

# SICHER DURCH DAS LEBEN WANDERN

MIT HARA SHIATSU UND DEM  
VAGUS-NERV DIE FÜHRUNG ÜBERNEHMEN

---

AMELIE PROCHÉ  
ROBERTO CIUBOTARU



INTERNATIONAL  
ACADEMY FOR

**hara**  
**shiatsu**

## VERWENDETE QUELLEN

- Rosenberg, Stanley: Accessing the healing power of the Vagus Nerve, 2017
- Dana, Deb: Anchored: How to Befriend Your Nervous System Using Polyvagal Theory, 2021
- Dana, Deb: Polyvagal Practices - Anchoring The Self In Safety, 2023
- Duncan, Elaine D. - The Tao Of Trauma, 2019
- International Academy for Hara Shiatsu, Zang Fu - Organfunktionen in der TCM
- International Academy for Hara Shiatsu, Shiatsu und TCM - Einführung
- Walz, Philipp Bernhard: Praktikum für Kinderpsychosomatik
- New Work Energy Course: Treating Stress and Trauma with Shiatsu and TCM
- Loh, Nirgun W. und Sievers, Sakina K: Himmlische Punkte - Das Praxisbuch der Akupressur, 2020
- <https://www.gehirnlernen.de/gehirn/der-hirnstamm-oder-das-reptiliengehirn/>

## IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.  
Erstellt von: *Amelie Proché, Roberto Ciubotaru*. Betreut von: *Philipp Bernhard Walz*  
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.

# SICHER DURCH DAS LEBEN WANDERN

Wir kommen auf die Welt und unser ureigenes Bedürfnis ist das der Sicherheit. Wir sehnen uns nach Sicherheit in unseren Körpern, in unserer Umgebung und in den Beziehungen mit unseren Mitmenschen. Wir würden nicht überleben, wenn es nicht jemanden gäbe, der sich um uns kümmert und uns versorgt. Zu Beginn sind wir auf andere Menschen angewiesen, physisch wie emotional.

Mit der Zeit lernen wir uns selbst zu regulieren. Wir brauchen den Austausch mit anderen, um ein Gefühl von Sicherheit und Wohlbefinden in unserem Nervensystem zu verankern. Hier kann Shiatsu eine wertvolle Ressource sein. Mit dieser Arbeit wollen wir zeigen, wie wir mit dem Wissen um den Vagus-Nerv unsere Shiatsu-Behandlungen vertiefen und dadurch unseren Klient:innen in ihrer Ruhe und Sicherheit noch besser unterstützen können.

## WARUM MICH DER VAGUS-NERV ANGESPROCHEN HAT / AMELIE

Zu Beginn meiner Ausbildung zur Hara Shiatsu Praktikerin an der International Academy for Hara Shiatsu in Wien, hatte ich einen körperlichen, geistigen und emotionalen Zusammenbruch. Das war nach circa sieben Monaten intensiver Arbeit am eigenen Körper und an fremden Körpern. Ich spürte eine große Erschöpfung, mein Körper schmerzte und ich konnte mir auf einmal nicht mehr vorstellen zu behandeln oder gar selbst berührt zu werden. Das war ein Schlag ins Gesicht, denn ich war hochmotiviert und voller Begeisterung für die Ausbildung. Durch die ständige Arbeit am Körper wurde dieses System, welches den Körper beschützt, aktiviert. Mein Körper hat offensichtlich geglaubt, dass ich in Gefahr bin und ist in den Überlebensmodus gewechselt.

*Es hat sich so angefühlt als wäre ich mit Vollgas gegen eine Wand gefahren. Warum war das so? Was ist das für ein System und wie funktioniert es?*

Jetzt hieß es erstmal Ruhe geben. Leichter gesagt, als getan. Natürlich wollte ich so schnell wie möglich wieder aktiv werden. Auf der Couch liegend suchte ich auf Youtube nach Entspannungsübungen und klickte auf ein Video, welches mir vorgeschlagen wurde. Ich machte die Übungen und fühlte eine sofortige Erleichterung, sowie einen Energieanstieg in meinem Körper.

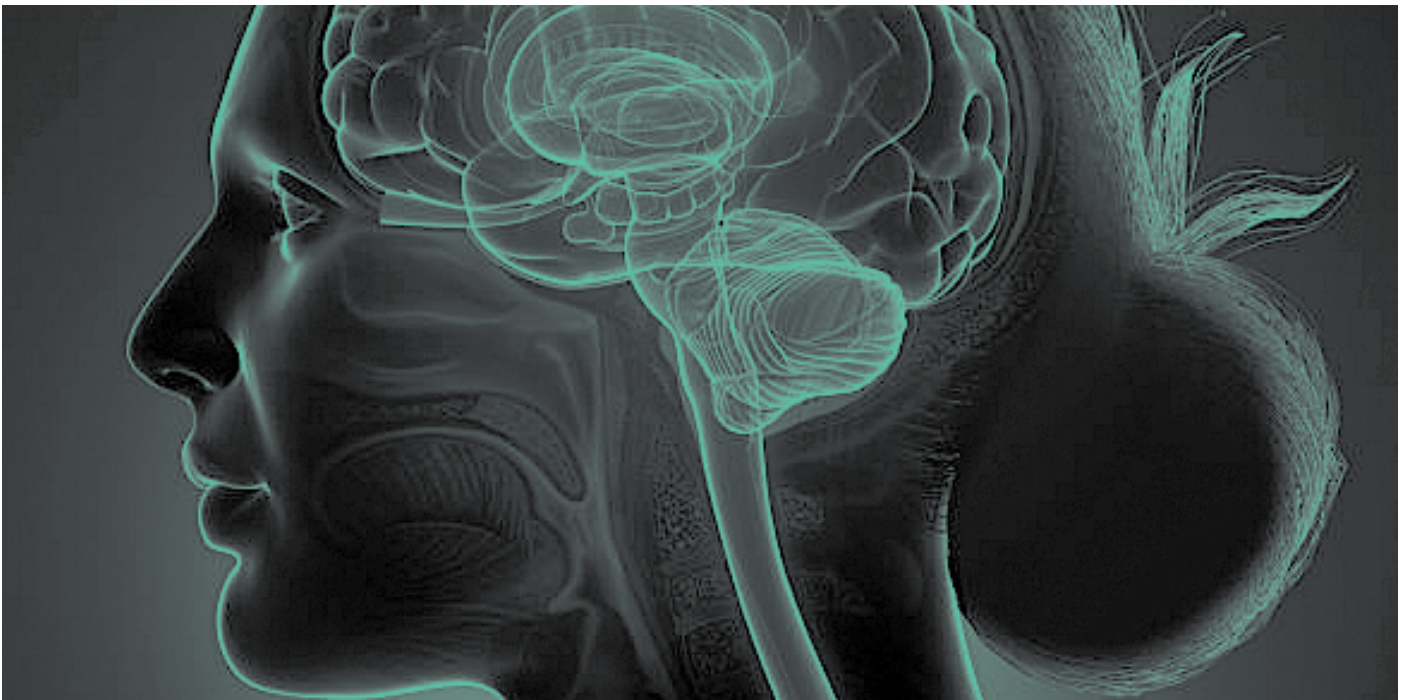
Ich lag einfach am Boden auf dem Rücken, der Kopf ruhte in meinen verschränkten Händen, mein Blick ging zuerst nach rechts und dann nach links, so lange bis sich eine körperliche Sensation, ein Gähnen, Seufzen oder Schlucken, zeigte.

Mein Interesse war geweckt und ich begann mir mehr über die Polyvagal-Theorie und den Vagus-Nerv anzusehen. Schließlich konnte ich mich mit Hilfe der Übungen und regelmäßigen Shiatsu Sitzungen wieder in einen Zustand bringen, in dem ich funktionierte. Dieses Muster, welches unterbewusst und automatisch abläuft, kann sich jederzeit und vor allem in Stresssituationen wieder einschalten und mein System zum Erliegen bringen.

*Die größte Frage, die sich mir demnach stellte, wie kann ich in meinem System Sicherheit erzeugen, damit nicht alles eine Gefahr darstellt?*

Als ich wieder zu praktizieren begann, fielen mir gewisse Muster auch in anderen Systemen auf. Wiederkehrende Symptome, die zu Spannungen oder Enge im Körper führen, ein Gefühl von Hilflosigkeit erzeugen und die Klient:innen nicht in ihr volles Potenzial kommen lassen. Das Bild von der angezogenen Handbremse.

Als feststand, dass ich den Vagus-Nerv und die Polyvagal-Theorie zu meinem Diplomarbeitsthema machen möchte, suchte ich nach Mitstreitern. Ich wusste, dass sich Roberto auch schon mit dem Thema auseinandergesetzt hatte und nach einiger Bedenkzeit, stimmte er mir zu, die Arbeit gemeinsam zu schreiben.



Der nächste Schritt war Klient:innen für die Behandlungen zu finden. Da jeder Mensch mit einem autonomen Nervensystem und einem Vagus-Nerv ausgestattet ist, war die Auswahlmöglichkeit für potentielle Klient:innen sehr groß. Ich entschied mich für meine verlässlichste Klientin, die bereits seit Beginn der Ausbildung regelmäßig zur Behandlung kommt, eine Kollegin, mit der ich zum Thema Clean Language einen Austausch vornahm und für meine Partnerin. Kann ja nicht schaden, wenn die ebenfalls ein reguliertes Nervensystem hat, dachte ich mir. Auch beobachtete ich bei meinen anderen Klient:innen weiterhin die Anzeichen des Nervensystems auf Veränderungen, vor, während und nach den regelmäßigen Behandlungen.

Im Vorfeld besuchte ich noch zwei Fortbildungen zum Thema Vagus-Nerv und Shiatsu und fühlte mich mit all dem Wissen bestens vorbereitet. Aber es kommt ja meistens anders, als man denkt. Ich habe während den Behandlungen selbst eine sehr große Unsicherheit in mir verspürt und erst im Prozess meine unbewusst ablaufenden Muster erkannt. Ich bin glücklich und dankbar, dass ich Menschen an meiner Seite habe, die mich in dieser intensiven Zeit unterstützt haben. Am Ende bin ich gestärkt herausgekommen und möchte all meine derzeitigen und zukünftigen Klient:innen bei diesem unausweichlichen Prozess unterstützen in ihre Stärke zu kommen.

Einige haben mir bereits stolz von ihren Erfolgen berichtet, dass sie sich unangenehmen Herausforderungen gestellt haben und auch die Veränderung in ihren Körpern wahrgenommen haben. Wie Enge und Verspannungen sich aufgelöst haben, weil sie Mut bewiesen haben, sich getraut haben für sich einzustehen und sich aus dem Zustand des Nicht-Handeln-Könnens befreit haben.

### WIE ICH AUF DEN VAGUS-NERV GEKOMMEN BIN / ROBERTO

Eines Tages fand ich alte Kassetten mit Fotografien aus meiner Kindheit, die ich nicht kannte. Sie zeigten einen 8-jährigen Burschen, der bunt durch die Gegend lief, mit jedem Kind interagierte und mit der Luft und dem Boden tanzte. Das war einer meiner großen kathartischen Momente meines Lebens, weil im Vergleich zu den mir bekannten Fotografien, durfte ich in diesen Bildern den vollen Ausdruck und die Energie meines Wesens sehen und spüren. Zum Glück kamen reinigende Tränen. Aber vor allem ein Gefühl der Ungerechtigkeit, welches ich immer in mir gespeichert hatte, konnte jetzt frei kommen.

*Obwohl ich schon viel daran gearbeitet hatte, kamen trotzdem die Fragen auf: „Warum ist das verloren gegangen?“ und wenn es nicht ganz weg ist „Wo ist mein ursprüngliches Wesen geblieben?“*

Diese Fragen konnte ich nicht immer ganz durch Psychotherapie beantworten. Obwohl ich viel Erlösung erlebt habe, war mein Körper noch nicht auf der gleichen Ebene des Gehirns.

*Ich hatte viele Talente und Interessen in meiner Jugend, konnte diese jedoch nie wirklich zur Blüte bringen, als ob mich etwas bremste, als ob ich eingefroren war.*

Seit dem Beginn der Shiatsu Ausbildung habe ich mehr und mehr Interesse und Gespür für den menschlichen Körper entwickelt, weil ich gezwungen war mit meinem eigenen klarzukommen.

Und mit der Akzeptanz meiner Grenzen, eröffnete sich auch die Möglichkeit diese zu verschieben und mein tiefstes Potential erblühen zu lassen. Ein Tänzer wurde wiedergeboren. In nur zwei Jahren und mit zunehmender Intensität konnte ich meine Gabe des Tanzens und körperlicher Feinfühligkeit aus dem Eisberg auftauen und mich selbst wieder besser spüren. Es ist immer erstaunlich und lustig in den Tanzgruppen oder egal in welchen Sport- und Körperarbeitsklassen zu erklären, dass ich keine Erfahrung oder Ausbildung habe und dass es sich für mich wie das Entdecken einer für mich längst verlorenen Sprache anfühlt, die aber mehr Sinn macht als die, die ich kenne.

Das Wissen um den Vagus-Nerv und die Übungen dazu haben mir in meiner persönlichen Heilung von Trauma und Entwicklung geholfen und sind heute noch wichtige und wertvolle Ressourcen für Stressmanagement und Entspannung.

Durch die Tools der Polyvagal-Theorie kann ich erkennen in welchem Zustand mein Nervensystem sich befindet und somit gegensteuern. Für mich hat sich als sehr erfolgreich erwiesen in den Momenten des Stresses eine bewusste Atmung und Bewegung zu verwenden, wie Qi-Gong oder Tanzen.

Als meine Shiatsu-Kollegin Amelie den Vorschlag zu diesem Thema gemacht hat, fühlte ich mich sofort angesprochen und habe diese Arbeit als Möglichkeit gesehen, mich in das Thema zu vertiefen, fachliche Begriffe, Funktionen und Symptome zu erlernen und mir eine zahlreiche Menge an Übungen anzueignen, die ich auch in meiner Shiatsu Praxis weitergeben kann.

## IN DEN FOLGENDEN KAPITELN MÖCHTEN WIR ZUNÄCHST DEN VAGUS-NERV UND DIE POLYVAGAL-THEORIE KURZ VORSTELLEN, UM EIN WENIG HINTERGRUNDWISSEN ZU VERMITTELN

**Es folgt eine kleine Geschichte, die unsere unterbewusst ablaufenden Reaktionen im Nervensystem anschaulich darstellt.** Des Weiteren haben wir die Polyvagal-Theorie mit den 5 Elementen verknüpft und erklären die Tsubos, die wir in den Shiatsu-Behandlungen angewendet haben, um das Nervensystem bei der Regulation zu unterstützen. Anhand der Fallbeispiele zeigen wir, wie die Behandlungen abgelaufen sind und welche Erkenntnisse wir daraus gewonnen haben. Viel Spaß beim Lesen und Experimentieren!

## DER VAGUS-NERV UND DIE POLYVAGAL-THEORIE

**Der Vagus-Nerv ist der 10. von 12 Hirnnerven. Wenn wir über den Vagus-Nerv sprechen, ist das autonome Nervensystem für uns relevant, weil es durch nahezu alle wichtigen Organe geht, die autonom sind, das heißt unabhängig von willentlicher Beeinflussung.**

Als längster von den Hirnnerven innerviert der Vagus-Nerv die Halsmuskeln, die Atemorgane, die Kreislauforgane, die Verdauungsorgane und die Entsorgungsorgane.

Wegen seiner zahlreichen Äste und Länge, wird der Vagus-Nerv auch Wandernerv genannt, vom lateinischen Wort vagus abgeleitet: "wandernd".

Insgesamt hilft der Vagus-Nerv viele Körperfunktionen zu regulieren, die notwendig sind um die Homöostase herzustellen, nämlich die Aufrechterhaltung weitgehend konstanter Verhältnisse und ein dynamisches Gleichgewicht der Organe.

In der Polyvagal-Theorie werden zwei separate Äste des Vagus-Nervs beschrieben, die an zwei verschiedenen Orten entspringen. Sie wurde vom amerikanischen Psychiater Stephen Porges im Jahr 1994 zum ersten Mal vorgestellt. Für ein genaueres Verständnis werden drei Nervenkreisläufe der Funktionsweise des autonomen Nervensystems zugeordnet: der vordere Vagus-Ast (ventral), der Grenzstrang des Sympathikus und der hintere Vagus-Ast (dorsal).





*Nach der Polyvagal-Theorie regelt das autonome Nervensystem nicht nur die Organfunktionen, sondern bringt ebenfalls die emotionalen Zustände, die unser Verhalten steuern, mit den drei Kreisläufen in Zusammenhang.*

Der dorsale Vagus-Nerv stimuliert die meisten Organe unter dem Zwerchfell: Magen und Milz, Gallenblase und Leber, Nieren und Blase, Dünndarm, Teile des Dickdarms und ist außerdem zuständig für Stillstand oder Schock des Nervensystems.

Hingegen verbindet der ventrale Vagus-Nerv das Gehirn mit den Organen Herz und Lunge und stimuliert die rhythmische Kontraktion der Bronchien. Er ist dann aktiv, wenn wir uns gefahrlos und entspannt fühlen.

Die Äste des Vagus-Nerv entspringen im Hirnstamm, dem ältesten und tief liegendsten Teil unseres Gehirns. Bevor wir komplexe, kognitive Fähigkeiten wie Sprechen, Denken, zukünftiges Planen und Problemlösungen entwickelt haben, waren die Prioritäten unserer Spezies wenige, aber entscheidend für das Überleben: Gefahren erkennen, giftige Lebensmittel von nährstoffreichen unterscheiden können, Kampf, Flucht und Fortpflanzung.

Wenn wir uns bedroht fühlen, schaltet unser autonomes Nervensystem die Aktivität des ventralen Vagus-Astes aus und bevorzugt den älteren, primitiveren Ansatz des dorsalen Vagus-Astes oder das sympathische Nervensystem.

**Das machte Sinn in unserer Evolution, wenn wir mit echten, lebensbedrohlichen Gefahren konfrontiert waren:** Stell dir vor du spazierst schön und gemütlich durch den Wald. Du erlebst den Moment achtsam durch all deine Sinne, du bist präsent und kannst sogar die Wunder und Farben der Natur mit Neugier genießen. Falls jemand mit dir unterwegs ist, teilst du dieses Erlebnis mit der Person und eure Gespräche sind offen, ehrlich und bilden wichtige Brücken einer tieferen sozialen Verbindung. Es kann eine Verletzlichkeit in der Interaktion geben, jedoch geankert in gegenseitigem Vertrauen. Das ist unser ventraler Vagus-Nerv, der gerade am Steuer ist. Die Atmung ist entspannt, tief und das Herz ist ebenso ruhig und schlägt gleichmäßig. Auf der Erde siehst du auf einmal Spuren, die deutlich einem größeren Tier zuzuordnen sind.

Obwohl du leicht alarmiert bist, kannst du noch entspannt bleiben und dich mit deinem Gegenüber austauschen, um zu verstehen ob eine Gefahr überhaupt vorliegt. Du erfährst, dass in dem Wald selten Bären gesichtet worden sind und dass sie sich meistens fern von den Menschen aufhalten. Der ventrale Vagus-Nerv ist immer noch aktiv und nach Absprache entscheidet ihr eine andere Route zu nehmen, um sicher zu sein. Nach einer halben Stunde hört ihr beide ein animalisches Geräusch, das sich nähert, daher fängt ihr zügig an zurück zum Camp zu gehen.

Spätestens jetzt hat das autonome Nervensystem auf die sympathische Strategie gewechselt: Du bist jetzt im Fluchtmodus, da es Sinn macht der Gefahr zu entfliehen. Deine Aufmerksamkeit wechselt von der emotionalen Verbindung mit deinem Gegenüber und von der Schönheit der Natur zu den Wurzeln der Bäume, um nicht zu stolpern, dem nahenden Tiergeräusch und zum geschickten Koordinieren deiner Sinne um schneller aus dem Wald zu kommen.

Der Bär kommt, ihr schreit und macht große Gesten, macht wilde Geräusche. Der Kampfmodus übernimmt das Steuer. Der Bär ist jedoch nicht beeindruckt, ist größeren Gegnern begegnet. Er nähert sich und ihr seid am Boden vor Erschöpfung und Angst. Die Angst nimmt überhand, die Muskeln schalten immer schneller aus, die Gefühle sind zu intensiv, um sie noch wahrzunehmen. Du bist paralysiert, weil du alles gemacht hast, was in deiner Macht und Erfahrung stand. Du bist jetzt im dorsalen Ast des Vagus-Nerv. Dein Körper wird kalt und regungslos, wie eine Leiche. Der Bär schnüffelt herum und stellt fest, dass keine Gefahr mehr für ihn vorliegt, sein Kampfmodus wird deaktiviert und er geht weiter. Nach einigen Minuten erwachst du vom Geräusch eines singenden Vogels in der Ferne. Die Augen gehen wieder auf und vom Bären ist nichts mehr zu sehen. Langsam beginnt das Blut wieder von der Mitte des Körpers zu fließen, der Speicherplatz unserer wichtigsten Organe, die Muskeln aktivieren sich wieder und du stehst auf. Die Erleichterung ist groß und du freust dich noch am Leben zu sein.

**In diesem System der drei Nervenkreisläufe gibt es eine Hierarchie, nach der wir in einer bestimmten Reihenfolge auf lebensbedrohliche Situationen reagieren.** Sie wird auch die automatische Hierarchie genannt und läuft aufeinanderfolgend ab. Man kann sich das wie eine Leiter vorstellen, auf der wir auf und ab steigen. Wichtig ist, dass wir nicht in einem Zustand verharren, dass wir vertrauen können, dass sich unser Nervensystem wieder reguliert und wir in ein sicheres Gefühl übergehen können.

Unser Nervensystem ist ständig am empfangen und aussenden. Je nachdem wie wir diese Informationen auswerten, verändert sich unser Zustand und wir steigen auf dieser „Leiter“ rauf oder runter. Es ist das körpereigene Überwachungssystem, in dem unser Nervensystem alles auf Gefahr oder Sicherheit überprüft ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Stephen Porges nennt diese Fähigkeit Neurozeption. Wie wir diese Informationen nun wahrnehmen, zeigt sich in drei verschiedenen Bereichen.

*Wenn wir achtsam sind, bemerken wir zunächst in unserem Körper eine Veränderung der Herzfrequenz, der Atmung und des Muskeltonus, aber auch in den Organen, speziell diejenigen, die von der Verdauung betroffen sind.*

In weiterer Folge spielt das Außen eine Rolle, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen. Wo wir uns gerade physisch befinden und welche äußeren Einflüsse auf uns einwirken. Auch der Austausch bzw. der Kontakt mit unseren Mitmenschen ist ein Bereich, welcher unseren Zustand beeinflusst.

## DAS VERSTÄNDNIS DER POLYVAGAL-THEORIE IN DER TCM

**Sowohl in der der Polyvagal-Theorie als auch in der der TCM geht es um das Gleichgewicht im Körper. Einen Ausgleich zwischen Parasympathikus und Sympathikus oder eben Yin und Yang beziehungsweise ein Ausgleich zwischen einem Leere- (Kyo) und Fülle- (Jitsu) Zustand.** Beide Modelle streben eine innere Balance und eine Harmonisierung an. Das Zusammenspiel von Parasympathikus und Sympathikus, Yin und Yang, Wasser und Feuer, Nieren und Herz ist entscheidend dafür, wie wir in Gefahrensituationen reagieren und ein Gefühl von Sicherheit in unserem Körper erzeugen können.

Dieses Wissen um die Zusammenhänge hilft uns ein besseres Verständnis für die Entstehung und das Erleben von körperlichen, seelischen und mentalen Störungen zu erlangen, um in weiterer Folge ein Behandlungskonzept zu entwickeln.





## MIT HILFE DER 5 ELEMENTE ZUR SELBSTREGULATION & WIEDERHERSTELLUNG DER BALANCE

### DAS METALLELEMENT

**Wenn unser Metallelement in Balance ist, können wir leicht mit anderen in Kontakt treten, wir sehen in uns und den anderen das Gute, können mit Unvollkommenheiten umgehen und folgen unserer Inspiration.**

Sollte das Metallelement nicht in Balance sein, haben wir Schwierigkeiten Dinge, Personen oder Situationen anzunehmen, wie sie sind. Was uns möglicherweise wiederum davon abhält frei zu atmen. Im besten Fall arbeiten die beiden Organe im Metallelement, Lunge und Dickdarm, zusammen und unterstützen uns beim Loslassen und Akzeptieren. Mit deren Hilfe können wir die Schönheit und Wunder des Lebens erfahren.

Bei leichter sympathischer Erregung, wenn wir z.B. ein ungewöhnliches Geräusch wahrnehmen, beginnt unser Atem zu stocken und uns „stellt es die Haare auf“. Unser Überlebensinstinkt ist aktiviert.

Po, der Elementargeist des Metallelements, ist dafür verantwortlich, dass wir unseren Körper spüren und somit in gefährlichen Situationen instinktiv reagieren können. Ist die Gefahr vorbei, können wir wieder problemlos durchatmen und das Leben geht mit einem Gefühl von Sicherheit weiter.

**Ist dieses Zusammenspiel von Sympathikus (Erregung) und Parasympathikus (Entspannung) im Metallelement gestört, kommt es zu diversen Symptomen:**

- *Störung der Körperwahrnehmung (Interozeption)*
- *Anfällig für Unfälle*
- *Kurzatmigkeit*
- *Allgemeines Schwächegefühl*
- *Asthma*
- *Ekzeme*
- *Spröde und trockene Haut*
- *Immunschwäche*
- *Geringer Selbstwert*
- *Isolation*
- *Trauer*
- *Unklares Denken*
- *Unreine Haut*



Nach Stephen Porges ist die eigene Körperwahrnehmung unser sechster Sinn und die wichtigste lebenserhaltende Fähigkeit des Menschen. Ohne diesen Sinn können wir die Signale unseres Körpers nicht deuten und auf Situationen in der Außenwelt reagieren.

## DAS WASSERELEMENT

**Der Wille zu Überleben ist tief in unseren Nieren verankert. Es ist die Essenz unseres Daseins. Dem Wasserelement werden die Knochen, aber auch das Gehirn und die Wirbelsäule zugeordnet. Speziell das Stammhirn ist von Bedeutung, da von hier aus, unsere primitiven, instinktiven und hauptsächlich angstbasierten Reaktionen gesteuert werden. Der Blasenmeridian verläuft beidseitig der Wirbelsäule und des Hirnstamms, dort wo auch der 10. Hirnnerv entspringt.**

Angst ist die Emotion, die dem Wasserelement zugeordnet wird. Über die Nieren und den Botenstoff Adrenalin wird das Signal Angst an das Gehirn gesendet, welches dann dem gesamten Körper Gefahr signalisiert. Die Nieren fungieren somit als Schaltzentrale.

Ein starkes Wasserelement garantiert uns Vertrauen, lässt uns nicht überängstlich werden, ermöglicht eine reibungslose Transformation der Flüssigkeiten und von Qi. Da die Nieren für unsere grundsätzliche Gesundheit und Vitalität verantwortlich sind, werden sie in der TCM als Wurzel für alles Yin und Yang gesehen. Der Ursprung allen Lebens liegt in den Nieren. Der Yin-Aspekt ist verantwortlich für die Geburt, für das Wachstum und für die Fortpflanzung, während der Yang-Aspekt die Quelle aller Energie für alle physiologischen Abläufe in unserem Körper ist.

*Wenn unsere Schaltzentrale ständig Warnsignale bekommt, das eine Gefahr droht, wir uns nicht sicher fühlen, hat das eine ernstzunehmende Störung unserer Gesundheit zur Folge.*

Chronische, unbegründete Angst erzeugt eine ständige Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol, welche verheerende Schäden in unserem Körper anrichten, aber sich auch auf unseren Geist und unsere Emotionen negativ auswirken.

## Folgende physischen und psychischen Probleme können auftreten:

- Herzklopfen
- Schwitzen
- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Bluthochdruck
- Erhöhter Blutzuckerspiegel
- Überaktivität
- Nervöse Unruhe
- Stress
- Unsicherheit, Angstzustände, auch Psychosen, Halluzinationen
- Geringes Selbstvertrauen

Die Nieren sind unser potenzieller Energiespeicher und stellen die Energie auch für unsere Mobilisierung in einer Kampf- und Fluchtreaktion, die vom Holzelement gesteuert wird, zur Verfügung. Eine gesunde, angemessene Reaktion auf eine Gefahr im Wasserelement, führt zu einer klaren und starken Kampf- und Fluchtreaktion im Holzelement.

## DAS HOLZELEMENT

**Das Holzelement spiegelt das sympathische Nervensystem wieder, welches immer bereit ist uns zu beschützen. Arbeiten die zwei Organsysteme im Holzelement, Leber und Gallenblase, als harmonische und gesunde Einheit zusammen, treffen wir weise Entscheidungen, sehen zuversichtlich in die Zukunft, reagieren beweglich auf Gefahren, sind flexibel, wenn es um die Herausforderungen des Lebens geht, und haben die Kraft Veränderungen und Neuanfänge mit Leichtigkeit zu meistern.**

Beim leisesten Gefühl von Angst senden die Nieren und die Nebennieren zuerst dem Herzen ein Signal. Wenn die Gefahr nicht harmonisch und im sozialen Einverständnis abgewendet werden kann, ordnet das Herz dem gesamten Organismus an mit allem was an Energie da ist zu reagieren. Das Wasserelement stellt nun die Kraft für die Bewegung im Holzelement zur Verfügung. Wenn das Holzelement diese Kraft empfängt, wählt es seine eigene Strategie den nötigen Kampf- oder Fluchtmodus umzusetzen.



Blut und Qi werden an Muskeln und Gelenke verteilt, damit wir uns ins Sicherheit bringen bzw. die Gefahr abwenden können. Unsere gesamte Energie wird fürs Überleben mobilisiert. Über den Kampf- und Fluchtmodus gibt die Leber das Signal an den Magen und die Milz, alle Verdauungstätigkeiten einzustellen, um Energie zu sparen. Wird nun die Kraft der Mobilisation gehindert, gerät unser Herz in einen bedrohlichen Alarmzustand, in dem es wild und rasch zu schlagen beginnt, der Puls steigt. Hier erreicht die Erregung ihren Höhepunkt und um das Herz zu schützen, schaltet sich der dorsale Vagus-Ast ein und wir reagieren mit dem Freeze-Modus: wir „schalten ab“, werden womöglich ohnmächtig. Das alles hält unser Körper für einen gewissen Zeitraum aus.

*Bleiben wir jedoch in einem dieser Zustände stecken, in denen wir der Gefahr nicht entkommen können, zeigt sich das in einem Ungleichgewicht im Holzelement.*

Wir geben Vollgas, haben aber den Gang nicht eingelegt und stehen noch dazu gleichzeitig auf der Bremse. Wir sind gefangen im Zustand totaler Erregung, kompletten Kollaps oder wechseln ständig hin und her. Wenn wir so am Weiterkommen gehindert werden und im nährenden Zyklus der 5 Elemente nicht ins Feuerelement übergehen können, kommt es zu diversen Symptomen:

#### **Qi-Stagnation:**

- Funktions- und Bewegungseinschränkungen der Gelenke, Muskeln, Sehnen und Faszien
- Kopfschmerzen
- Migräne
- Menstruationsbeschwerden
- Zysten, Tumore
- Wutausbrüche, Aggression
- Engstirnigkeit
- Frustration, Depression
- Zukunftsängste, Hoffnungslosigkeit
- Suchtverhalten

#### **Holz/Erde Dynamik:**

- Gewichtszunahme
- Metabolisches Syndrom
- Reizdarmsyndrom
- Unverträglichkeiten
- Adipositas

#### **Freeze-Modus:**

- Allgemeine Schwäche, Kraftlosigkeit
- Schwaches Gewebe und Muskeln
- Taubheit in den Gliedern
- Apathie, Lethargie
- Monotone Stimme
- Glanzlose Augen
- Dissoziation

Rote, irritierte und trockene Augen deuten ebenfalls auf ein Ungleichgewicht im Holzelement (Leber) hin. Propriozeptive Wahrnehmungsstörungen wie Schwindel, Gleichgewichtsverlust, Übelkeit, gestörte Tiefenwahrnehmung, eingeschränkte Beweglichkeit und Kopfschmerzen machen es uns schwer, uns in unserem Umfeld zu orientieren, Sicherheit zu empfinden oder eben auf Gefahren angemessen zu reagieren. Wenn der Hun, der Elementargeist des Holzelements, noch dazu in der Nacht, wenn die Leber sich regeneriert, keine Ruhe findet, da die Leberfunktion gestört ist, kommt es zu Schlaflosigkeit, intensiven Träumen, Alpträumen und sogar Schlafwandeln. Ist unser Hun nicht „frei“, fühlen wir uns verwirrt, geistesabwesend, unaufmerksam oder getrennt von unserem Körper.

Mit Hilfe des Metallelements, welches das Holz kontrolliert, können wir eine Verbesserung der Zustände herbeiführen. Ebenso mit der Unterstützung des Wasserelements schaffen wir eine Basis für Sicherheit und Vertrauen, aus der sich in weiterer Folge neue Möglichkeiten eröffnen. Stück für Stück kann das Holz zu seiner natürlich wohlwollenden Natur zurückkehren und nach erfolgreicher Mobilisation ins Feuer übergehen, welches mit einer einheitlichen und gleichmäßigen Schwingung reagiert.

## DAS FEUERELEMENT

**Unser gesamtes Wohlbefinden hängt von der Gesundheit unseres Herzens ab. Ein gesunder und regulierter Herzschlag, ein regelmäßiger, ruhiger Pulsschlag stellen eine gewisse Ordnung in unserem System da, welche nicht nur unser zentrales und autonomes Nervensystem organisiert, sondern auch unsere neurologischen Aktivitäten, den Stoffwechsel, die Lungenfunktion, das Immun- und Hormonsystem, bis zur kleinsten Zelle.**

Das Herz beherbergt den Elementargeist Shen, die ätherischste Substanz in unserem Körper. Shen äußert sich im Funkeln unserer Augen und im Glanz unseres Gesichts. Eine freundliche Mimik lädt uns ein eine harmonische Interaktion zu starten und signalisiert keine Gefahr. Außerdem ist der Shen mit allen anderen Elementargeistern verbunden und informiert jene in lebensbedrohlichen Situationen.

Das Partnerorgan des Herzens ist der Dünndarm. Beide Organe befähigen uns das große Ganze wahrzunehmen, Verbundenheit zu spüren und in ein höheres Bewusstsein einzutreten. Der Dünndarm passt außerdem auf, dass nur reine Impulse das Herz erreichen. Alle Informationen von außen werden gefiltert und er bestimmt welche aus unseren Sinneswahrnehmungen integriert werden.

Der Herzkonstriktor und sein Partner der Dreifacherwärmer sind verantwortlich für die individuellen Beziehungen in unserem Leben. Sie lassen uns Freude und Leidenschaft ausdrücken, vor allem in verletzlichen, intimen und sexuellen Begegnungen. Der Herzkonstriktor, in der TCM als Botschafter bezeichnet, hilft uns Wärme, Freude, Zuneigung und Liebe zu versprühen, aber auch zu empfangen.

*Er öffnet die Tore für Beziehungen und schließt diese auch wieder, wenn nötig, zu unserer Sicherheit.*

Der Mensch ist im Grunde ein soziales Wesen und unser erster Instinkt ist der in Beziehung zu treten. Der Herzkonstriktor hilft uns dabei.

Der Dreifacherwärmer – ein Organ ohne Form, aber mit Funktion – ist dafür verantwortlich, dass unser Ursprungs-Qi durch den Körper fließt und transportiert dabei eine Botschaft von Zusammengehörigkeit. Er verteilt die Wärme in unserem Körper, stellt diese für den reibungslosen Ablauf aller Körperfunktionen zur Verfügung und sorgt damit auch für die angemessene Wärme, die wir unseren Mitmenschen in unserem Leben entgegenbringen.

In einer Gefahrensituation hat das Herz die Aufgabe alle anderen Organe zu informieren sich an der Überlebensreaktion zu beteiligen und bei erfolgreicher Abwehr der Gefahr das Signal von Ruhe und Gelassenheit auszusenden. Dieses Signal von „Die Gefahr ist vorbei!“, „Ich habe überlebt!“, „Ich bin sicher!“ ist extrem wichtig, damit unser Körper, unser Geist, unsere Emotionen und unsere Seele sich nach einer Gefahr wieder regulieren können und in einen Zustand von Ruhe und Ausgeglichenheit kommen. Sind wir nicht fähig uns nach einem Angriff zu regulieren, bleibt unser System ständig in Alarmbereitschaft.





**Das kann zu verheerenden körperlichen, geistigen und emotionalen wie seelischen Störungen führen:**

- Panikattacken
- Wahrnehmungs- und Gedächtnisstörungen
- Sprachprobleme (z.B. Stottern)
- Vergesslichkeit
- Unruhe, Nervosität
- Rastlosigkeit
- Schlaflosigkeit
- Ängstlichkeit
- Beziehungsprobleme
- Antisoziales Verhalten
- Gestörte Sexualität
- Herzrhythmusstörungen
- Bluthochdruck
- Herzinsuffizienz
- Chronische Schmerzen des Bewegungsapparates
- Kälte im System

Das Feuerelement steht in enger Verbindung mit dem ventralen Vagus-Nerv, mit der Fähigkeit durch soziale Kontakte eine Regulation zu bewirken (Co-Regulation) und dadurch unser Erregungsniveau niedrig zu halten. In der Behandlung ist es daher besonders wichtig Sicherheit auszustrahlen.

### **DAS ERDELEMENT**

**In der TCM wird dem Erdelement mit den zwei Organsystemen Magen und Milz eine zentrale Rolle zugeordnet, da Ernährung, Verdauung und die daraus resultierende Versorgung unseres Körpers überlebensnotwendig sind. Wenn unser Erdelement ausgeglichen und in Balance ist, transformieren wir mit Leichtigkeit Qi und Blut, fühlen uns genährt, geerdet und wohl in unserem Körper.**

Der dorsale Vagus-Nerv unterstützt die Verdauungsorgane, wenn er in einem ausgeglichenen Zustand ist, einen niedrigen Tonus aufweist. Wenn unser Verdauungssystem nun über den Kontrollzyklus durch das Holzelement in einer Gefahrensituation gehindert wird seine Funktionen auszuführen, kommt es auch hier zu diversen lebens einschränkenden Symptomen, sollte der Zustand über einen längeren Zeitraum anhalten.

## Folgende Symptome lassen sich auf Ungleichgewicht im Erdelement zurückführen:

- Reizdarmsyndrom
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten, -intoleranzen
- Gewichtszunahme in der Körpermitte
- Metabolisches Syndrom
- Organsenkungen
- Schwäche und Trägheit
- Ganzkörpermüdigkeit
- Immunschwäche
- Leaky Gut Syndrom
- Stimmungsschwankungen
- Verwirrtheit
- Vermindertes Sicherheitsempfinden
- Unwohlsein im eigenen Körper
- Suchtverhalten
- Depression

In einem Freeze-Zustand, ausgelöst durch einen hohen Tonus im dorsalen Vagus-Nerv, werden die Funktionen der Organe unterhalb des Zwerchfells ausgeschaltet, es kommt zum Shutdown. Ein Freeze-Zustand in unserem Gedärm hat eine negative Auswirkung auf unser Bauchhirn. Wir haben Schwierigkeiten die Verbindung wahrzunehmen und die Zeichen zu verstehen, die uns das Bauchhirn sendet.

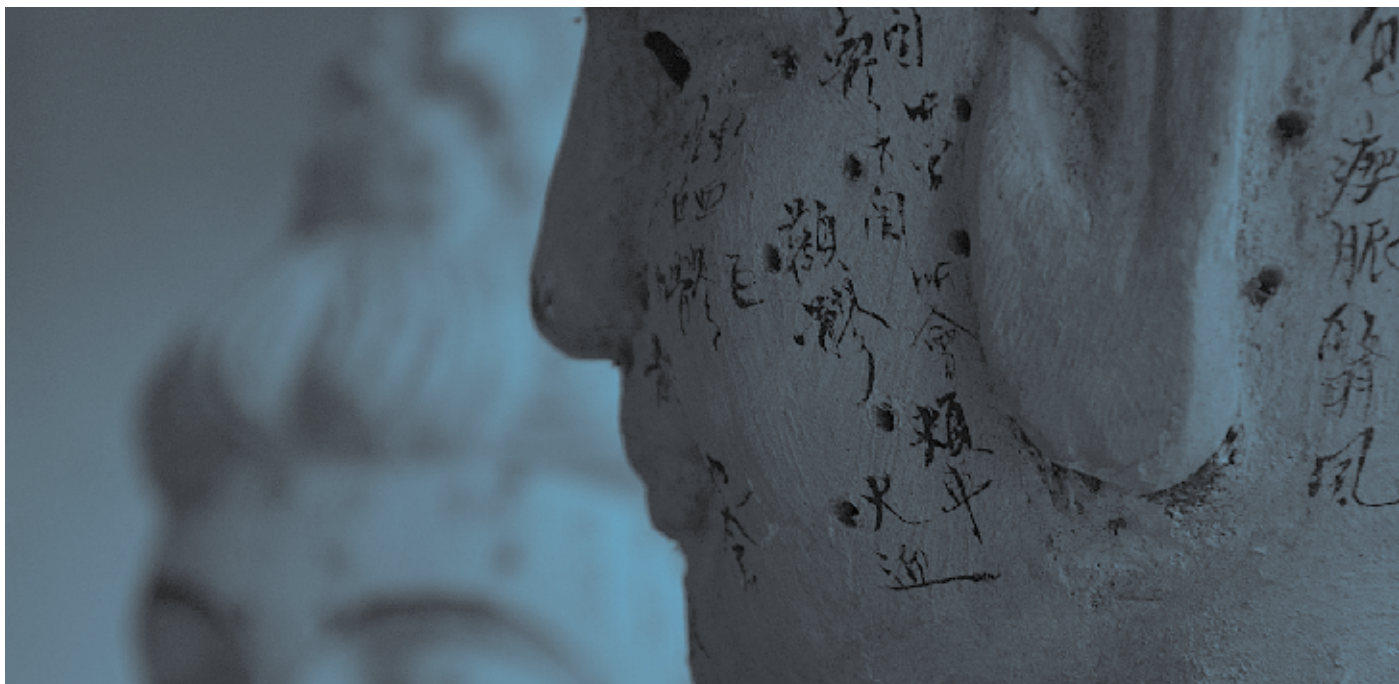
Informationen bezüglich Sicherheit, Gefahr, Geborgenheit und unserer inneren und äußeren Welt sind deutlich vermindert und eingeschränkt. 80% der Informationen, die zu unserem zentralen Nervensystem geschickt werden, kommen aus den Nerven unseres Gastrointestinaltrakts und nur 20% werden von unserem Hirn an den Körper gesendet.

## MIT SHIATSU DAS AUTONOME NERVENSYSTEM BEHANDELN

**Wir als Praktiker:innen können mit unserer Präsenz und Empathie einen sicheren Rahmen für achtsame, wertfreie Berührungen schaffen. Dadurch, dass sich die Klient:in gesehen und wertgeschätzt fühlt, entsteht ein Raum, in dem Selbstregulation durch Co-Regulation stattfinden kann.** Voraussetzung ist natürlich, dass wir selbst stabil und zentriert sind, unser Nervensystem reguliert ist und wir uns sicher fühlen. Sich mit den eigenen Themen auseinanderzusetzen, die Prozesse zu kennen, wo man sich selbst gerade auf der Leiter befindet, wie das autonome Nervensystem funktioniert, hilft dabei die Klient:in auf ihrem Weg zu unterstützen. Eine Haltung der Absichtslosigkeit, des Nichts wollen, öffnet uns den Impulsen des Körpers zu folgen und den Antworten des Nervensystems zu lauschen. Das können eine veränderte Atmung, wenn der Herzschlag sich beruhigt, ein Seufzen, ein Glucksen im Bereich unterhalb des Zwerchfells oder vermehrtes Schlucken sein. Alles Anzeichen, dass das Nervensystem sich beruhigt. Die Klient:in auf eine bewusste Ausatmung - aktiviert den Parasympathikus - aufmerksam machen.

*Durch langsames Vortasten mit tiefem, sanftem Druck werden Informationen freigesetzt und der Körper kann sich neu organisieren. Dabei die Klient:in immer wieder miteinbeziehen und nachfragen, ob der Druck in Ordnung ist. Nichts muss, alles darf sein.*

Durch gezielte Fragestellungen die Klient:in auf Zusammenhänge zwischen Emotionen und körperlichen Sensationen aufmerksam machen. Wenn z.B. Wut ein Thema ist, zu fragen, wo die Emotion im Körper wahrgenommen wird. Oder umgekehrt, wenn die Klient:in von Enge im Brustkorb spricht, fragen, ob in dem Zusammenhang Emotionen oder Erinnerungen auftauchen. Nach einer Behandlung, wenn die Klient:in in einem entspannten Zustand ist, nachfragen ob sich die Körperregion oder das emotionale Empfinden verändert hat. Raum für bewusstes Beobachten und Nachspüren geben. Der Klient:in die Freiheit geben, eigene Lösungsansätze zu finden. Auch wenn sich Nichts zeigt, das zu akzeptieren.



*Es ist wichtig nichts anzuregen oder zu forcieren. Es soll kein Widerstand erzeugt werden. Oft braucht es Zeit bis die Klient:in den Kontakt zum eigenen Körper wieder zu spüren beginnt.*

Durch vertrauensvolle Berührungen stellen wir den Kontakt zum Körper her und unterstützen die Klient:in dabei wieder Verbindung zu sich selbst und ihrer Umwelt aufzubauen. Durch unsere innere Weite und Gelassenheit geben wir zu verstehen, dass man als unterstützende Ressource dabei zur Verfügung steht.

## DER NACKEN: EINE WICHTIGE BRÜCKE

**Moderner Handykonsum, Stress und Anspannung und der kalte hineinschitternde Wind der kühleren Saison sind die größten Feinde unseres Nackens.** Alleine eine Haltung des Nackens von 15 Grad nach unten kann bis zu 12 kg Zug auf die Halswirbelsäule ausüben, bei 60 Grad werden es 27 kg. Diese ungünstige Position und die anderen genannten Ursachen verspannen auf Dauer unsere Nackenmuskulatur. Für den Vagus-Nerv bedeutet das: es wird eng! Nicht nur kann der Rest des Körpers nicht mit dem Gehirn kommunizieren und wichtige Informationen fürs Überleben und Wahrnehmen vermitteln, so wie die Körperseele Po es will, sondern auch unser Herz, Sitz des Shen und des Intellekts, kann die Organe, Muskeln und das Nervensystem nicht überzeugend informieren.

Wenn das der Fall ist, dann bleiben Traumata, Ängste und nicht verarbeitete Erinnerungen im Leib stecken, und da können nun mentale Inputs wie positive Affirmationen oder Psychotherapie nur eine geringe und vorläufige Resonanz haben. Um die Verbindung zwischen Kopf und Körper zu stärken und fließender zu machen, ist der Nacken eine wichtige Brücke.

Die Muskeln, die dem Vagus-Nerv den Raum verengen, und somit den fließenden Informationsaustausch vermindern, sind die Musculi Scaleni und der SCM (Musculus sternocleidomastoideus). In den Behandlungen hat sich als sehr effektiv gezeigt, viel Zeit in die Entspannung und Ausdehnung der Nackenmuskulatur zu investieren.

Wegen ihrer Lage und der entspannenden Wirkung auf diese Muskeln, waren die Tsubos Ma 11 und Di 17 sehr hilfreich, wie oft von der Vertiefung und Ausdehnung der Atmung bestätigt wurde. Jedoch in den meisten Fällen ist die freie Suche nach Verspannungen im Areal der zwei Punkte und oberhalb der Clavicula ein besseres Tool. Mit tiefem und langhaltendem Druck (teilweise 2-5 Minuten) geben wir diesen Muskeln die Chance sich neu zu organisieren und durch den Atmungsdruck mehr Platz zu schaffen. Für manche Klient:innen kann auch ein leichter Druck schon intensiv und unangenehm werden, daher ist gut mit Achtsamkeit zu arbeiten, jedoch nicht loslassen, denn der richtige Punkt kann die ganze Brust entspannen und so dem ventralen Vagus-Ast das grüne Licht geben.



## TSUBOS, DIE WIR VERWENDET HABEN UND DIE SICH ALS HILFREICH ERWISEN HABEN

- **Du Mai 20:** Hundertfache Vereinigung in Verbindung mit Ren Mai 17 – Mitte der Brust (Meer der Ruhe) fördert die Verbindung von Kopf und Herz; wurde als sehr befreiend, klärend und erhellend empfunden; Klient:innen fühlten sich danach leichter, mehr eins mit ihrem Körper
- **Du Mai 16:** Windpalast mit dem Mittelfinger halten und die Mutterhand auf der Stirn ablegen; wurde als sehr beruhigend und entspannend wahrgenommen; kann bei Traumatisierungen unterstützen
- **Bl 10:** Himmlische Säule fördert das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist; nach langem, sanftem Druck war die Entspannung im Kopf und in der gesamten Wirbelsäule bis zum Sacrum deutlich wahrnehmbar, manchmal sogar bis zu den Zehen
- **Gb 20:** Teich des Windes (Tor des Bewusstseins) verbessert eine bewusste Wahrnehmung; Klient:innen haben mehr Klarheit verspürt und die Nackenverspannungen wurden weniger; eine Tiefenentspannung wurde wahrgenommen
- **3EW 17:** Windschirm in Verbindung mit 3EW 23: Seidenbambusloch „putzt das Oberstübchen durch“; Klient:innen berichteten von einer klareren Sicht und einer angenehmen Stille im Geist; auch gut bei Klient:innen mit Tinnitus; ein Ohrwurm gefällig: „I can see clearly now, the rain is gone!“ von Jimmy Cliff
- **Ma 9:** Die Mitte (den Menschen) empfangen, wenn man den Kehlkopf sanft und achtsam hin und her bewegt, kann man hier den Vagus-Nerv stimulieren; hilft Dinge an- bzw. auszusprechen; bei Kloßgefühl im Hals; Di 18 – Wasserpunkt und Dü 16 – Fenster des Himmels kann man auf der Höhe auch gleich mitnehmen
- **Ma 12:** Grube über dem Schlüsselbein nach langem Tiefenkontakt hat sich der Nacken befreit angefühlt, aber auch der Brustkorb
- **Lu 1:** Zentrale Residenz in Verbindung mit Lu 9 – Großer Wasserstrudel erleichtert die Atmung und vertieft das Vertrauen; wurde als sehr befreiend empfunden
- **Di 4:** Vereinte Täler in Verbindung mit Di 10 – Drei Meilen der Hand hat Leichtigkeit in die Arme gebracht und auch in die Schultern und den Nacken
- **H 1:** Höchste Quelle öffnet das Herz; vertieft die Atmung
- **H7:** Göttliches Tor (Breite Straße der Heiterkeit) großer Beruhigungspunkt; in Verbindung mit Ni 3; wirkt stärkend und zugleich beruhigend; verbessert die Kommunikation zwischen Herz und Nieren
- **Hk 6:** Tor nach Innen (Bewahrer des Yin) sehr ausgleichend und harmonisierend; speziell für den Magen
- **Ren Mai 4:** Tor zum Ursprung aktiviert die Ursprungsenergie der Nieren; aktiviert die Abwehrenergie
- **Ren Mai 6:** Meer der Lebensenergie der wichtigste Punkt zur Entwicklung von Energie und körperlicher Kraft; unterstützt das körperliche Wohlempfinden
- **Ren Mai 12:** Mitte des Magens (Zentrum der Macht) wichtiger Punkt zur Stärkung der Yang-Organen
- **Ren Mai 14:** Großer Palast reguliert und stärkt die Herzenergie; alle Punkte am Ren Mai haben die Klient:innen als stärkend und energetisierend empfunden; zum Abschluss Ni 27 – Halle der Zustimmung halten; hat sehr viel Leichtigkeit ins System gebracht
- **Du Mai 4:** Tor des Lebens, Bl 23 – Hülle der vitalen Zentren und Bl 52 – Sitz des Willens entweder auf Höhe der Punkte mit den Handkanten reiben, als würde man ein Feuer machen wollen oder gleichzeitig die Punkte halten und rütteln bis Wärme entsteht; hat Entspannung im unteren Rücken bewirkt; gut bei Kältesymptomen
- **Ma 36:** Drei-Meilen-Bein (Göttlicher Gleichmut) holt die Energie nach unten und erdet
- **Mi 3:** (Große Helligkeit) verstärkt die Erdung, unterstützt Gelassenheit und emotionale Stabilität
- **Mi 4:** Großvater und Enkel gibt ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit; bei einer Klientin hat sich das Kiefer gelockert
- **Mi 6:** Verbindung der drei Yin (See des Blutes) bringt Ruhe ins System; erdet
- **Ni 3:** Mächtiger Wasserlauf wirkt stabilisierend und festigend; gibt ein Gefühl von Sicherheit
- **Ni 1:** Sprudelnde Quelle beruhigt den Geist und das Herz; holt die Energie nach unten
- **Le 3:** Mächtiger Ansturm (Große Beruhigung) lässt die Energien wieder fließen; in Verbindung mit Hk 6 bei starker körperlicher und emotionaler Anspannung



## FALLBEISPIEL 1

Klientin W. ist 38 Jahre alt und selbstständig in mehreren Bereichen tätig. Auch in ihrer Freizeit ist sie sehr umtriebig, von Basketballspielen über Boxen zum Yoga und Tanzen, lässt sie nichts aus. Bei einem sehr großen Freundeskreis, der ihr sehr wichtig ist, gibt es auch genügend Partys, Ausstellungseröffnungen und Theaterprogramm. Der Terminkalender ist somit selten leer. W. hat ein großes Herz, sie ist bei allen was sie tut mit Begeisterung und großem Engagement dabei. Sie fühlt sich schnell für ihre Mitmenschen verantwortlich und zeigt viele Emotionen. Abends fällt es ihr schwer zur Ruhe zu kommen, sie geht spät ins Bett und schläft eher unruhig. Nacken- und Rückenschmerzen sind die Folge. Auch Kopfschmerzen, Herzrasen und Verdauungsprobleme sind immer wieder ein Thema. Symptome, die die Klientin auf ihre Histaminintoleranz zurückführt.

### Körperanalyse

Körperlich ist W. von kleiner Statur mit breiten Schultern, breitem Gesäß und kräftigen Oberschenkeln. Sie zählt zu den feurigen und yangigen Typen. Das Qi steckt im oberen Rücken und im Brustkorb. Die Stimme ist laut und deutlich, sie spricht schnell und lacht gerne herzhaft. Tinnitus im linken Ohr scheint ein ständiger Begleiter zu sein. Sinneseindrücke werden sehr stark wahrgenommen. Die Gesichtsfarbe und die Lippen sind meistens blass. Schatten unter den Augen sind zu erkennen.

Der Muskeltonus ist gespannt, sie berichtet öfters von Muskelkater nach sportlicher Betätigung und ist druck- und schmerzempfindlich. Neigung zu blauen Flecken. Die Atmung ist flach und in den Brustkorb. Bluthochdruck wurde bei einer ärztlichen Untersuchung festgestellt.

Der Menstruationszyklus ist zurzeit unregelmäßig und mit Schmerzen und Müdigkeit verbunden. Die Menses beginnt im Regelfall langsam, gefolgt von drei starken Tagen und schleicht langsam wieder aus. Der Prozess dauert ungefähr zehn Tage. W. trägt eine Hormonspirale. Kälte im unteren Erwärmer äußert sich in kalten Händen und Füßen, aber auch die Ohren sind kalt. Mahlzeiten werden unregelmäßig eingenommen, meistens kein Frühstück und spätes Abendessen.

Die Zunge weist den typischen Feuer-Wasser-Achsen (Shao-Yin) Riss auf. Zunge wird mit roter Spitze nach unten herausgesteckt.

### Behandlungsziel

W. kommt regelmäßig seit zweieinhalb Jahren zur Behandlung. Da sie eine sehr starke sympathische Dominanz aufweist, war das Ziel von Beginn an Ruhe ins System zu bringen und die Fähigkeit sich zu entspannen zu erhöhen. Des weiteren ging es darum, Druck rauszunehmen, um mehr Leichtigkeit zu spüren.

## Behandlungsablauf

Nachdem W. und ich bereits vertraut sind und sie sich in meinen Händen sicher fühlt, gab es keine Berührungängste. In unserer ersten Sitzung mit dem Fokus auf den Vagus-Nerv haben wir uns den Begriff Sicherheit näher angesehen. Wie äußert sich das Sicherheitsempfinden im Körper und wie fühlt sich Unsicherheit an und in welcher Körperregion wird es wahrgenommen? W. hat grundsätzlich ein großes Vertrauen in sich selbst und wenig Zweifel an ihrem Dasein. Das Sicherheitsempfinden zeigt sich, wenn sie frei von gesellschaftlichen Rollen agiert und kein Müssen vorausgesetzt wird. Es fühlt sich warm, leicht und witzig an. Während sie sich in Situationen unsicher fühlt, in denen sie nicht weiß, was Sache ist. Sie ist dann unruhig, aufgewirbelt, ein leichter Druck auf der Brust wird wahrgenommen und das Kopfkarussell beginnt.

Am Anfang jeder Behandlung habe ich einen Body Scan angeleitet um W. genügend Zeit und Raum zum Ankommen auf der Matte zu gewähren. Die Aufgabe war außerdem einen Ankerpunkt im Körper zu finden, der sich sicher, wohlig und warm anfühlt, mit dem Hinweis zu diesem auch in stressigen Alltagssituation zurückkehren zu können.

In der Zeit unserer 10 Behandlungen hat sie eine Hormonkur begonnen und der Körper war dadurch empfindlicher. Auch kamen viele Emotionen hoch. Ich habe sehr nährend, schützend und verbindend gearbeitet. Die Verbindung Leber - Herz war mir sehr wichtig. Die Leber, die auch für den Fluss der Emotionen verantwortlich ist und das Herz, das den Shen beherbergt, hatten bereits Symptome gezeigt. Le 3 ist bei W. ein sehr schmerzhafter Punkt, was auf eine Leber-Qi-Stagnation hinweist. Beim Halten von Ni 3 hat W. die Kälte gespürt, die wie ein Schauer durch den ganzen Körper floss. Der Lungenmeridian wurde ebenfalls in die Behandlungen aufgenommen, um den Atemfluss besser spürbar zu machen und das Durchatmen zu erleichtern. Die Öffnung des Brustkorbs, vorne wie hinten, der wie ein Panzer wirkt, durch viscerale Manipulation war immer wieder Teil der Behandlungen. Den Kontakt mit dem Vagus-Nerv habe ich über den Kopf aufgenommen. In erster Linie habe ich ihn lange gehalten, um ein Gefühl von Sicherheit und sich fallen lassen können, zu verstärken.

Auch die Ohren wurden in die sanfte Berührung mit einbezogen. Im Innenohr liegen Punkte einzelner Organe (Shenmen, Nieren, Leber, Milz, Herz), die mit dem Vagus-Nerv verbunden sind. Die Verbindung der beiden Akupunkturpunkte Du Mai 20 und Ren Mai 17 sollte die Körper-Geist-Achse stärken, da sie beruhigen, entspannen und erhellen.

### Hausübung

Die Übungen für zuhause ergaben sich aus dem Polyvagal Kartenset von Deb Dana. W. zog zu Beginn der Behandlungsreihe aus den Karten für den Sympathikus die Karte „Calm Up“ und am Ende aus den Karten für den ventralen Vagus-Ast die „Signs of Welcome“-Karte. „Calm Up“ arbeitet mit der Vorstellung sich aus einer Kampf- und Fluchtreaktion in einen entspannten, regulierten Zustand hinaufzubewegen, quasi die Leiter hinaufzusteigen, anstatt sich einfach nur zu beruhigen. „Calm Down“ wie es sooft heißt und teilweise als unangebracht empfunden wird, bekommt hier einen energetisierenden Aspekt. Die „Signs of Welcome“-Karte ladet einen dazu ein, sich bewusst mit der Mimik und der Gestik des Gegenübers, aber auch mit der eigenen auseinanderzusetzen. Zu beobachten wann Augenkontakt, der Tonfall der Stimme, der Gesichtsausdruck und die Handbewegungen eine Form von Sicherheit signalisieren. Beide Karten haben W. entsprochen.

### Resümee

W. haben die nährenden, schützensden und verbindenden Berührungen sehr gut getan. Sie hat eine tiefere Verbindung zu sich wahrgenommen und dadurch eine größere Achtsamkeit für ihren Körper entwickelt. Sie hat dies auch auf die geführte Anfangsmeditation zurückgeführt. Ihr ist aufgefallen, dass es ihr teilweise schwer fiel den Kopf fallen zu lassen, was sich nach der Bewusstwerdung gebessert hat. Auch der tiefe, langanhaltende Druck hat Ruhe ins System gebracht und der Körper konnte sich besser entspannen. Ich werde diesen Weg in diesem Fall weiterverfolgen.





## FALLBEISPIEL 2

Das Leben von Klientin S. hat eine unerwartete Wendung genommen, als sie sich vor 10 Jahren von Wohlstand und Gesundheit trennen und wieder in Österreich leben musste. Sie hatte fast eine olympische Karriere in ihrer Jugend, liebte Risiken einzugehen und war abenteuerlustig, auch nachdem sie ihre 2 Kinder bekommen hat. Jetzt will sie für die Kinder (25 und 20) da sein, da sie noch nicht unabhängig sind und selbst schwere Gesundheitsprobleme haben.

Sie möchte noch selbst ihr Leben genießen und Freude mit Freunden und Familie teilen. Sie ist 57 und muss noch Vollgas in der turbulenten Arbeit in einem Blutabnahmezentrum geben, um alle Rechnungen bezahlen zu können. Leider muss sie das alleine machen und sie wundert sich auch nicht mehr, dass sie oft hier und da eine aggressive Hustenphase hat oder mit hohem Blutdruck versuchen muss, sich eine erholsame Nacht zu holen. Obwohl sie ein selbstbewusstes und mutiges Gemüt hat, nimmt das Gefühl von Sicherheit ab und Symptome wie Tinnitus und Hitzewallungen zu.

### Körperanalyse

Das auffälligste an S. sind ihre lebendigen, aber müden, blauen Augen, die in einem eher größeren Gesicht sitzen, dessen Form man dem Wasser Yang zuordnen kann. Ihre Figur ist robust und schlank und von mittlerer Statur. Sie fühlt sich stagniert und aufgebläht.

Die Stagnation erkennt man in den Hüften, die tendenziell ödematös sind und in den starken Schultern, die wenig Bewegungsspielraum zulassen. Da „trägt sie eine Schwere“ meint sie, und diese zeigt sich in einer Betonwand, die von der Mitte des Rückens, bis zum Nacken geht. Das Hara ist eher fest und Jitsu in den Bereichen von Gallenblase, Blase und Lungen.

Vermutlich befindet sie sich überwiegend in einem überaktiven sympathischen Zustand, was auf dem Blasenmeridian zu spüren ist. Mit einer oberflächlichen Atmung beginnt der Teufelskreis zwischen dem Wasser und dem Metallelement. Wenig Platz macht mehr Stress und mehr Stress bringt weniger Sicherheit. Die Nieren zeigen ihre Symptome (Bluthochdruck, Tinnitus und Hitzewallungen) und der Dickdarm muss dem Körper und dem Geist halt geben. S. selbst meint, sie ist nicht mehr so elastisch und abenteuerlich wie früher einmal. Diese Abwesenheit von Elan und Feuchtigkeit ist klar bei dem leichten Hallux und der trockenen Haut zu sehen.

### Behandlungsziel

S. war es bewusst, dass 10 Behandlungen nicht ihr Leben komplett umdrehen können, aber sie hat sich einfach auf die Berührung und Entspannung gefreut. Mein Fokus war das sympathische Nervensystem zu beruhigen und ihr einen Ort zu geben, in dem es nur um ihr Wohlbefinden geht, da sie ständig für alle andere da ist und wenig Energie und Zeit für sie übrig bleibt. Um die Feuer-Wasser-Achse wieder zu stärken, war in diesem Fall das Metallelement ein guter Vermittler.

Das Feuer gehört im Wasser geankert, damit sie sich ihrem tiefsten Selbst widmet mit der gleichen Liebe und Leidenschaft, die sie anderen gerne gibt. Das kann auch mit der Erde unterstützt werden, die uns erinnert, dass ohne Fülle an Eigenliebe auch wenig Liebe geteilt werden kann. Langfristig und wenn Spannung und Stress besser bewältigbar sind, kann dann das Holz mit einer Leberbehandlung mehr Anmut, Leichtigkeit und Freiheit bringen.

### Behandlungsablauf

Körperlich kann S. auf der Matte schnell entspannen, da die Erschöpfung groß ist. In der Tat ist sie aber ständig präsent und beobachtet und analysiert von innen die Details der Behandlung. Von meinem Druck und dessen Effekt auf sie, bis hin zu meiner Atmung und wie sich diese ändert. Nachdem wir die meisten Sitzungen mit einem angeleiteten Body Scan begonnen haben, habe ich meine Strategie leicht geändert und mich für angeleitete Atemübungen entschieden. Diese nehmen den Fokus weg vom Abstrakten und Mentalen, wie sie mir erklärt hat, und schaffen mehr Entspannung und Verbindung mit dem Körper.

Das war nicht das einzige Ritual, welches wir zusammen öfter durchgeführt haben. Das Öffnen des Nackenraums und die Entspannung der Muskulatur haben für eine bessere Aktivität des frontalen Vagus-Nerv gesorgt. So war der nächste Schritt den Brustraum zu öffnen und mit den Tsubos Ni 27 bis zu Lu 1 lange und tief die Atmung zu senken und in den Nieren zu ankern.

Ich wollte mich danach nur einem Meridian widmen, dem Lungenmeridian und insbesondere dem himmlischen Punkt Lu 3 um alte Glaubenssätze loszulassen und somit Platz für Neues zu schaffen, was sie sich auch wünscht. Die Leichtigkeit des Reisens und die Wärme der Abenteuer ist lange nicht mehr da und sie wünscht sich alles zu ändern, von der Wohnung bis zum Job. Am Körper erkennt sie auch noch Potential für Veränderung.

Der andere Meridian, der mehr Geborgenheit brauchte war der Magenmeridian. Das habe ich mit einer nährenden, geduldigen und sanften Qualität behandelt, um die innere Jägerin zu unterstützen und zu beruhigen. Meist aber habe ich einfach in einer bequemen Seiza-Position ihr Bein auf meines gelegt und die Grenze zwischen Magen und Milz verschmelzen lassen.

Die üppigeren Oberschenkel tragen viel Erschöpfung auf der Blasenseite und viel mehr Verantwortung und Antrieb auf der Seite der Gallenblase und des Magen. So bleibt die Milz leer und ungeliebt. Dieses ist meine langfristige Strategie um sie ihre Erdphase abschließen zu lassen und sie achtsam in die Metallphase zu begleiten.

Was ihr Typ natürlich auch gut anspricht, ist die lustige und grenzenlose Energie des Holzes, was ihr in einer Behandlung ein Gefühl von Fließen der Energien im Körper gegeben hat und ihr auch geholfen hat auf die Meinung und Gefühle von nicht essentiellen Personen weniger Acht zu geben und sich mehr unabhängig zu fühlen.

### Hausübung

S. hat erkannt, dass auch kleine Veränderungen einen großen Einfluss haben können.

Die morgige kurzen Stretching- und Atemsessions, gekoppelt mit der Intention mehr auf sich aufzupassen, haben ihr einen anderen Start in den immer noch stressigen Alltag gegeben. Ihre Einstellung ist optimistischer geworden und scheinbar öffnen sich langsam neue Türen für ihre Wünsche. Egal wie müde sie heimkommt, schafft sie eine entspannende 4-7-8 Atemübung vor dem Schlaf noch zu machen. Spontan hat sich auch ergeben, dass sie ein Wochenendseminar über den Vagus-Nerv besuchen konnte, wo sie weitere entspannende Übungen gelernt hat, die sie im Alltag verwendet.

### Resümee

In der letzten Behandlung war für mich eine neue Person auf der Matte. Ihre feurigen Augen hatten eine kühle und entspannte Gelassenheit. Ihre Witze waren nicht mehr ein Bewältigungsmechanismus, sondern purer Spaß. Eine tiefere und breitere Atmung entspannt auch das Hara, so wie es sich gezeigt hat. Durch den Fokus auf den Nacken kann sie jetzt ihren Kopf mehr drehen und sie empfindet ihre Herzregion freier.

Es war faszinierend zu sehen, wie durch die lange Arbeit im Metallelement ihre von Natur aus reichlich vorhandene Holzenergie wieder zur Blüte kommen konnte, im Sinne des Kontroll-Zyklus.





## ERKENNTNISSE

**Durch das Wissen um den Vagus-Nerv, die Polyvagal-Theorie und das alles im Zusammenhang mit der TCM haben wir die physischen, psychischen sowie emotionalen Zustände gelernt besser zu verstehen.** Warum ein Mensch gewisse Symptome zeigt, weil der Körper unter Umständen in einer bestimmten Situation das Signal „Es ist vorbei!“ nicht gesendet hat. Zu wissen, welches Organ welche Funktion im Ablauf einer Gefahrensituation hat und wie die Elemente darauf reagieren, war sehr bereichernd. Wenn wir uns außerdem immer wieder bewusst werden, in welchem Zustand sich unser autonomes Nervensystem gerade befindet, können wir gezielt Maßnahmen treffen, um uns zu regulieren. Das können sein: Tiefere Atemzüge, Summen, Singen, Tanzen, Spielen, Lachen, Barfuß gehen oder ein Glas Wasser trinken – Schlucken aktiviert den Vagus-Nerv! Alles gute Maßnahmen, die noch dazu gratis sind.

*Eine wichtige Erkenntnis war, dass wir für unsere Selbstregulation Unterstützung brauchen.*

Wir brauchen einen anderen Menschen, der uns im besten Fall hilft aus einem hoffnungslos scheidenden Zustand rauszukommen. Der uns an die Hand nimmt und die Leiter mit uns hinaufsteigt, an dessen Schulter wir uns anlehnen können, der uns zuhört und dem wir vertrauen können. Jemand, der eine echte Ressource darstellt.

*Wenn uns unser Gegenüber Freude und Wärme entgegenbringt, sein Herz öffnet, fällt es uns selbst leichter zu entspannen und in Interaktion zu treten. Sobald wir uns entspannt fühlen, kehrt auch ein Gefühl von Sicherheit in unseren Körper.*

Wir sind aufnahmefähiger und lernen schneller. Wir brauchen als soziale Wesen diesen Austausch, der in der Polyvagal-Theorie als Social Engagement bezeichnet wird.

Ebenso die Verbindung mit der Mutterhand war eine wertvolle Unterstützung, nicht nur für die Klient:in. Sich immer wieder zu vergewissern, dass ein sicherer Kontakt gegeben ist und eine Verbindung zwischen den Händen besteht, hat ins eigene System Ruhe und Vertrauen gebracht.

Durch den anfänglich angeleiteten Body Scan haben wir versucht auf die Atmung und die verschiedenen Körperregionen aufmerksam zu machen, was nicht jedes Mal zu einer tieferen Atmung geführt hat. Hier mussten wir gelegentlich daran erinnern, sich bewusst auf die Atmung zu konzentrieren. Da sich unsere Klient:innen die meiste Zeit in ihrem Arbeitsalltag in einer sympathischen Dominanz befinden, war es magisch zu beobachten, wie sie sich auf der Matte immer tiefer sinken lassen konnten, wie sich Gesichtsausdruck, -farbe und Tonus des Körpers verändert haben und die Verbindung zu sich selbst spürbar stärker wurde.



Was hier in der weiteren Behandlung gut funktioniert hat, war, durch viscerale Manipulation mehr Raum zu schaffen. Das Erweitern des Brustkorbs und den Raum im Bereich des Zwerchfells zu öffnen, hat wesentliche Erleichterung bei den Klient:innen gebracht. Atemräume wurden besser spürbar und die Verbindung Brusthöhle und Bauchhöhle wurde klarer wahrgenommen, wodurch das Qi besser fließen konnte. Die Leiter rauf zu steigen bedeutet ebenfalls, dass wir uns aus einem Freeze-Zustand, einem kompletten Kollaps



### Amelie Proché

Shiatsu Praktikerin

Tel.: +43 677 61388564

Mail: onshiatsu@gmail.com

Ich habe mich lange zu den Menschen gezählt, die sich in ihrem Körper nicht zuhause fühlen. Da war immer eine gewisse Abneigung, vor allem viel Schmerz. Jahrelang habe ich meine Körperlichkeit und Leidenschaft unterdrückt. Shiatsu hat mir geholfen durch gefühlvollen Druck nichts mehr zu unterdrücken. Durch sanfte Bewegung und Berührung habe ich gelernt meinen Körper in jedem Moment der Achtsamkeit ein Stück mehr zu lieben. Mit diesem neu gewonnen Körpergefühl erlebe ich mich und meine Umwelt in einem ganz neuen Licht.

UNBEGRENZTER RAUM.  
KÖRPER, DIE SICH AUSDEHNEN.  
SIE BERÜHREN SICH.  
(Haiku von Amelie Proché)

Wir dürfen uns ausdehnen, groß und weit fühlen, dabei aber auch unsere Grenzen wahrnehmen und spüren. Jegliche Art von Veränderung unterstützt uns in unserer Weiterentwicklung. In diesen Fluss des Lebens einzutauchen, dazu lade ich dich ein! Nimm auch du den freien Energiefluss wahr und beginne dein ganz eigenes Licht in die Welt hinauszutragen.

unseres Nervensystems heraus über den Sympathikus regulieren müssen, d.h. durch Bewegung. Auch wenn wir in den Behandlungen das Prinzip „Weniger ist Mehr“ anwenden, darf es zwischendurch auch schwungvoll zugehen. Das würden wir in den zukünftigen Behandlungen mehr berücksichtigen. Durch langsames Vortasten mehr Bewegung ins System bringen, wenn ein deutlicher Freeze-Zustand, wie z.B. Taubheit der Glieder oder Stagnation, erkennbar ist.

Außerdem war es immer wieder eine Herausforderung sich mehr Zeit für einen Tsubo zu nehmen. Traue ich mich in die Tiefe zu tauchen und kann ich achtsam auf einem Punkt bleiben, auch wenn es unangenehm im ersten Moment scheint. Das kann sich schon mal anfühlen, als würde man auf dem nackten Rücken eines Bullen beim Rodeo reiten. Die eigene Präsenz, Ruhe und innere Weite sind hier entscheidend gewesen, um ein gleichmäßiges Fließen des Qi bei den Klient:innen zu bewirken. Unsere persönliche Wanderung hat uns zu mehr Leichtigkeit und Kreativität geführt, abseits von den Konzepten und Strategien. Unser Weg war gepflastert von Neugier und spielerischem Experimentieren. Wir denken, wir sind durch diese Arbeit mutiger geworden unseren Instinkten mehr zu folgen und auch mal vom Weg abzuwandern, um neue Impulse mitzunehmen.



### Roberto Ciubotaru

Shiatsu Praktiker

Shiatsu Ausbildung an der International Academy for Hara Shiatsu. Abgeschlossene Praktika: Praktikum für Allgemeinbeschwerden, Praktikum für Kinderpsychosomatik in der Klinik Ottakring, Praktikum für Beschwerden des Bewegungsapparates und Rehabilitation



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](http://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](http://www.hara-shiatsu.com)