. In den letzten Behandlungen hat sie auch immer bereits gelächelt.

Ich vermute, dass sie über die Zeit sicherer und vertrauter mit der Behandlungssituation war und auch die Erfahrung machen durfte, dass ihr die Behandlungen sehr gutgetan haben.

Die eingesetzten Tsubos:

- *Mi 21 hat eine enge Verbindung zur Lunge, hilft bei Schwächezuständen und Stagnation im Brustkorbbereich, stützt und reguliert das Qi der Mitte.*
- *Le 3 als Erdpunkt hilft bei Stagnation der Energie oder der Emotionen, entspannt und beruhigt.*
- *Ni 1 stellt einen starken Bezug zum Boden her, gibt Sicherheit und Vertrauen in Zeiten des Entwurzelt-Seins, hilft bei Schlafstörungen und auch bei Unruhe.*
- *Ni 3 tonisiert die Nierenenergie, lädt Batterien wieder auf und gibt ein Gefühl von Sicherheit*

EMPFEHLUNGEN AUS DER TCM-ERNÄHRUNG

Ich möchte den Eltern und Kindern für die Zeit nach dem Kinderhaus auch Tipps zur Gesunderhaltung nach der TCM-Ernährung mitgeben. Bei meinen Klient:innen habe ich diese im Zuge der Behandlungen immer wieder einfließen lassen, aber generell möchte ich diese ergänzend anführen, da diese eigenverantwortlich umgesetzt werden müssen und einen wichtigen Aspekt zur Prävention von Erkrankungen darstellen.

Nach schweren Erkrankungen und Belastungen kann man mittels langgekochten Getreide-Congees wunderbar stärken, nähren und aufbauen. Durch die lange Kochzeit und die süße Wirkung von Getreide wirkt das Congee direkt in der Mitte, dort wo unser Qi und Blut gebildet werden. Weiters habe ich auch empfohlen, langgekochte Knochensuppen zu essen, diese stärken ebenso Qi und Blut, Milz und Niere. Es ist besonders hervorzuheben, dass die Verdauung gestärkt und unterstützt werden muss – das entspricht in der östlichen Medizin dem Erd-Element (Magen/Milz), denn es produziert Qi und Blut zur Kräftigung unseres Körpers. Durch die Stammzellentherapie wird unser Ursprungs-Qi/Essenz angegriffen und dieses braucht die nachgeburtliche Energie, um wieder stark zu werden. Generell ist es von großer Bedeutung, gekochte und warme Mahlzeiten zu essen, da dies die Aufnahme von Nährstoffen in den Organismus massiv

erleichtert. Für den Blutaufbau der jungen Mütter habe ich empfohlen, regelmäßig chinesische Datteln und Gojibeeren zu snacken, sowie auch schwarzen Sesam in alle Mahlzeiten zu integrieren. Der Verzehr von frischen und saftigen Kompotten baut weiters die Säfte auf und ist gerade für Kinder eine leckere, süße Erfrischung. Vitamin B17, enthalten in Aprikosenkernen und Apfelkernen, vermag das Tumorwachstum bedeutend zu hemmen. Als weiterer Baustein zur Gesunderhaltung zählt die regelmäßige Bewegung, idealerweise an der frischen Luft und besonders durch Spaziergänge im Wald. Freude und Leidenschaft sowie psychisches Wohlbefinden sind essenzielle Faktoren für ein rundum gesundes Wohlbefinden.

Besonders kostbare Nahrungsmittel zur Gesunderhaltung:

- *Brokkoli, Kohl, Gemüse, Zucchini, Zwiebeln*
- *Himbeeren, Pflaumen, Äpfel und Birnen*
- *Hochwertige, kaltgepresste Öle*
- *Glutenfreie Ernährung*

Milchprodukte sind nicht empfehlenswert und vom Speiseplan zu streichen, denn diese verschleimen und kühlen den Organismus. Das gilt auch für den Konsum von raffiniertem Zucker – somit sind Süßigkeiten, Kuchen, Brot und Nudeln ebenso zu reduzieren. Weiters sollten frittierte und gebratene Speisen, denaturierte Speisen, Mikrowellen-Nahrung, Rohkost, Schweinefleisch und Wurst sowie Kaffee vermieden werden.

Highlight: Schwarzer Sesam

Der schwarze Sesam hat in der TCM einen besonderen Stellenwert. Sein Geschmack ist süß, er wirkt thermisch neutral und baut vor allem Blut und Yin auf. In der westlichen Sichtweise enthält der schwarze Sesam besonders viel Kalzium. Außerdem beinhaltet er 50% ungesättigte Fettsäuren, liefert wertvolle pflanzliche Eiweiße, viel Eisen und Phosphor, Vitamin A, E und einige Vitamine der B-Gruppe. Dieses Eiweiß (Cystein) ist optimal für den Knochenaufbau. Der schwarze Sesam tonisiert unser Jing – die Essenz, die wir für ein langes und gesundes Leben benötigen und durch Angst, Geburten, etc. vermehrt verbraucht wird. Der Sesam nährt Haut und Haare, schützt vor Osteoporose und hilft bei Unfruchtbarkeit (aufgrund eines Jing-Mangels). Weiters helfen die kleinen Körner, das Blut aufzubauen (besonders nach Geburten

oder Chemotherapien), bei Haarausfall, Sehschwächen oder Taubheitsgefühl in den Gliedmaßen. Der schwarze Sesam tonisiert das Qi und hilft bei Erschöpfung und Müdigkeit, weiters hilft er bei Vergesslichkeit und Infektanfälligkeit.

MEIN RESÜMEE – ELTERN NÄHREN IHRE KINDER

In den vielen Wochen meiner Tätigkeit im Kinderhaus konnte ich wertvolle Erfahrungen sammeln und es war für mich eine wunderschöne und befriedigende Zeit, denn ich war dort, wo Unterstützung gebraucht und dankend angenommen wurde. Ich konnte über Monate am Leben einiger Familien teilnehmen und habe in unterschiedlichen Ausprägungen erlebt, wie dieser Schock auf die Eltern wirkt. Es gab viele Parallelen in den Symptomen, aber auch Unterschiede, je nach Konstitution der Personen. Jedoch alle sind dankbar für eine Auszeit in dieser Phase und ich konnte viele unterschiedliche Aspekte kennenlernen und auch unterschiedliche Maßnahmen/Strategien in meiner Shiatsu-Praxis umsetzen. Da ich selbst Mutter von zwei Söhnen bin, weiß ich um die starke Verbindung und Wechselbeziehung zu den Kindern. Die Kinder spüren vieles und es ist von großer Wichtigkeit, in dieser Ausnahmesituation auch die Eltern zu stärken, denn sie geben ihre Kraft an die Kinder weiter. In einer ernsten Phase der Erkrankung, in der die Kinder um Genesung kämpfen, ist es ganz entscheidend, die wichtigsten Pfeiler, nämlich die Eltern und Familien zu unterstützen und zu stärken – so kann man von außen einen wichtigen Beitrag leisten und in Folge nach der Genesung gemeinsam wieder zu Kräften kommen. Die Körperarbeit ist bei den Eltern sehr gut angenommen worden, denn die körperliche Berührung kommt meistens in diesen Lebensphasen zu kurz. Die professionelle Psychotherapie und das Besprechen von Sorgen und Ängsten erfolgt regelmäßig im Krankenhaus. Letztlich kann das Zusammenspiel beider Komponenten – Psychotherapie und Körperarbeit –, ergänzt um das familiäre und gemeinschaftliche Umfeld im Kinderhaus, ein hilfreiches, stärkendes Dreieck für die Eltern darstellen.

QUELLEN:

- Presstext Ronald McDonald Kinderhilfe
- www.gesundheit.gv.at
- <https://www.meduniwien.ac.at/web/stammzellspende/haeufige-fragen/>
- Video Ina Diolosa: Krebs aus Sicht der TCM
- Hara Shiatsu Schule: Skript Kinderpraktikum
- Hara Shiatsu Schule: Skript Tsubos
- Mike Mandl: Die Leber und die Laus
- Mike Mandl: Meridian: Landkarten der Seele
- Mike Mandl: Unser Körper – Ausdruck, Haltung und Körpersprache
- Mike Mandl: Ich Yin, du Yang
- Dr. Georg Weidinger: Heilung der Mitte
- Dr. Georg Weidinger: Chinesische Medizin gegen Krebs
- Dr. Wilfried Rappenecker: Fünf Elemente und 12 Meridiane
- Nirgun W. Loh/Sakina K. Sievers: Himmlische Punkte
- Dr. Florian Ploberger: Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Ted J. Kaptchuk: Das große Buch der chinesischen Medizin



Annika Hahn

PR-Consultant und Shiatsu-Praktikerin

www.annika-shiatsu.at

Bereits während meines Studiums der Kommunikationswissenschaften habe ich mein Feingefühl betreff Interaktion zwischen Menschen entdeckt und weiterentwickelt. Als leidenschaftliche Mutter von zwei Söhnen und nach vielen Jahren in der PR-Branche möchte ich nun mit Körperarbeit und meinen positiven Energien anderen Menschen, die Krisen durchleben oder deren Lebensfluss spürbar blockiert ist, durch das ganzheitliche Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele helfen. Die Arbeit mit Kindern ist dabei ein absolutes Herzensthema für mich.



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