BRUXISMUS

WENN DIE ZÄHNE KNIRSCHEN – UND WIE MAN MIT SHIATSU HELFEN KANN

Sabine Riecker

INTERNATIONAL ACADEMY FOR hara shiatsu

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

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.
Erstellt von: *Sabine Riecker.* Betreut von: *Christoph Trummer*
Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl,* Copyright: *2024, 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.

QUELLEN

Mike Mandl; Meridiane Landkarten der Seele

Wilfried Rappenecker; Fünf Elemente und Zwölf Meridiane

Daniel Agustoni; Craniosacral Rhythmus

Jürgen Bschaden; Shen Akupunktur Atlas

Nirgun W.Loh/Sakina K.Sievers; Himmlische Punkte

Christiane Keller-Krische; Yoga als Medizin „Nie wieder Zähneknirschen"

Psychosomatik in der chinesischen Medizin Ploberger Florian; Psychologische Aspekte in der Traditionellen Medizin

Cindy Dale; Der Energiekörper des Menschen, Meridiane am Kopf, S.227

Onlinequellen:

https://amanualofacupuncture.com/

https://www.thieme-connect.de/products/ebooks/lookinside/10.1055/b-0036-133978 , Rau Erika et al.: 2016Physiognomik

https://www.mikemandl.at/trauma-verstehen-trauma-beruehren/

https://www.kieferwissen.de/index.php/vom-kiefer-bis-zum-becken-verbindungen/

https://www.meine-tcm.com/meridiane-das-informationssystem-des-koerpers/

https://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/201205/der-kiefer-und-zahnbereich-und-sein-einfluss-auf-den-gesamten-organismus

https://www.naturmed.de/blog/tcm-akupunktur/die-dreizehn-geisterpunkte-gui-xue/

https://9palacestcm.com/sieben-emotionen/

https://www.yoga-als-medizin.de/Startseite/Uebungen/

BRUXISMUS AUS DER SICHT VON HARA SHIATSU

Nun, es begann mit einer Kiefer-OP vor vielen Jahren, gefolgt von einer Hüft-OP einige Jahre später. Diese Erfahrungen sowie meine Tätigkeit als Yoga und Pilates Trainerin waren Auslöser mich mit dem Kiefer näher zu beschäftigen. „Kiefer lockerlassen", diesen Satz hört man ja oft in Yogaklassen. Aber weshalb eigentlich? In meiner Arbeit als Shiatsu-Praktikerin fiel mir auf, wie viele meiner Klienten: innen – meist beiläufig erwähnt – nachts mit den Zähnen knirschen, die Kiefer pressen, ja sogar Aufbiss-Schienen tragen. Die Kraft und Wirkung, die in unserem Kiefer steckt, sind meistens gar nicht bekannt.

„Geläufige Redewendungen wie „Zähne zusammenbeißen und durch" oder „auf dem Zahnfleisch einhergehen" spiegeln wider, dass wir Gefühle wie Wut oder Angst mitunter unterdrücken, indem wir die Zähne aufeinanderbeißen, unsere Kaumuskeln anspannen, unsere Kiefergelenke überstrapazieren. Situationen, die Anstrengung und erhöhte Konzentration erfordern, führen ebenfalls zu innerer Anspannung.

Menschen, die tagsüber hart an Themen arbeiten und sich im Alltag regelrecht „durchbeißen" müssen, tragen diese innere Spannung oft bis in die Nacht.

Nachts setzt die Psyche diese Anspannung fort, begleitet von unbewusstem Zähneknirschen oder Kieferpressen. Dieses nächtliche Knirschen und Pressen kann als eine Art „Hygiene für die Psyche" betrachtet werden, eine seelische Reinigung. Wenn jedoch die äußeren Belastungen dauerhaft zu groß werden, kann das nächtliche Knirschen und Pressen langfristig belastend für den Organismus sein.

ZIVILISATIONSKRANKHEIT BRUXISMUS?

Nächtliches Zähneknirschen, Kieferpressen oder Zähne Mahlen, auch als Bruxismus bekannt (von griechisch „brygmos" für knirschen), ist ein verbreitetes Phänomen. Wenn Menschen unbewusst tagsüber mit den Zähnen knirschen, wird dies als „Wachbruxismus" bezeichnet, während das nächtliche Knirschen als „Schlafbruxismus" bekannt ist. Bruxismus zählt zu den sogenannten Parafunktionen oder Oral Habits zu denen auch Lippenbeißen, Daumenlutschen und Fingernägelkauen gehören. Parafunktion ist ein Sammelbegriff für einen nicht natürlichen Gebrauch des Kauorgans.

In Deutschland ist etwa jeder Fünfte vom Bruxismus betroffen, wobei der Wachbruxismus nahezu doppelt so häufig ist wie der Schlafbruxismus (Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde, DGZMK 2019). Hauptsächlich sind es Menschen zwischen 30 und 45 Jahren, einer Phase, in der viele gesellschaftlichem Druck ausgesetzt sind. Frauen scheinen häufiger betroffen zu sein als Männer. Bei Kindern ist das Zähneknirschen altersabhängig. Es tritt bei Kleinkindern oft beim Durchbruch der ersten Zähne auf, wenn sie ihre neuen Zähne durch Aufeinanderpressen und Reiben erkunden. Bis zum dritten Lebensjahr kann Bruxismus ein normales Entwicklungsphänomen sein, das sich nach dem Durchbruch aller Zähne wieder legt.

WESHALB REIBEN, PRESSEN, KNIRSCHEN WIR MIT DEN ZÄHNEN?

Die häufigste Bruxismus-Ursache ist wahrscheinlich negativer Stress, unterdrückte Emotionen im Alltag. Durch ein urzeitliches Verhaltensmuster verarbeiten wir Stress durch Zähne aneinanderpressen und/oder geräuschvolles Zähneknirschen. Stehen wir unter Stress, spannen wir unsere Muskulatur unwillkürlich stärker an, insbesondere im Kiefer und Gesichtsbereich, Nacken und Schultern und im Rücken. Substanzen wie Nikotin, Alkohol, Koffein, Drogen und bestimmte Medikamente (z. B. Antidepressiva oder Medikamente gegen das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) können ebenfalls zu Bruxismus führen, indem sie das zentrale Nervensystem beeinflussen.

Weitere mögliche Auslöser für Bruxismus:

- *Cranio Mandibuläre Dysfunktion (CMD=Fehlstellungen, Fehlfunktionen des Kiefergelenks)*
- *erworbene Okklusionsstörungen (ungleichmäßiger Aufbiss)*
- *Reflux, Sodbrennen*
- *Schlafstörungen*
- *Schnarchen*
- *Atmungsstörungen, Nächtliche Atemaussetzer (Schlafapnoe)*
- *Psychische Erkrankungen (z.B.Epilepsie)*
- *Perfektionismus, zwanghaftes Verhalten*
- *Unverarbeitete Traumata*

ANSTIEG AN BRUXISMUS UND KIEFERSCHMERZEN DURCH PANDEMIE

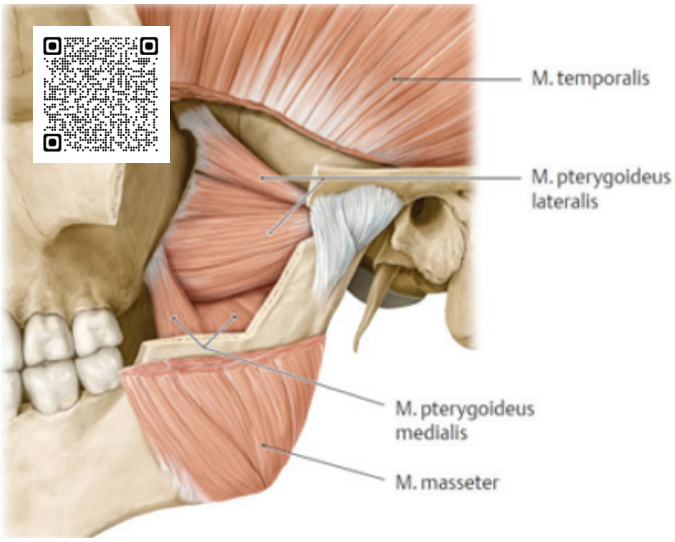
Eine Studie der Universität Tel Aviv aus 2020 ergab, dass der erste Lockdown, während der COVID-19-Pandemie in Israel zu einer signifikanten Zunahme des Zähne Pressens am Tag sowie des Zähneknirschens in der Nacht führte. Ebenso beobachteten US-Zahnärzte eine steigende Prävalenz von Bruxismus im Verlauf der Pandemie, wie aus einer Umfrage der American Dental Association (ADA) im März 2020 hervorgeht.

EIN BLICK AUF DIE ANATOMIE

Unser Kiefer besteht aus dem beweglichen Unterkiefer (Mandibula) und dem festen Oberkiefer (Maxilla), welcher am Schädel verankert ist. Beim Singen, Gähnen und Kauen erfolgen die Bewegungen ausschließlich im Unterkiefer. Das Kiefergelenk (Articulatio temporomandibularis) verbindet den Unterkiefer mit dem Schläfenbein (Os temporale). Setzt man einen Finger ins Ohr oder direkt vor die Ohrmuschel, lässt sich das Kiefergelenk gut erspüren, indem den Mund öffnet und schließt.

Vier paarige Kaumuskeln stabilisieren und bewegen unser Kiefergelenk:

- *M. Masseter, auf den Muskelquerschnitt bezogen der stärkste Muskel des Menschen*
- *M. Temporalis (Schläfenmuskel)*
- *M. pterygoideus medialis: innerer Flügelmuskel, schließt kraftvoll die Kiefer*
- *M. pterygoideus lateralis: äußerer Flügelmuskel, wesentlicher Öffner der Kiefer*



Quelle: https://m.thieme.de/viostatics/media/vio-2/final/de/media/pruefung/kiefergelenk-kaumuskeln-zaehne-nina-engel.pdf

Wir beißen kräftig zu!

- *Der Musculus Masseter, verantwortlich für das Schließen des Kiefers, ist im Verhältnis zu seiner Größe der stärkste Muskel im menschlichen Körper.*
- *Die durchschnittliche Kiefer- und Beißkraft eines Menschen beträgt etwa 800 Newton pro Quadratzentimeter, was einem Beißdruck von 80 Kilogramm pro Quadratzentimeter entspricht.*
- *Unsere Beißkraft übertrifft sogar die eines Wolfes, der „nur" auf bescheidene 60 Kilogramm kommt!*

MULTITALENT KIEFERGELENK

Das menschliche Kiefergelenk, ein Drehschaniergelenk, ist einzigartig und äußerst komplex. Es verbindet den Unterkiefer mit dem Schädel, kann sich dabei in allen drei Achsen bewegen, ja sogar eine Translationsbewegung ausführen.

Das Kiefergelenk kann drei Hauptbewegungen durchführen:

- *Öffnen und schließen*
- *Seitliches Verschieben und zurückziehen des Unterkiefers*
- *Mahlbewegungen*

Beide Kiefergelenke müssen zusammenwirken, da der Unterkiefer an beiden Gelenken beteiligt ist. Als einziger Knochen, der die Körpermitte überquert, hat der Unterkiefer Auswirkungen auf den gesamten Körper.

UNSER KIEFER – EIN WESENTLICHER MECHANISMUS

Der Kiefer ist ein integraler Bestandteil des „stomatognathen" Systems, das das gesamte Kauorgan umfasst: Ober- und Unterkiefer, alle Zähne mit ihrem Halteapparat, das Kiefergelenk, Zunge und Zungenbein, Wangen, Gaumen, Lippen, Speicheldrüsen, Muskulatur sowie die Bänder des Kopfes, Halses und Nackens sowie die Versorgung dieser Gewebe durch Nerven, Blutgefäße und das Lymphsystem.

Durch das Kiefergelenk ziehen so viele Nervenbahnen wie nirgendwo sonst im Körper. Etwa 45% der Neuronen der motorischen Hirnrinde sind für den Mund- und Kieferbereich verantwortlich. Der Kiefer als neurovegetatives System beeinflusst nicht nur unser gesamtes Organsystem, sondern auch die Statik des Körpers. Die Steuerung des Kiefergelenks und des gesamten Kauapparats erfolgt durch den Nervus Trigeminus, den 5. von insgesamt 12 Hirnnerven. Diese 12 Hirnnerven sind für Funktionen wie Sehen, Riechen, Spüren, mimische Muskulatur, Hören, Gleichgewicht, Kauen, Schlucken, Schmecken und das vegetative Nervensystem verantwortlich. Der Nervus Trigeminus nimmt dabei eine dominante Position ein, da er als einziger Hirnnerv Querverbindungen zu allen anderen 11 Hirnnerven hat und selbst überproportional mächtig im Hirn repräsentiert ist.

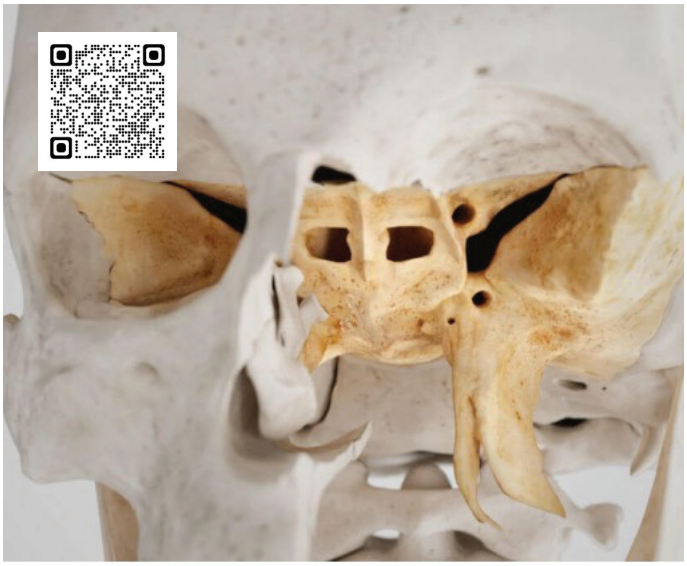
DIE VERBINDUNG ZWISCHEN KIEFER UND DEM RESTLICHEN KÖRPER

Das Kiefergelenk, durch die Schädelknochen mit der harten Hirnhaut und somit dem gesamten Wirbelkanal verbunden, beeinflusst unser knöchernes Skelett, unsere Muskulatur, das Nervensystem und unsere Organe. Die beiden Kiefergelenke sitzen an einer zentralen Schaltstelle für den gesamten Bewegungsapparat. Sie sind die höchstgelegenen Gelenke im Körper und damit der oberste Punkt, an dem statische Ungleichgewichte ausgeglichen werden können. Ähnlich einem Mobile interagieren die Gelenke in Fuß, Knie, Hüfte, Schulter und Kiefer sowie die Wirbelsäule miteinander. Sie bedingen sich gegenseitig in ihren Lagen und bilden zusammen mit Muskeln und Faszien Ketten ein dynamisches Spannungsnetzwerk, das uns koordinierte Bewegungen und eine aufrechte Körperhaltung ermöglicht.

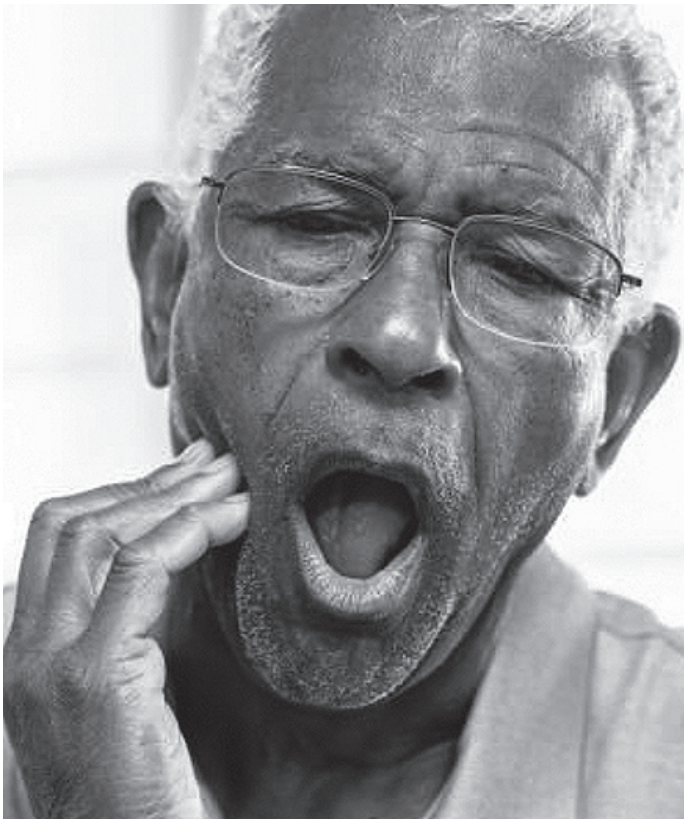
Der Ausfall eines Teils des Mobiles kann das gesamte Gleichgewicht stören. In unserem Körper sind alle Teile miteinander verbunden, und Bewegungen ziehen sich wie eine Kettenreaktion von oben nach unten oder umgekehrt durch den ganzen Körper. Wie ein Mobile arbeiten die Fuß-, Knie-, Hüft-, Schulter-, Kiefergelenke und die Wirbelsäule zusammen. Sie bedingen sich in ihren Lagen gegenseitig. Zusammen mit Muskeln und Faszien Ketten bilden sie ein dynamisches Spannungsnetzwerk. Dieses sorgt für koordinierte Bewegungen und aufrechte Körperhaltung.

Fällt ein Bestandteil des Mobiles aus, ist das Gleichgewicht des Mobiles – unseres Körpers - durcheinander.

Ein Knochen nimmt dabei eine Schlüsselrolle ein: das Keilbein oder Os Sphenoidale. Dieser Knochen, mit der Form einer fliegenden Wespe, liegt in der Mitte der Schädelbasis. Das Keilbein fungiert als „Aufhänger" für unser „Mobile", da es der einzige Schädelknochen ist, der mit allen anderen Schädelknochen in direkter Verbindung steht. Verspannungen der Kiefermuskulatur können eine Verdrehung oder Verformung des Keilbeins bewirken und somit die Ausrichtung des gesamten Skeletts beeinflussen.



Bildquelle: www.flexikon.doccheck.com/de/Os_sphenoidale



Wusstest du schon …

- *Der Kiefer beeinflusst unsere Körperhaltung.*
- *Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Kauen und unserem Verdauungssystem.*
- *Zwischen Kiefergelenk, den Kopfgelenken und dem Becken besteht eine funktionelle Verbindung. Eine Fehlstellung des Kopfes kann eine Fehlstellung des Kiefers und umgekehrt zur Folge haben.*
- *Der Kiefer wirkt sich auf die Diaphragmen Kette Zwerchfell-Mundboden-Beckenboden aus.*
- *Ein balanciertes Kiefergelenk fördert die gesunde Atemfunktion, das freie Schwingen des Zwerchfells. Das wiederum Auswirkungen auf den Ausdruck und Klang unserer Stimme hat.*
- *Die tiefen Hüftmuskeln (Psoas Muskel) und als auch die Kaumuskulatur werden auch als „Trauma"-Muskeln benannt. Über unser emotionales Gedächtnis speichert der Körper alle im Laufe des Lebens erlebten Stressoren in Form von Energieblockaden oder „Energiezysten".*
- *Das Gehör und die Kiefermuskulatur sind unmittelbare „Nachbarn". Die Kaumuskulatur steht in direkter Verbindung zur Ohrtrompete.*
- *Alle Gesichtsmuskeln arbeiten eng zusammen; zum Beispiel ist ein Entspannen der Augenmuskeln nur möglich, wenn gleichzeitig die Mundmuskeln entspannt sind.*

ZÄHNE KNIRSCHEN UND PRESSEN – WESHALB EIN PROBLEM?

Beim normalen Kauen berühren sich unsere Zähne nur für Sekundenbruchteile, was im Laufe eines Tages maximal 15 bis 20 Minuten Kontaktzeit ergibt. Bei Bruxismus, dem unbewussten Zähneknirschen oder -pressen, wird diese Kontaktzeit oft auf mehrere Stunden täglich erhöht. Die dabei wirkenden Kräfte sind etwa zehnmal höher als beim normalen Kauen, was zu erheblichem Druck und langfristiger Überlastung des Kauapparats führen kann. Beim Kauen sind nicht nur unsere Kaumuskeln aktiv, sondern auch die Nackenmuskeln, die die erzeugte Kraft auf die Halswirbelsäule übertragen.

Dieses Kräftespiel wird über den gesamten Körper verteilt, von den Schultern über die Arme, die Brustwand, den Rücken bis hinunter zu den Sprunggelenken. Unsere Kaukraft wird über ein System von untereinander verbundenen Muskeln, Sehnen und Häuten über den gesamten Körper verteilt! Besonders problematisch wird es, wenn diese Kräfte nicht seitengleich und symmetrisch entstehen, da der Unterkiefer frei unter den Oberkiefer gepresst wird. Dies kann zu erheblichen Ungleichgewichten in der Muskulatur führen und Auswirkungen auf den gesamten Körper haben:

- *Herausbrechen von Zahnfüllungen oder Rekonstruktionen*
- *Biss-Spuren in Zunge oder Wangenschleimhaut*
- *Bewegliche Zähne oder Zahnfleischprobleme*
- *Hypertropher Masseter (Kaumuskel)*
- *Abplatzungen, Risse oder Schleifspuren an den Zähnen*
- *Vergrößerte und druckempfindliche Kaumuskeln*
- *Reduzierte Kieferöffnung*
- *Schmerzen und Verspannungen in Kiefergelenken und Nackenmuskulatur*
- *Kopfschmerzen, vor allem im Schläfenbereich beim Aufwachen*
- *Ohrenschmerzen bis hin zum Tinnitus*
- *Schwindel, Sehstörungen, Übelkeit*
- *Schlafstörungen*

UND DIE SEELE KNIRSCHT MIT...

Zähne sind Symbole für Entscheidungen und gesunde Aggressivität. Durch das Zähne zeigen offenbaren wir unsere „Waffen". Besonders während der REM-Schlafphase, der Traumphase, in der das Gehirn Erlebnisse und Anliegen verarbeitet, tritt Zähneknirschen auf.

Bruxismus tritt häufig auf, wenn Menschen unter emotionalen Stress stehen. Von emotionalem Stress ist die Rede, wenn seelische Belastungen eine körperliche Reaktion hervorrufen. Der Körper reagiert auf eine vermeintliche Gefahrensituation, manifestiert durch emotionale Reaktionen wie Angst, Wut, Traurigkeit, Frustration oder Hilflosigkeit.

Mögliche Stressoren für emotionalen Stress sind vielfältig, darunter:

- *Am Arbeitsplatz: Mobbing, Konflikte, Versagensängste, Überforderung*
- *In einer Beziehung: Unerfüllte Wünsche, Bedürfnisse, Eifersucht, Streit*
- *In der Familie: Erwartungsdruck, Sorgen, familiäre Konflikte*
- *Sonstiges: Ängste, Trauer, Konflikte, Verlust, herausfordernde Lebenssituationen*

Die individuellen Ursachen hinter dem Zähneknirschen oder Kieferpressen variieren.

Fühlt sich eine Person getrieben?
Fällt es schwer, loszulassen?
Besteht ein unerfülltes Verlangen (emotionaler Hunger)?
Was setzt eine Person unter Druck?
Was löst vielleicht Angst, Erstarren oder Panik in ihr aus?

Ich denke hier gilt es anzusetzen um jemanden, der unter Bruxismus leidet, auch tatsächlich helfen zu können. Der ganzheitliche Ansatz von Shiatsu als begleitende Behandlungsmethode bietet sich dabei wunderbar an.

SHIATSU UND DIE FÜNF ELEMENTE LEHRE DER TCM

Shiatsu ist eng mit dem Prinzip von Yin und Yang und der 5-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verknüpft. Sie beschreibt fünf verschiedene Energie-Typen – Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall – fünf Elemente sich gegenseitig bedingen als auch in einem natürlichen Kreislauf ständig wandeln. Man spricht daher auch von „ fünf Wandlungsphasen".

Jeder Mensch trägt von Geburt an eine individuelle Veranlagung der fünf Elemente in sich. Diese Ausprägung verändert sich im Verlauf unterschiedlicher Lebensphasen und unter dem Einfluss äußerer Umstände.

Dennoch bleibt eine grundlegende Betonung immer präsent und zeigt sich in unserer Persönlichkeit. Für uns Shiatsu-Praktizierende gilt es u.a. die Ausprägung der fünf Elemente in der Persönlichkeit unserer Klienten: innen zu erkennen. Ein wesentlicher Aspekt für einen individuellen, ganzheitlichen Behandlungsplan, der die Wechselwirkung von Körper, Psyche und Geist berücksichtigt. Und gerade in der Thematik Bruxismus braucht es einen ganzheitlichen Ansatz.

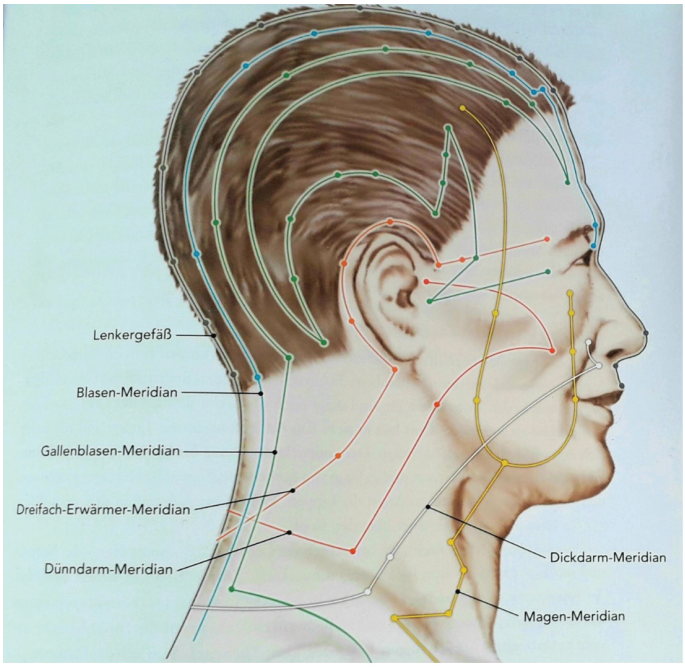
Den fünf Elementen oder auch fünf Wandlungsphasen in der TCM werden Jahreszeiten, bestimmte Eigenschaften und Qualitäten zugeordnet. Jedem Element wird auch eine Emotion zugeordnet:

Mund und Kiefer inklusive der Zähne bilden die Hälfte unseres Gesichts. Sie sind der Treffpunkt vieler Meridiane und Ausdruck der Organenergien. Unser Mund, das große ‚Tor' im Gesicht nimmt eine Schlüsselrolle in der ersten Meridianfamilie ein, zu deren Aufgabe u.a. Nahrungsaufnahme, Verwertung und Verdauung zählen. Der ersten Meridianfamilie werden die Meridiane Lunge, Dickdarm, Magen und Milz zugeordnet.

Sehen wir uns die Meridianverläufe am Körper an, finden wir alle fünf Elemente und deren Yang Meridiane im Kopf-, Hals- und Nackenbereich vertreten:

- **Element HOLZ / GALLENBLASEN Meridian**
- **Element FEUER / DÜNNDARM und DREIFACHERWÄRMER Meridian**
- **Element ERDE / MAGEN Meridian**
- **Element METALL / DICKDARM Meridian**
- **Elemet WASSER / BLASEN Meridian**

ELEMENT	WASSER	HOLZ	FEUER	ERDE	METALL
JAHRESZEIT	Winter	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst
HIMMELS-RICHTUNG	Norden	Westen	Süden	Mitte	Westen
BIOKLIMATISCHER EINFUSS	Kälte	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit
FARBE	Schwarz/Blau	Grün	Rot	Gelb	Weiß
YIN ORGAN	Niere	Leber	Herz	Milz/Pankreas	Lunge
YANG ORGAN	Blase	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm
KÖRPER	Kopfhaare, Zähne, Knochen/Mark, Gehirn	Sehnen, Bänder, Muskeltonus, Finger- und Fußnägel	Gefäße, Gesicht (Ausdruck)	Bindegewebe, Muskelmasse	Haut, Körperhaare
SINNESORGAN	Ohr	Augen Geduld, Toleranz,	Zunge	Mund, Lippen	Nase
POSITIVE EMOTION	Mut	Mitleid	Freude, Liebe	Mitgefühl , Nachdenken	Gerechtigkeit
NEGATIVE EMOTION	Angst	Wut, Zorn Sauer,	Hysterie, Begierde	Grübeln	Trauer, Kummer
GESCHMACK	salzig	adstringierend	bitter	süß	scharf
STIMME	stöhnen	schreien	lachen	Singen, summen	weinerlich
GEIST	ZHI - der Wille	HUN - ätherische Seele	SHEN - Geist, Bewusstsein	YI- Denkprozess	PO - leibliche Seele



Quelle: Cindy Dale, Buch „Der Energiekörper des Menschen", S.227

Unser Schädel, Gesicht, Mund, Kiefer Hals und Nacken sind somit „Yangige" Körperbereiche. Yang steht für Wärme, Anregung, Bewegung, Aktivität, Erregung, Vitalität, Licht, Zunahme und Aufgehen. „Yang" versteckt sich auch im Begriff „Emotion". Das Wort geht auf lateinisch ēmovēre „herausbewegen" und movēre „bewegen" auch emporwühlen, erregen zurück. Emotionen haben etwas mit dem zu tun, was einen Menschen bewegt oder aufwühlt.

Die aktuelle Gefühlslage eines Menschen erkennen wir in seinem Gesichtsausdruck. Ist jemand wütend, traurig, besorgt, begeistert etc. verrät uns der Ausdruck in den Augen, die Mimik des Mundes, der Lippen, der Stirn und Augenbrauen, die Farbe unserer Gesichtshaut, das Flattern oder Beben der Nasenflügel, ja sogar feine Härchen im Gesicht oder Nacken reagieren.

Unser Mund sagt allein durch seine Form mehr als er spricht. Der Mund zeigt, welche Gefühle unsere Gedanken begleiten. Der Mund reflektiert auch erlebte Erfahrungen.

Waren es mehr freudige oder mehr unliebsame Erfahrung, die diese Person gemacht hat. Weisen die Mundwinkel mehr nach oben oder nach unten? Am Mund kann man erkennen, wie sehr ein Mensch innere Drucksituationen aushält, wie locker, bedürftig, klar oder unbewußt er seinen Gefühlsraum lebt. Werden die eigenen körperlichen als auch seelischen Bedürfnisse gelebt und erfüllt, kommt es zu Entspannung, zu Glückserfahrung und damit auch zu einem entspannten Gewebe um den Mund herum.

Werden diese Impulse unterdrückt, kommt es zu Hemmungen, Verkrampfung, Verspannung, die wir an der Mundmimik ablesen können. Wir artikulieren Sprache mit dem Mund, wodurch er am geistigen und seelischen Geschehen beteiligt ist. Er dient uns somit als Ausdrucksmittel unserer unterschiedlichsten Stimmungen. Sprechen wir vom Mund sind auch immer unsere Zähne und Kiefer involviert.

EMOTIONEN AUS SICHT DER TCM

Eine Emotion ist eine Kraft, die sich nach außen bewegt, zugleich aber auch innerlich wirkt. In der TCM werden Emotionen als Bewegung des Qi (der Lebens Energie) wahrgenommen.

- *„Wenn man wütend ist, steigt das Qi auf,*
- *hat man Freude, entspannt sich das Qi,*
- *ist man traurig, zerstreut sich das Qi,*
- *hat man Angst, bewegt sich das Qi nach unten.*
- *Im Falle von Kälte, zieht sich das Qi nach Innen.*
- *Im Falle von Hitze, fliesst das Qi nach Aussen.*
- *Wenn man Angst hat, ist das Qi in Unordnung,*
- *ist man erschöpft, wird das Qi verschwendet,*
- *ist man nachdenklich, dann klumpt sich das Qi zusammen.*
- *Diese neun Qi sind nicht identisch"*

Aus „Der Gelbe Kaiser" von Huang Di Nei Jing, einem der ältesten Standartwerke der chinesischen Medizin.

Alle Emotionen beeinflussen sich gegenseitig und transformieren ineinander. Wenn wir über die fünf Grundemotionen in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sprechen, beziehen wir uns auf die fünf Wandlungsphasen.

Die fünf Grundemotionen sind jeweils in bestimmten Körperteilen und Organen beheimatet und haben somit einen direkten Einfluss auf das ihnen zugeordnete Organ und den dazugehörigen Meridian.

Langanhaltende, intensive oder unterdrückte, nicht verarbeitete Emotionen sowie seelische Erlebnisse manifestieren sich im Körper, belasten das entsprechende Organsystem und beeinträchtigen den Qi-Fluss im zugehörigen Meridian. In der TCM werden Emotionen in solchen Fällen als innere pathogene (krankmachende) Faktoren betrachtet. Im Gegensatz dazu müssen äußere pathogene Faktoren wie Wind, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und Kälte erst das körperliche Abwehrsystem überwinden, um Krankheiten verursachen zu können.

Emotionen hingegen, als innere pathogene Faktoren, entfalten ihre Wirkung bereits in unserem Inneren. Unser Körper kann sich gegen diese inneren Faktoren nicht eigenständig schützen; hier ist bewusste Eigeninitiative erforderlich, um einen gesunden Umgang zu finden. Shiatsu kann in diesem Zusammenhang ein guter erster Schritt sein.

VERHALTENSMUSTER UND FÜNF ELEMENTE LEHRE

Welchen Eindruck vermittelt der Klient im Anamnesegespräch, und welches Verhaltensmuster, welche Emotion lässt sich erkennen?

Verhält sich die Person getrieben, ist ständig im Tun, vielleicht sogar perfektionistisch? Oder gibt es ein Muster des „Nicht loslassen Wollens"? Fühlt sich die Person durch äußere Umstände oder von anderen unter Druck gesetzt, eingeengt? Handelt es sich um jemanden, der überdreht, hektisch wirkt?

Derlei Verhaltensmustern spiegeln – durch die Brille der TCM gesehen – Aspekte der YANG-Organe / Meridiane wider. Im Folgenden befasse ich mich mit den Aspekten der Yang-Organe/Meridiane. Wie zuvor erwähnt, erstrecken sich ausschließlich Yang-Meridiane über das Gesicht, den Kieferbereich und teilweise den Nackenbereich.

GALLENBLASEN MERIDIAN „DER ENTSCHEIDUNGSHELFER"

„Da kommt mir die Galle hoch, ein bekannter Satz aus dem Volksmund, wenn jemand seine Wut, Zorn, seinen Ärger, seine Entrüstung zum Ausdruck bringt. Die Emotion „Ärger" wird dem Yin Organ Leber zugeordnet. Die Gallenblase ist das yangige Partnerorgan der Leber, beide werden dem Element Holz zugeordnet. Die Leber wird in der TCM als Architekt angesehen. Sie trägt in sich unseren persönlichen Lebensplan, der dazu drängt, umgesetzt zu werden mit all seinen kreativen Ideen, Visionen.

Die Gallenblase ist das wichtige Helferlein der Leber, der entschlossen Baumeister, der dafür sorgt, dass wir unsere Pläne, unsere Ideen tatkräftig und zügig umsetzen.

Ein guter Baumeister weiß Verantwortung zu übernehmen, weiß auch, zu delegieren im Sinne einer erfolgreichen und zeitgerechten Umsetzung eines Projekts. Ein guter Baumeister – entspricht einem guten kräftigem Gallenblasen Qi. Fällt es schwer sich zu entscheiden,– egal ob in einer großen Sache oder in Kleinigkeiten im Alltag – ständiges zögern und zaudern weist auf ein schwach entwickelte Gallenblasen Qi. Fehlt es an Kraft und Mut Entscheidung zu treffen, werden Aufgaben immer wieder vertagt, auf die lange Bank geschoben – was passiert á la long? Wir treten auf der Stelle, verlieren den Überblick, wir kommen nicht voran - unser Gallenblasen Qi (Energie) stagniert.

Innerer Druck baut sich auf, der uns nach allen Seiten hin einengt, unsere – körperliche als auch geistige - Bewegungsfreiheit hemmt.

Einzig unser Unterbewusstsein bleibt am Tun, um Druck abzubauen: zb. mit nächtlichem Zähnen malen, Zähnen knirschen als Ventil zum Druck Abbau.

SYMPTOME BEI DYSBALANCE

Der Gallenblasen Meridian ist der längste aller Meridiane. Er beginnt bei den Augen, zieht weiter zu den Ohren und über die Seite des Kopfes, über die Nackenmuskulatur, die Flanken, entlang der Seiten der Beine bis nach unten zum vierten Zeh. Fast die Hälfte aller Punkte des Gallenblasen Meridian liegen im Kopf Bereich. Der Meridian verbindet oben mit unten als auch die Seiten des Körpers, er schafft die Einheit im Körper. „Schlüsselzonen" des Gallenblasen Meridians sind der Kopf, Nacken und die Hüfte. Symptome bei Dysbalance im Gallenblasen Meridian zeigen sich daher auch in diesen Bereichen: Steifheit in Nacken und Hüfte, Verspannung im Schulter- und Nackenbereich, Kieferprobleme, Gallenkoliken, Gallensteine, Ohrensausen, Hexenschuss, einseitige Kopfschmerzen oder Migräne, heftig pulsierende Kopfschmerzen im Schläfenbereich, „herumziehende" oder einseitige Schmerzen und Beschwerden

Tsubos Gallenblasen Meridian

- ***GB 2:*** *Treffpunkt des Hörens: Lokalpunkt für die Ohren. ZB bei Tinnitus,*
- ***GB 9:*** *Himmelsfensterpunkt*
- ***GB12:*** *Fülle- und Stagnationszuständen im Kopfbereich*
- ***GB 20:*** *Windteich: Fülle- und Stagnationszuständen im Kopfbereich*
- ***GB 21:*** *Schulterbrunnen: beeinflusst auch den Trapezius, wird bei vielen Arten von Schulter- und Nackenproblemen eingesetzt.*

DICKDARM MERIDIAN „LOSLASSEN“

Halten wir krampfhaft, verbissen an etwas oder jemanden fest? Pressen wir die Lippen aufeinander, aus Angst, die eigene Meinung auszusprechen? Fällt das „Nein“ sagen schwer? Haben wir „die Nase voll“ von etwas oder jemandem? Auch derlei Umstände erzeugen emotionalen Stress und innere Anspannung, die wir durch (nächtliches) Knirschen, Mahlen der Zähne lösen.

In der Wandlungsphase Metall mit Ihren Organen Lunge und Dickdarm dreht sich alles um Aspekte wie Struktur, Ordnung, Durchlässigkeit, Abgrenzung, Rückzug, Loslassen, Zurückhaltung, Kontrolle. Eine klare Abgrenzung von Wohltuendem und Belastenden. Der Dickdarm ist dabei das Yang Organ im Metallelement. Seine Funktion ist das Ausscheiden und Loslassen. Der Dickdarm sagt Nein zum Restmüll des physischen, des emotionalen und geistigen Verdauungsprozesses. Er ist die Instanz, die uns von überholten und für unsere aktuelle Lebenssituation nicht länger stimmigen Verhaltensmustern und Glaubenssätzen bewusst Abschied nehmen läßt. Erst wenn wir Altes, unbrauchbar gewordenes loslassen, kann Wandel, kann Neues, neue Inspiration entstehen.

„Die Dinge loszulassen, bedeutet nicht, sie loszuwerden. Es bedeutet, sie sein zu lassen.“

Jack Kornfield

SYMPTOME BEI DYSBALANCE

Der Dickdarmmeridian verläuft vom Zeigefinger zur Nase. Seinem Verlauf entsprechend sind Zeigefinger, Ellenbogen, Schultern, Hals und Nase Schlüsselzonen für mögliche Beschwerdebilder wie Verspannung im Schulter- und Nackenbereich, häufiger Schnupfen, anfällige Nase und Nebenhöhlen, chronisch verstopfte Nase, Stirn- oder Scheitelkopfschmerz, Migräne.

Auf psychischer Ebene Tendenz zu Perfektionismus und Kontrollzwang, mangelnder Selbstwert, mangelnde Strukturen, Grenzen setzen, loslassen fällt schwer, konservative Einstellung.

Tsubos Dickdarm Meridian

- ***DI 2:*** *Fülle Zustände wie zB. Zahnschmerzen, Schmerzen und Schwellungen im Kieferbereich, schmerzhafte Blockaden im Hals.*
- ***DI 4 He Gu:*** *beruhigende (krampf) lösende Wirkung. Als Meisterpunkt wird DI4 bei allen Symptomen im Kopf, im Gesichtsbereich eingesetzt*
- ***DI 18:*** *Himmelsfensterpunkt*
- ***DI 20 Willkommener Duft:*** *Lokalpunkt der Nase, geeignet bei sämtlichen Nasenbeschwerden. Dieser Punkt öffnet das Qi und fördert Klarheit, insbesondere in Bezug auf vergangene Ereignisse*

MAGEN MERIDIAN „DIE WELT IN SICH AUFNEHMEN“

Manchmal „Hat man zu viel um den Hals“ oder „Schluckt etwas hinunter“. Mitunter „Hat man einen Kloß im Hals“. Es liegt einem „etwas schwer im Magen“, „Ist schwer zu verdauen“ oder man „muss die Suppe auslöffeln, die man sich eingebrockt hat“, es „fehlt einem der Biss“. Das Element Erde ist für unsere Ernährung zuständig: das Aufsuchen, Aufnehmen, Zerkleinern und Transportieren von Nahrung um das für uns erforderliche Qi (Energie) zu gewinnen.

Dabei ist allerdings nicht nur die physische Nahrung gemeint, sondern auch Nahrung im weitesten Sinn: Eindrücken, Begegnungen, Erfahrungen, mit denen wir im Leben, in unserem Umfeld täglich konfrontiert werden.

Die dem Erd Element zugeordneten Organe/Meridiane sind Milz und Magen. Dem Magen kommt dabei der Yang Aspekt zu. Interessanterweise verläuft der Magenmeridian an der Körpervorderseite, also jener Körperbereich womit wir auf die Welt zugehen, uns dem zuwenden, was wir aufnehmen wollen, womit wir uns hoffentlich gut nähren. Ehe es zur Nahrungsaufnahme kommt, bedarf es den Appetit. Habe ich einen „gesunden“ Appetit, die Fähigkeit mir zu nehmen, was ich tatsächlich brauche, haben möchte, was ich auch gut verdauen kann, um mich gesättigt, zufrieden, entspannt zu fühlen? In unserer Gesellschaft ist es oft emotionaler, geistige Hunger oder auch (Be)Gier(de), die uns antreiben.

SYMPTOME BEI DYSBALANCE

In seinem Verlauf passiert der Magen Meridian den Kiefer und Halsbereich – Schlüsselzonen dieses Meridians. Er verläuft über den Masseter, unseren so mächtigen Kaumuskel In Zeiten, in denen wir mentale und emotionale Herausforderungen zu verarbeiten haben, leidet häufig unser Kiefer: Wir verkrampfen, überlasten unsere Kaumuskulatur und belasten das Kiefergelenk durch das Knirschen oder Pressen der Zähne. Der Magenmeridian nimmt daher eine besondere Stellung in der Behandlung von Bruxismus ein.

Tsubos Magen Meridian

- ***MA 1 Tränenbehälter:*** *Weinen, hilft Stagniertes zu lösen.*
- ***MA 6 Kieferkutsche:*** *Öffnet und mobilisiert den Kiefer, hilft den Kaumuskel zu entspannen, Kiefersperre zu lösen oder bei Schwellung der Wangen. MA 6 ist auch ein sogenannter Geistpunkt mit Wirkung „des Loslassens" auf psychischer Ebene.*
- ***MA 7 Unteres Pass Tor:*** *Krämpfe im Masseter, Kiefergelenksluxationen, Tinnitus, Zahnfleischschwellung, Zahnschmerzen*
- ***MA 9:*** *Himmelsfensterpunkt*

BLASEN MERIDIAN „ORGANISATOR DES LEBENS"

„Da läuft es einem kalt den Rücken hinunter," „Mit dem Rücken zur Wand stehen" „jemanden in den Rücken fallen", „Angst kommt von hinten", „Mit den Zähnen klappern", „Sich vor Angst in die Hosen machen". Sätze aus der Alltagssprache, die versinnbildlichen wie sich Druck, Spannung, Angst in unserem Körper, vor allem im Rücken ausdrücken. Aspekte des Wasser Elements und seinem Yang Aspekt, dem Blasen Meridian.

Verfolgen wir den Verlauf des Blasenmeridians - er wandert in zwei parallel verlaufenden Bahnen entlang des Wirbelkanals vom Hals bis zum Steißbein den gesamten Rücken nach unten. Dadurch ergibt sich einen Bezug zum Zentralnervensystem, zum Rückenmark, in dem sich wiederum Anteile des vegetativen (autonomen) Nervensystems finden. Zum vegetativen Nervensystem gehören der Nervus sympathicus und der Nervus vagus (auch als Nervus parasympathicus bekannt), die als Gegenspieler fungieren.

Zwischen Ihnen findet ein komplexes Zusammenspiel statt, welches in unserem Körper sämtliche unbewusste Vorgänge regelt, wie unter anderem unsere Reaktion auf Stresssituationen. In Stresssituationen aktiviert der Sympathikus lebenswichtige Funktionen, während der Parasympathikus nach Stressabbau für Entspannung sorgt. Aus Sicht der TCM lassen sich Sympathikus und Parasympathikus mit den Qualitäten von YIN und YANG vergleichen: YIN sorgt für den Entspannung, YAN versetzt uns in Aktivität.

Der Blasenmeridian fungiert als Manager im System, er kümmert sich um Aktivität und wie aber auch, wann es der ausgleichenden Regeneration bedarf.

Ein kraftvoller Blasenmeridian steht für hohe Resilienz. Was versteht man unter Resilienz? Der Begriff leitet sich vom lateinischen Verb „resilire" ab, was so viel bedeutet wie „zurückspringen" oder „abprallen". Im psychologischen Kontext verwendet, beschreibt Resilienz die Fähigkeit eines Menschen, Krisen, Belastungen oder traumatische Ereignisse zu überstehen, sich davon zu erholen und gestärkt daraus hervorzugehen. Die Fähigkeit zu Resilienz, ein kräftiger ausgeglichener Blasen Meridian, verhelfen Anforderung, Herausforderungen des Alltags gelassener umzugehen, gesunden Kampfgeist zu zeigen, Gefühle und Schwächen auch mal zuzulassen.

SYMPTOME BEI DYSBALANCE

Verspannungen, Nackenschmerzen, erhöhter oder niedriger Puls, Schlafstörungen, Tendenz zu nervöser Blase, nächtlichem Harndrang, Rückenschmerzen. Entspannen, zur Ruhe kommen fällt schwer, lässt sich leicht stressen, Tendenz zu Überaktivität, zu Überlastung, Konfliktscheu

Tsubos Blasen Meridian

- ***BL 1 „Augenglanz":*** *direkter Bezug zu den Tränendrüsen; Tränen (Emotionen) fließen lassen, reinigende Wirkung*
- ***BL 10:*** *Himmelsfensterpunkt*
- ***BL 14 Shupunkt Herzkonstriktor:*** *stärkt das Herz, beruhigt den Geist*
- ***BL 15 Shupunkt Herz:*** *beruhigt den Geist, Nervosität, Ängstlichkeit, löst Beklemmungsgefühl im Brustraum*
- ***BL 42 Tor zur Körperseele PO:*** *beruhigt den Geist, bei Depression, Trauer, Sorgen;Schmerzen im Nacken, Rücken. Steifheit*

- ***BL 43:*** *lindert Verspannungen im Herzzentrum, die durch traumatische Erlebnisse verursacht wurden; entspannt Schulter und den oberen Rücken*
- ***BL 44 Halle des Shen:*** *kühlt das Herz, beruhigt den Geist bei nächtlicher Unruhe, Schlafstörungen*
- ***BL 47 Tor der Wanderseele Hun:*** *stärkt das Qi des Magens, hilft bei emotionalen Problemen wie Depression, Frust, unterdrückte Wut, nächtliche Ängste*

DÜNNDARM MERIDIAN „DER BODYGUARD“

„Auf sein Bauchgefühl hören“, „Aus dem Bauch heraus entscheiden“, „Auf die innere Stimme hören“, Aspekte der Dünndarm Energetik, die in unserer schnelllebigen Welt mitunter verkümmern. Der Dünndarm Meridian verkörpert den Yang Aspekt des Feuer Elements. Seine Aufgabe ist es Reines von Unreinem zu trennen auf allen Ebenen. Er filtert, assimiliert Nahrung, die wir rein körperlich aufnehmen, genauso wie Eindrücke, Informationen, Sinneswahrnehmungen, die wir tagtäglich aufnehmen. Die zunehmende Digitalisierung überflutet uns mit einer ständig wachsenden Menge an Nachrichten, Bildern und Informationen. Die Folge dieser Reizüberflutung, wir nehmen vieles nicht mehr bewusst wahr, nehmen ungefiltert, passiv jegliche Art von Information auf. Verlernen dabei auch auf unser Bauchgefühl zu hören. Viele – vor allem jüngere - Menschen definieren sich zunehmend nach der Anzahl ihrer Likes, Friends, Follower und Kommentare in sozialen Netzwerken.

Negative oder ausbleibende Kommentare emotional zu „verdauen“, auch das kann emotionalen Stress verursachen, der vielleicht die Zähne knirschen, die Kiefer pressen lässt.

Eine Studie, durchgeführt an der Maurice and Gabriela Goldschleger School of Dental Medicine der Universität Tel Aviv, hat herausgefunden, dass die exzessive Nutzung von Smartphones und sozialen Medien zu Schlafproblemen, Schläfrigkeit und Müdigkeit während des Tages sowie zu Zähneknirschen und Schmerzen in den Mundmuskeln und Kiefern führen kann.

Ein zu viel an Information und damit verbunden Emotionen können unser Herz überfordern, „erhitzten“. Was sich im Verhalten zB. in Verwirrtheit, Nervosität, Ruhelosigkeit, Einschlafstörungen äußert. In der TCM wird das Herz als „Kaiser“ aller Organe angesehen, der Dünndarm als sein Beschützer. Aus Sicht der TCM leitet der Dünndarm übermäßige Hitze aus dem Herzen, beschützt so den „Kaiser“.

SYMPTOME BEI DYSBALANCE

Schwierigkeiten Lernen oder Begreifen, beim Trennen und Verbinden von Gedanken und Gefühlen. Man tendiert leicht zu verwirren, ist unruhig oder orientierungslos. Körperlich: zB. Mundgeruch, Ohrprobleme, Nacken-, Schulterthemen, Ellenbogen

Tsubos Dünndarm Meridian

- ***DÜ 3:*** *Einfluss auf den gesamten Meridianverlauf, vor allem auf Rücken, Nacken und Hinterkopf und den Lendenwirbelbereich.*
- ***DÜ 18:*** *Zahnschmerzen; , Spasmen der Gesichtsmuskulatur*
- ***DÜ 19 „Palast des Hörens“:*** *alle Arten von Ohrbeschwerden*

DREIFACH ERWÄRMER MERIDIAN „DER MANAGER“

Der Dreifach Erwärmer nimmt eine Sonderstellung unter den Meridianen ein, da er keinen direkten Organbezug hat. Seine Aufgabe besteht darin, wie ein Manager, alle Organe und Meridiane bestmöglich für ein funktionierendes Gesamtsystem zu koordinieren, zu regulieren und anzupassen. Der Dreifach Erwärmer kümmert sich um unser inneres Gleichgewicht, sowohl körperlich als auch seelisch, sowohl um seine Erhaltung als auch um seine Wiederherstellung. Im Hinblick auf die Psyche verleiht ein gut entwickelter Dreifach Erwärmer uns die Fähigkeit, in Stresssituationen überlegt und gelassen zu agieren, anstatt emotional gesteuert zu reagieren. Er ermöglicht es uns, uns schnell und leicht auf veränderte Anforderungen oder Gegebenheiten einzustellen, ohne dabei das eigentliche Ziel aus den Augen zu verlieren. Er hilft uns, uns an Situationen anzupassen, ohne uns dabei selbst zu verlieren.

SYMPTOME BEI DYSBALANCE

Lässt sich leicht aus dem Gleichgewicht bringen. Verliert schnell die Kontrolle über seine Gefühle. Tendiert zu innerem Zwiespalt und Zerrissenheit. Findet es schwer, sich an neue Herausforderungen anzupassen. Empfindlich gegenüber äußeren Reizen wie Wind und Lärm. Nacken- und Schultersteifheit, Tinnitus, Schilddrüsenprobleme

Tsubos Dünndarm Meridian

- ***3FE 10:*** *beruhigende Wirkung auf den Geist, Unruhe, Angstzustände*
- ***3FE 17 Windshield:*** *stärkt generell die Widerstandskraft gegen Einflüsse von außen.*
- ***3FE 21 Tor des Ohres:*** *alle Formen von Ohrproblemen*
- ***3FE 23****: Kopfschmerzen, Augenbeschwerden z.B.: zuckende Augenlider*

SHIATSU – WESHALB HILFREICH BEI BRUXISMUS

Shiatsu ist eine manuelle Behandlungstechnik bei der eine achtsame, in die tiefe gerichtete Berührung im Zentrum steht. Beim Shiatsu denken und arbeiten wir so ganzheitlich wie möglich. Jeder Mensch ist individuell, ein einzigartiges Körper-Geist-Seele Gesamtkunstwerk. Weshalb jemand nachts mit den Zähnen knirscht, hat individuelle Ursache, individuelle physische und psychische Zusammenhänge und Auswirkung. Als Shiatsu Praktikerin versuche ich einzelne wichtige Puzzlestein zu finden, die zur ganzheitlichen Genesung und Wohlbefinden einer Person beitragen.

Damit dies gelingt, behandeln wir beim Shiatsu nicht rein auf Symptom Ebene, sondern begeben uns auf die Suche nach der Geschichte, die dieses oder jenes Symptom bei einer Person auslöst. zB. eine Person kommt wegen Tinnitus (Symptom) zum Shiatsu. Tinnitus kann u.a. durch ständiges Zähneknirschen, Kiefer pressen ausgelöst werden. Weshalb, seit wann knirscht, presst diese Person die Kiefer? Was ist der mögliche Auslöser? Wie beim Schälen einer Zwiebel arbeiten wir uns beim Shiatsu Schicht für Schicht voran, um die zugrunde liegende Ursache einer Symptomatik herauszufinden. Um in Folge einen individuell passenden Behandlungsplan für die jeweilige Person zu entwickeln.

FALLBEISPIELE

KLIENTIN A.

Frau, 52 Jahre alt, verheiratet und Mutter von drei Kindern im Teenager Alter. Sie geht in Teilzeit einer Bürotätigkeit nach und ist nebenberuflich seit vielen Jahren auch als Fitnesstrainerin für Erwachsenen- als auch Kinderkurse tätig. Sie beschreibt sich selbst als hyperaktiv, jemand der ständig am Tun ist. In Bewegung zu sein für Sie das Um und Auf. Sie bezeichnet sich selbst als Kopflastig, Perfektionisten und „Helikopter Mutter", überfürsorglich, kontrollierend, immer den Überblick behalten wollend.

Seit Jahren gab es immer ein pflegebedürftiges Familienmitglied: Ihr Vater, Demenz, verstarb vor sechs Jahren. Der Verlust hatte sie schwer getroffen. In Ihrem aktiven Verhalten ähnle sie Ihrem Vater. Ihre Schwiegermutter, die sie, als äußert liebenswerte und herzliche Frau beschreibt, verstarb an Kieferhöhlenkrebs. Die Krebserkrankung mitzuerleben, war für Frau A. schwer mitanzusehen. Ihre eigene Mutter, leidet an Adiposität, sitzt im Rollstuhl, hat seit drei Jahren Ihre Wohnung nicht mehr verlassen, hat sich selbst aufgegeben. Frau A. beschreibt Ihre Mutter als griesgrämige, fordernde Frau, ohne jegliche Wertschätzung ihrer Tochter gegenüber. Ihre Mutter wird zwar von einer Pflegekraft betreut, fordert von Frau A. Einkäufe, wöchentlichen Besuche (mit Mann und Kindern) sowie zwei Telefonate täglich ein – wobei es keine Gesprächsthemen gibt. Frau A. verspürt auch keinerlei Zuneigung, den Wunsch nach körperlicher Berührung zu ihrer Mutter. Frau A. erlebt es als kräfteraubend, den Anforderungen ihrer Mutter gerecht zu werden. Ihr persönlicher Freiraum, Ihre Freizeit werden dadurch beeinträchtigt. Emotionen werden unterdrückt, stauen sich auf. Wut, Ärger, Traurigkeit lauthals Luft zu machen, passiert bei Frau A. so gut wie nie. Bezugsperson war immer der Vater gewesen, eine liebevolle Mutter-Tochter Beziehung, gab es nie.

Die Klientin war bisher nicht mit Shiatsu vertraut. In unserem ersten Anamnesegespräch brachte sie das nächtliche Kieferpressen zur Sprache, Ihr Hauptanliegen war, durch Shiatsu Erleichterung im Schulter- und Nackenbereich zu erfahren. Die Klientin berichtete, dass sie vor etwa sieben Jahren unter intensiven Rückenbeschwerden litt. Was sie auf Ihre damalig fordernde Lebenssituation zurückführt – berufstätige Mutter damals noch kleinerer Kinder, Verlust Ihres Vaters. Gelegentlich treten Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule in Ruhe auf.

Körperanalyse

Frau A. ist von kleiner, kompakter Statur. Man erkennt, dass sie sportliche, aktive Person ist, auch vom Hauttonus her. Sie ist gerne an der frischen Luft. Vom Wesen her offen, plaudert und lacht gerne. Auffällig ist der schmale Mund/Kieferbereich mit einem fliehenden Kinn sowie eine Neigung zu Muttermalen. Bereits in der Kindheit gab es eine Kieferthematik, da der Kiefer zu schmal war und frühzeitig je zwei Zähne im Ober- und Unterkiefer entfernt wurden. Als Jugendliche trug sie einige Jahre nachts eine Zahnregulierung und später eine fixe Zahnspange mit Klammer. Seit wann das Kieferpressen ein Thema ist, kann Frau A. nicht genau sagen. Eine Aufbiss Schiene nachts hat sie nie verwendet. Sie bemerkt, dass sie auch tagsüber in verschiedenen Situationen den Kiefer schnell mal zusammenpresst, beispielsweise beim Öffnen eines Marmeladenglases oder beim Schneiden von Gemüse.

Frau A. genießt ausreichenden Schlaf, wacht gelegentlich nachts auf, kann jedoch leicht wieder einschlafen. Ausreichender Schlaf ist für sie wichtig. Händen, Füßen, Gesäß und Oberschenkel neigen zu Kälte. Ihre Verdauung ist gut. Sie achtet darauf, nicht spät abends zu essen. Frau A. hat eine Vorliebe für Süßes, insbesondere Kuchen. Sie isst regelmäßig warme Mahlzeiten mit ihrer Familie.

Der Menstruationszyklus von Frau A. verlief meist im 21-24 Tage Zyklus, starke Blutungen mit klumpigem Blut. Vom Zyklusverhalten der letzten Monate scheint Frau A. in der Peri Menopause zu sein. Eisenmangel war früher ein Thema, sie nahm früher Tabletten ein. Heuer erhält sie Jahr erhielt sie erstmals eine Eiseninfusion aufgrund ihrer niedriger Eisenwerte.

Behandlungsziele

In Frau A.s Behandlung stand für mich das Thema ‚Loslassen' und die Abgabe von Kontrolle im Vordergrund. Bei aller Liebe zur Familie mehr Aufmerksamkeit für die eigenen persönlichen Bedürfnisse zu finden und sich Zeit für sich selbst zu gönnen. Gestautes Qi im Kopf- und Nackenbereich umzuverteilen.

Behandlungsablauf

Die hohe innere Spannung spiegelte sich im gespannten Hara, hohen Tonus der rückwärtigen Beinmuskulatur und Waden sowie durch verhaltenes Atmen wider. Das Loslassen von Armen, Beinen, Nacken und Gesicht während der Behandlung bereitete der Klientin Schwierigkeiten. Auch mental behielt sie die Kontrolle, was sich an der Mimik der Stirn und des Mundes sowie den gespannten Daumen zeigte.

In den zehn Behandlungen arbeitete ich sedierend an den Yang-Meridianen Dickdarm, Magen, Gallenblase und Blase. Tonisierend wurde an den Yin-Meridianen Lunge und Perikard gearbeitet Der Dickdarm in seiner Aufgabe des Loslassens und nein Sagens zu Energieformen, die, auf welcher Ebene auch immer, keinen Nährwert für uns darstellen. Der Magen als Partner Dickdarms in derselben Aufgabe: Energieformen auszuwählen, die uns nähren und diese aufzuschlüsseln, Energieformen zu meiden, die uns schaden. Das Festhalten, nicht loslassen wollen, manifestiert sich körperlich besonders durch Verspannungen im Nacken- -Schulter als auch Kieferbereich. Die sedierende Behandlung der genannten Meridiane und Tsubos unterstützte das Fließen von gestautem Qi. Dabei wurde nicht nur lokal im Nacken, sondern auch an den Verläufen und Tsubos an Beinen und Füßen gearbeitet. Der Punkt Niere 1 an den Füßen wurde für eine beruhigende Wirkung und Erdung genutzt. Das ‚Nach-unten-Bringen des Qi' wurde durch längeres Halten der Fersen unterstützt. Im Kieferbereich setzte ich Punkt Magen 6 und eine sanfte Massage des Masseters und Unterkiefers ein. Der Lungenmeridian wurde angesprochen, um Bewegung und Raum für das Ich zu schaffen.

Hausübung - Selfcare

Stockgehen – bringt die Energie vom Kopf nach unten. Dehnübungen für den Kiefer, Yoga „Löwenübung", bewusstes Gähnen.Visualisierungsübung „Gepäck abgeben": Welche Lasten und Verantwortungen hast du im Laufe des Tages übergeben bekommen oder freiwillig mitgenommen, die nicht in dein persönliches Gepäck gehören? Atme tief ein und stell dir vor, du lässt diesen imaginären Rucksack langsam über die Schultern heruntergleiten. Welche Lasten und Verantwortungen hast du im Laufe des Tages übergeben bekommen oder freiwillig mitgenommen, die nicht in dein persönliches Gepäck gehören?

Resümee

Frau A. kam aus reiner Neugier zu ihrer ersten Shiatsu-Behandlung. Anfangs waren es längere Abstände zwischen den Sitzungen ziemlich. Erst nach einigen Sitzungen erfuhr ich, dass sie seit Jahren nachts mit den Zähnen knirscht und den Kiefer presst. Ab diesem Zeitpunkt vereinbarten wir kürzere Intervalle, alle zwei bis drei Wochen, für die folgenden Behandlungen. Unser erstes Gespräch gab den Impuls, zusätzlich psychotherapeutische Unterstützung im Hinblick auf die belastende Situation mit ihrer Mutter zu suchen.

Fr. A. empfindet nach einer Behandlung mehr Freiheit und Leichtigkeit, besonders im Nackenbereich. Unsere Shiatsu-Einheiten haben sich zu einem wertvollen Me-Time-Ritual für Frau A. entwickelt. Es ist erfreulich zu beobachten, wie sie im Verlauf der zehn Behandlungen, vor allem im Gesichts- und Kieferbereich, mehr und mehr loslassen konnte. Obwohl das Kieferpressen nicht vollständig verschwunden ist, empfindet Frau A. es als wesentlich weniger ausgeprägt, auch in Bezug auf die Druckkraft. Ich denke, Frau A. ist auf einem guten Weg.

KLIENTIN N.

Frau N, 34 Jahre alt, befindet sich in einer glücklichen Beziehung, hat eine enge Bindung zu ihrer Familie und ist beruflich im IT-Bereich tätig. Neben ihrer Anstellung hat sie auch selbstständige Projekte. In ihrer Freizeit lebt sie Ihre kreative Seite beim Töpfern aus, liebt Bewegung in der Natur, praktiziert gern kraftvolles Yoga. Shiatsu ist ihr bekannt – es bedeutet für sie „Zeit für sich selbst zu nehmen", genießt die Berührung.

Auf den ersten Blick mag Frau N etwas burschikos, zurückhaltend und ein wenig unsicher erscheinen. Sobald jedoch das Vertrauen hergestellt ist, zeigt sie sich von ihrer offeneren Seite. Man könnte sie wohl als „raue Schale mit einem sehr sensiblen, feinfühligen Kern" beschreiben.

Die Klientin nimmt seit 2022 psychotherapeutische Hilfe in Anspruch. Auslöser für diesen Schritt, war zum einen nächtliches Zähneknirschen, Kieferpressen als auch Krebserkrankung (Mundhöhlenkrebs) Ihres sechs Jahre älteren einzigen Bruders. Seit 2022 trägt sie nachts eine Aufbiss Schiene zum Schutz der Zähne

Frau N. bezeichnet sich bei unserem ersten Gespräch als „emotional durcheinander“, mit der Frage konfrontiert „wo will ich eigentlich hin?“. Die berufliche Tätigkeit in der IT-Branche kam in Folge des IT-Studiums auf. Die Entscheidung zum IT-Studium war primär aus Sicherheitsdenken gefällt worden. Die Klientin arbeitet gern mit Ihren Händen, ist gern schöpferisch tätig. Sie bevorzugt eine ruhige Umgebung, mag es nicht sich in den Vordergrund zu stellen.

Die Krebserkrankung ihres Bruders belastet Frau N. sehr. Die Verbundenheit zwischen den Geschwistern ist eine innige. Sie erzählt, dass ihr Bruder Schwierigkeiten hat, körperliche als auch emotionale Berührung zuzulassen. Dieses Verhalten zeigt sich auch bei ihren Eltern, die nach außen hin robust wirken, innerlich ein äußerst warmherziger, sensibler Kern, dem der Umgang mit Emotionen schwerfällt.

Frau N. wirkt äußerst feinfühlig. Um ihre Familie nicht zusätzlich zu belasten, keine Traurigkeit auszulösen, behält sie ihre eigenen Ängste und Sorgen für sich. Selbst ihrem Partner gegenüber möchte sie diese nicht aufbürden. Die aufgestauten Emotionen suchen sich ihren Weg, insbesondere nachts durch Zähneknirschen und Schlafprobleme. Frau N. gesteht, dass sie abends nur ungern zu Bett geht, da sie dann wieder die ganze Zeit nachdenkt. Schlafen ist auch in gewisser Weise ein Akt des Vertrauens und des Loslassens, sich ins Ungewisse zu begeben. Ebenso ungewiss wie der Verlauf der Krebserkrankung Ihres Bruders. Essen dient ihr als Genuss und emotionaler Anker.

Körperanalyse

Frau N. hat eine durchschnittliche Körpergröße, eine stämmige Statur mit schlanker Taille, breitem Becken und kräftigen Oberschenkeln. Ihre Hände und Füße sind eher klein, das Gewebe ist gut straff. Sie hat einen hellen Hauttyp. Auffällig sind die mal mehr, mal weniger geröteten Wangen, Nase und Ohren. Hände, Füße und Gesäß hingegen neigen dazu, kühl zu sein. Die Lippen sind eher trocken. Frau N. hat in der Vergangenheit wiederholt unter Blasenentzündungen gelitten. Ihr Menstruationszyklus ist regelmäßig, aber oft von Krämpfen begleitet. Gelegentlich tritt Sodbrennen auf.

Seit Anfang des Jahres nimmt sie täglich ein Schilddrüsenmedikament (Euthyrox) ein. Dieser Schritt war für sie anfangs mit Angst verbunden, da sie unsicher war, wie ihr Körper darauf reagieren würde. Seit Einnahme der Tabletten fühlt sie sich emotional stabiler.

Zunge

Zunge wird etwas verhalten herausgestreckt. Sie ist lang, schmal und rötlich, mit einem dünnen weißen Belag in der Mitte. Auffällig ist die dunklere Rötung an der Zungenspitze. Die Zunge zeigt leichte Zitterbewegungen.

Behandlungsziele

Gefühl von Sicherheit und Vertrauen - in sich selbst und im Fluss des Lebens Sich selbst wahrnehmen - sowohl körperlich als auch seelisch. Wer bin ich? Was möchte ich? Erlauben, Emotionen zu zeigen und darüber zu sprechen. Den Geist beruhigen.

Behandlungsablauf

Frau N. zeigt eine Dysbalance in der Feuer-Wasser-Achse, ein Ungleichgewicht zwischen dem Wasser (großes YIN) und dem Feuer (großes YANG) hindeutet. In der TCM wird dies auch als „das Wasser ist zu schwach, um das Feuer zu ankern“ beschrieben. Daher konzentriere ich mich viel auf das Wasserelement mit Nieren- und Blasenmeridian sowie Behandlung der Füße. Die Arbeit im Wasserelement erdet, hilft vom Kopf her mal. Die Tsubos Niere 1 und Blase 64, beide an den Füßen gelegen, unterstützen diesen Prozess.

Frau N. genießt Berührungen im Kopf-, Nacken- und Gesichtsbereich, was sie spürbar entspannt. Daher integriere ich bei Frau N. immer die Behandlung von Kopf, Nacken und Gesicht (einschließlich des Kieferbereichs; Punkt MA 6, MA9). Um sie bei der Verarbeitung von Emotionen zu unterstützen, arbeite ich im Verlauf unserer zehn Behandlungen auch an den Meridianen Dickdarm, Magen, Leber und Herzkonstriktor sowie einigen ihrer Tsubos. Am Lebermeridian, als Sitz der Emotionen, und am Herzkonstriktor, als Beschützer des Herzens, arbeite ich mit besonders behutsamem und doch tiefem Druck, um das QI in Fluss zu bringen, Emotionen zuzulassen.

Hausübung - Selfcare

Erdende Übungen, z. B. aus dem Yin Yoga, wie einige Minuten in der Hocke, im Schmetterling, in der Kindeshaltung oder Shavasana zu verweilen. Dabei kann man sich vorstellen, wie der Körper sicher und getragen vom Boden gehalten wird. Wärmende Fußbäder mit Ingwer oder Wacholder. Tägliche Ingwerkompressen eine Woche vor der Regel.

Journaling: Gedanken und Gefühle abends vor dem Schlafengehen mit der Hand aufschreiben.

Resümee

Im Verlauf unseres mehrmonatigen Behandlungszeitraums verlor der Bruder von Frau N. letztendlich den Kampf gegen seine Krebserkrankung. Die Klientin musste sich einer Situation zu stellen, vor der sie monatelang große Angst gehabt hatte. Die Kombination aus Psychotherapie und Shiatsu half Frau N., besser mit allem umzugehen, ihre Gefühle anzunehmen und sich die notwendige Ruhe und Raum für Trauer zu geben. Ich bin dankbar für die Offenheit und das Vertrauen, das Frau N., während unserer Shiatsu-Sitzungen gezeigt hat. Es hat mich berührt und in meiner Arbeit als Shiatsu-Praktikerin bestätigt, dass Frau N. sogar kurz nach dem Tod ihres Bruders ihren Behandlungstermin eingehalten hat.

Seitdem sind gut drei Monate vergangen. Das Zähneknirschen und Kieferpressen haben in den Wochen nach dem Tod ihres Bruders nachgelassen. Die Klientin verbrachte eine Urlaubswoche im Ausland, an einem sehr ruhigen Ort in der Natur, ohne ihre Aufbiss Schiene zu verwenden. Der Schlaf war beschwerdefrei, ohne Schiene. Frau N. kommt weiterhin zum Shiatsu.

KLIENTIN J.

Frau J., 36 Jahre alt, ist selbstständig im Bereich Tanz, Yoga und Körperarbeit tätig. Ursprünglich begann sie ihre berufliche Laufbahn als Akademikerin im wissenschaftlichen Bereich der Molekularmedizin, fand darin jedoch auf Dauer keine Erfüllung. Ihrer Beschreibung zufolge half ihr die Wissenschaft zwar die Biochemie des Lebens zu verstehen, konnte ihr jedoch viele Fragen zur menschlichen Natur und Spiritualität nicht beantworten.

Frau J. lebt seit sechs Jahren in fester Beziehung, wobei persönlicher Freiraum für beiden Seiten wichtig ist und gelebt wird. Ihre Kindheit, Jugend und Studium verbrachte sie in Polen. Seit zwölf Jahren ist sie in Österreich zuhause. Weshalb sie Ihre Heimat verlassen hat? Österreich bot damals ein mehr an Möglichkeit, beruflich als auch privater Natur, als in ihr Heimatland. Das Fuß fassen und tatsächliche Ankommen in Österreich, hatte seine Zeit gebraucht und war ein durchaus fordernde Phase für die Klientin gewesen.

Was auffällt, Frau. J. strahlt Aktivität und Offenheit aus. Ihr schnelles Sprechen unterstreicht dabei das lebendige und feurige Wesen ihrer Persönlichkeit. Sie mag das Zusammensein mit anderen Menschen, steht selbst öfters im Bühnenlicht. Die Klientin ist aufgeschlossen für neue Erfahrungen, insbesondere im Bereich persönlicher Weiterentwicklung.

Als Sie zu unserem ersten Termin vor etlichen Monaten kam, war Existenzsicherung ein belastendes Thema, das viel innere Unruhe erzeugte, an Ihren Kräften zehrte, sie abends nicht einschlafen ließ. Es fehlte Stabilität, eine sichere Basis. Die innere Unruhe, dass sie ständig am Denken sein als eine eingeschränkte Beweglichkeit im Nacken beim nach rechts schauen, waren primär der Grund, weshalb Frau J. zum Shiatsu kam. Im Verlauf unserer zweiten Behandlung erwähnte Frau J., dass sie nachts eine Aufbiss Schiene trägt, nachts mit dem Kiefer presst, Ihre Kaumuskulatur sich verspannt. Auch ein „Kieferknacken“ sei wahrnehmbar. Die Klientin hatte deshalb auch schon mehrmals einen Osteopathen als auch Cranio Sacral Therapeuten aufgesucht. Leider ohne wirklichen Erfolg. Das „Knacksen“ des Kiefergelenks rechts, könnte auch durch eine Fehlstellung im Kieferbereich ausgelöst werden. Die Klientin beschreibt es mit „der Kiefer weicht manchmal aus“, als wäre er nicht richtig im Gelenk verankert.

Frau J. besitzt ein ausgeprägtes Empfinden und Körpergefühl, ist reflektiert und nennt als möglichen Auslöser für das nächtliche Kieferpressen eine belastende berufliche Situation vor einigen Jahren, als sie noch angestellt war. Damals hatte ihre Vorgesetzte sie stark eingeschränkt bzw. sie unter Druck gesetzt.

Körperanalyse

Frau J. ist ca. 1,70m, sehr schlank, feingliedrig, graziler Körperbau. Die Muskeln sind wenig ausgeprägt, weisen eine nur zarte Kontur auf. Kleine zarte Hände und Füße. Helle, feine Gesichtshaut, rötliche halblange Haare, grüne Augen (mit gutem Shen).

Zunge

Die Zunge wird schnell und ohne Hemmungen herausgestreckt. Ihr Körper ist lang, spitz, in einem gesunden Rosaton, gut befeuchtet und zeigt keinen Belag. In der Mitte ist ein deutlicher Riss erkennbar.

Behandlungsziel

Das Feuer (im Geist, im Herzen) besser verankern und die Mitte stärken. Um Stabilität, ein Gefühl von Sicherheit zu fördern als auch mehr Ruhe innerlich. Generell mit Fokus nähren.

Behandlungsstrategie

Während unser zehn Behandlungen arbeite ich immer wieder an der Feuer-Wasser Achse. Tonisierend am Nierenmeridian, unterstütze durch erdende Fußarbeit. Im Feuerelement setze ich Dünndarm und Perikard Meridian ein. Um die Mitte zu nähren, zum einen Arbeit am Milzmeridian, als auch Ampuko (Baucharbeit).

Ampuko kommt bei der Klientin sehr gut an. Nacken als auch der Kiefer sind Teil jeder Behandlung, mit Arbeit an u.a. Gallenblasen und Magenmeridian.

Resümee

In den letzten Monaten hat sich die Lebenssituation von Frau J. positiv entwickelt. Neue Aufträge und Kurse haben sich eröffnet, wodurch sie ihre Existenz vorerst gesichert sieht. Frau J. betont mehrmals, dass die Shiatsu-Behandlungen auf allen Ebenen stabilisierend auf sie gewirkt haben. Die Behandlungen schaffen für sie den Raum, innerlich zur Ruhe zu kommen und abzuschalten, was ihr sonst nicht so leichtfällt. Im Vergleich zum Beginn unserer Sitzungen wirkt sie deutlich entspannter und gelöster. Ihr Schlaf hat sich verbessert, und das Einschlafen fällt ihr leichter.

Obwohl die einseitige Nackenverspannung nach den Behandlungen kurzzeitig gelockert war, bleibt sie ein Thema. Gleiches gilt für das Kieferpressen und Kieferknacken. Dennoch hat sich hier eine Möglichkeit eröffnet. Durch unsere Gespräche und Behandlungen wurde Frau J. achtsamer bezüglich dieser Themen. Es scheint, dass eine Funktionsstörung des Kiefer- und Kausystems, bekannt als Cranio Mandibuläre Dysfunktion, die Ursache für das Kieferknacken und die Nackenbeschwerden sein könnte. Ein bevorstehender Termin in der Zahn-Kieferklinik mit genauesten 3D Vermessungen des Kiefers wird hoffentlich genauere Erkenntnisse liefern, um die Funktionsstörung des Kiefers zu beheben.

RESÜMEE GESAMT

Für diese schriftliche Arbeit habe ich drei meiner Klientinnen über einen Zeitraum von mindestens zehn Shiatsu-Sitzungen behandelt. Jede von ihnen mit anderer emotionaler Geschichte dahinter. Zwei Klientinnen tragen nachts Aufbiss Schienen. Alle drei waren oder sind auch in psychotherapeutischer Behandlung. Bei keiner der drei Klientinnen reichten die zehn Sitzungen aus, um das Bruxismus-Problem vollständig zu lösen. Ich denke, das Zähneknirschen, Kiefer pressen ist ein derart tiefverwurzelte Instinktverhalten, dass es einen längeren Behandlungszeitraum bedarf. Dennoch wurde das Zähneknirschen, Mahlen oder Kieferpressen bei jeder der drei Klientinnen als abgeschwächt empfunden und vor allem achtsamer wahrgenommen. Begleitsymptome wie Verspannungen im Schulter-Nackenbereich wurden durch die Behandlungen gelindert. Ein beobachtbarer Erfolg bei allen drei Frauen war, dass sie eine stabilere und ausgeglichenere Beziehung zu sich selbst aufbauen konnten. Sie wurden aufmerksamer gegenüber ihren eigenen Bedürfnissen und Gefühlen. Die Shiatsu-Behandlungen ermöglichten wohltuende, nährende Entspannung: Kiefer und Nacken entspannten sich merklich, die Gesichtszüge wurden weicher, die Atmung wurde stimmiger. Blockierte Energie begann wieder zu fließen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Wirkungen von Shiatsu von Person zu Person variieren können, und es ist keine Ersatzbehandlung für medizinische Versorgung bei schweren gesundheitlichen Problemen. Wenn Sie Shiatsu in Erwägung ziehen, sollten Sie sich an einen qualifizierten Shiatsu-Praktizierenden wenden, der Ihre individuellen Bedürfnisse und Gesundheitsziele berücksichtigen kann.

SELFCARE – ÜBUNGEN ZUR LOCKERUNG DES KIEFERS

Eine kleine Auswahl von zahlreichen Übungen, die es für den Kiefer gibt:

ATMEST DU NOCH?

Vielen Menschen ist ihre eigene Atmung oft genauso unbewusst wie Ihre Anspannung im Kiefer. Mit jedem bewussten Einatmen schenke ich meinem Körper Aufmerksamkeit und versorge ihn mit frischer Energie. Mit jedem Ausatmen kann ich alles, was mich belastet abgeben, meinen „Müll“ entsorgen, (Kiefer) Anspannung loslassen. Konzentriere ich mich auf die Atmung, bin ich ganz im Hier und Jetzt, im gegenwärtigen Moment. Belastendes aus der Vergangenheit, in der Zukunft tritt dabei in den Hintergrund. Bewusstes Atmen verschafft ein Gefühl von Selbstbestimmung, selbst die Dinge im Griff zu haben.

KIEFERGELENK AUSSCHÜTTELN

Kommen Sie in einen stabilen und bequemen Sitz Ihrer Wahl. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zur oberen und unteren Zahnreihe. Öffnen Sie den Mund leicht. Bewegen Sie den Unterkiefer sehr behutsam und langsam, ja sehr langsam so weit nach vorne, dass die Schneidezähne des Oberkiefers und des Unterkiefers sich sanft gerade eben berühren. Wenn Sie langsam vorgehen, dürfte der Unterkiefer leicht zu zittern beginnen. Wenn nicht, schieben Sie den Unterkiefer noch ein wenig weiter nach vorne oder nach rechts und nach links. Alle Bewegungen sollten klein, sparsam und achtsam geschehen. Das Zittern bewirkt, dass sich Spannungen aus dem Kiefergelenk lösen. Es kann sein, dass Ihr Unterkiefer zunächst sehr heftig zittert. Lassen Sie es zu. Je öfter Sie diese Übung machen, desto geringer wird das Zittern. Machen Sie diese Übung so oft und so lange, wie es Ihnen guttut. Eventuell sogar mehrmals am Tag.

KIEFERMUSKULATUR DEHNEN

Auch das Dehnen der Muskulatur ist für den Entspannungsprozess von Bedeutung. Um die Kiefermuskeln zu dehnen, benötigen Sie beide Hände. Der Daumen der einen Hand wird an die oberen Schneidezähne angelegt. Der Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand wird an die unteren Scheidezähne gelegt.

Der Mund wird mit den drei Fingern geöffnet und stark gedehnt. Dehnen Sie Ihren Mund so weit wie möglich, ohne dass es weh tut. Sollten Sie Schmerzen spüren, lassen Sie lockerer. Die Sehnen ziehen sich als Schutzmechanismus bei einer zu starken Dehnung zusammen. Gegen diese Schutzmaßnahme des Körpers dürfen Sie nicht anarbeiten. Lassen Sie zwischendurch immer wieder locker und wiederholen Sie die Übung ein paar Mal.

KIEFERMUSKULATUR VON INNEN DEHNEN

Die Kiefermuskulatur kann ebenfalls aktiv von innen im Mundraum gedehnt werden. Waschen Sie sich zunächst Ihre Hände gründlich mit Wasser und Seife. Gehen Sie dann mit dem Daumen in Ihren Mund, seitlich an den Zähnen vorbei. Der Muskel wird mit Hilfe des Daumens von innen nach außen gedehnt. Der Daumen wird dabei recht tief in den Mund geführt, bis Sie einen deutlichen Unterschied zwischen Wange und Muskel spüren.

Jetzt wird der Muskel für ca. 3 Sekunden gedehnt und danach wieder lockergelassen. Folgen Sie dem Rhythmus von Dehnung und Lockerlassen für ca. 1 Minute. Sie werden die Dehnung stark spüren, sie sollte aber nicht schmerzen. Wiederholen Sie die Übung in einem kurzen Intervall. Sie können auch nach einer Minute zunächst mit der nächsten Übung fortfahren und diese 5. Übung danach noch ein paar Mal wiederholen. Das Anspannen der Muskulatur und das anschließende Entspannen sind für diese Übung sehr wichtig.

GÄHNEN - ENTSPANNUNG PUR

Genüsslich gähnen? Das ist Entspannung pur für unsere Kiefergelenke! Gähnen ist – zugleich mit Seufzen - die natürlichste und tiefste Formen der Atmung. Gähnen ermöglicht im Hals-, Ohren und Nasenbereich einen Druckausgleich. Auch der Nacken wird dabei bis hinunter zu den Schulterblättern gelöst und entspannt, ebenso die vielen Gesichtsmuskeln, vor allem um Mund und Augen. Gähnen lässt so auch einen freundlichen und friedlichen Gesichtsausdruck entstehen. Am besten zwischendurch mal bewusstes Gähnen hervorrufen.

SHIMHASANA – GUT GEBRÜLLT, LÖWE

Eine Übung aus dem Yoga, die die Kiefergelenke und die Kehle entspannt und hilft Aggressionen zu lösen: Du sitzt im Fersensitz und stellst dir vor du bist ein mächtiger Löwe, eine stolze Löwin. Nun richtest du dich so richtig auf, atmest dabei tief ein. Beim Ausatmen reißst du deine Augen weit auf, streckst deine Zunge weit heraus – und vielleicht brüllst du sogar mal richtig laut dabei.

Sabine Riecker

Shiatsu Praktikerin / 1180 Wien

mail@sabineriecker.com

Meine erste Begegnung mit Shiatsu hatte ich bereits 1994 bis 1996 während einer Ausbildung in Wien, die ich zwar damals nicht abgeschlossen habe, die jedoch einen bleibenden Eindruck hinterlassen hat. Schon damals faszinierte mich – genauso wie heute noch – der ganzheitliche Ansatz der TCM, ihre Philosophie und das Arbeiten mit meinen Händen beim Shiatsu. Die achtsame, tiefgehende Berührung, das wertschätzende berührt werden auf allen Ebenen während einer Shiatsu-Behandlung ist etwas Wundervolles, Kostbares – in unserer heutigen schnelllebigen Alltagswelt mehr denn je. Gut Ding braucht Weile, wie man so schön sagt. Etliche Jahre später, viele Erfahrungen reicher, freue ich mich umso mehr, als Shiatsu Praktikerin tätig zu sein.

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