

ADHS IM ERWACHSENENALTER

Daniel Puchner
Michaela Steiner
Felix Vincze



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Daniel Puchner, Michaela Steiner, Felix Vincze*

Betreuer: *Sabine Dorn*

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2026, *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.

ADHS IM ERWACHSENENALTER

Kennst Du das Gefühl, dass Dein Kopf einfach nicht still wird? Gedanken folgen schnell aufeinander, neue Ideen tauchen gleichzeitig auf, und trotzdem fällt es schwer, das umzusetzen, was man sich eigentlich vorgenommen hat. Viele Menschen erleben diese innere Dynamik über lange Zeit und sehen sie als Teil ihrer Persönlichkeit oder als Folge von Stress. Der Zusammenhang mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) wird dabei oft gar nicht erkannt.

Während ADHS im Kindesalter schon lange beschrieben und gut erforscht ist, zeigt es sich bei Erwachsenen häufig viel weniger deutlich und in anderen Ausprägungen. Gerade deshalb bleibt es oft unerkant. Die typische äußere Unruhe tritt in den Hintergrund, stattdessen rücken innere Getriebenheit, eine hohe Empfindlichkeit gegenüber Reizen, emotionale Schwankungen sowie Schwierigkeiten in Organisation, Planung und Selbststeuerung stärker in den Fokus. Viele Betroffene haben das Gefühl, dass ihr Kopf ständig aktiv ist und kaum zur Ruhe kommt. Das kostet im Alltag viel Energie und kann auf Dauer zu Überforderung, Erschöpfung oder dem Eindruck führen, nicht wirklich anzukommen.

Aus heutiger Sicht wird ADHS nicht mehr als Folge einer einzelnen Ursache verstanden. Vielmehr geht man davon aus, dass verschiedene Faktoren zusammenwirken – genetische Veranlagung, neurobiologische Prozesse und persönliche Entwicklung. Eine wichtige Rolle spielt dabei, wie das Nervensystem Reize verarbeitet und reguliert. Wenn dieses System besonders sensibel und schnell reagiert, kann es unter Belastung leichter aus dem Gleichgewicht geraten. Die daraus entstehenden Muster zeigen sich dann in den oben erwähnten typischen ADHS-Symptomen.

Ziel dieser Arbeit ist es, ADHS im Erwachsenenalter sowohl aus westlich-medizinischer Sicht als auch aus der Perspektive der Traditionellen Chinesischen Medizin darzustellen und daraus abzuleiten, wie Hara Shiatsu unterstützend wirken kann. Durch das Zusammenführen dieser unterschiedlichen Blickwinkel entsteht ein umfassenderes Verständnis, das theoretische Grundlagen mit praktischen, körperorientierten Ansätzen verbindet und so eine ganzheitliche Begleitung ermöglicht.

ADHS AUS WESTLICHER SICHT

In der westlichen Medizin wird ADHS anhand klarer Kriterien definiert. Die ICD-11 (ICD-11: Elfte Version der International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) und DSM-5 (DSM-5: Fünfte Version des Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) sind hier maßgeblich. ADHS wird hier als Störung der neuronalen und mentalen Entwicklung angesehen, die durch ein anhaltendes Muster von Unaufmerksamkeit und/oder Hyperaktivität und Impulsivität gekennzeichnet ist. Hier werden drei Subklassifikationen unterschieden: das vorwiegend unaufmerksame, das vorwiegend hyperaktiv-impulsive und das gemischte Erscheinungsbild.

Für eine zuverlässige Diagnose müssen die Symptome bereits vor dem 12. Lebensjahr vorhanden gewesen sein, auch wenn sie damals nicht erkannt oder benannt wurden.

Leitsymptome bei Unaufmerksamkeit sind:

häufige Ablenkbarkeit und Schwierigkeiten, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, Vergesslichkeit und Desorganisation und Abbrechen von Aufgaben und Projekten, sowie das Gefühl nicht gut zuhören zu können, wenn andere sprechen, weil die Aufmerksamkeit gleichzeitig überall ist.

Leitsymptome bei Hyperaktivität (übersteigter Bewegungsdrang) sind:

ständiges Zappeln und Bewegen der Hände und Füße, Schwierigkeiten still zu sitzen und übermäßiges Herumlaufen, innere Unruhe und das Gefühl des Getrieben-Seins.



Leitsymptome bei Impulsivität (unüberlegtes Handeln) sind:

schwer warten können, bis man an der Reihe ist, Herausplatzen mit Antworten bevor Fragen beendet sind, häufiges Unterbrechen anderer und spontanes Handeln, ohne über die Konsequenzen nachzudenken.

Im Vergleich zu Kindern, bei denen die Hyperaktivität oft im Vordergrund steht, nimmt bei Erwachsenen diese oft ab und tritt dann als innere Unruhe in den Vordergrund. Problematisch sind hier oft Desorganisation, Prokrastination und emotionale Symptome wie Reizbarkeit und emotionale Instabilität, sowie geringe Stresstoleranz, Überforderung oder Reizüberflutung.

ADHS wird in der westlichen Medizin auch als Störung der Selbstregulation verstanden, die auf einer veränderten neurobiologischen Funktionsweise beruht.

Dabei handelt es sich nicht um einen Mangel an Fähigkeit, sondern um eine spezifische Art Reize, Emotionen, Aufmerksamkeit und Impulse zu verarbeiten.

Betroffene beschreiben häufig, dass ihr Nervensystem schneller, intensiver oder weniger gefiltert reagiert als bei anderen Menschen. Dieses Funktionsmuster erklärt, warum Gedankengänge schwer zur Ruhe kommen, Entscheidungen verzögert oder impulsiv getroffen werden, Aufgaben unvollendet bleiben und Reize als überwältigend erlebt werden.

Die Diagnose von ADHS im Erwachsenenalter basiert auf einer umfassenden Anamnese, die sowohl die gegenwärtige Lebenssituation als auch Kindheit und Jugend einbezieht. Klinische Gespräche, biografische Rückblicke und standardisierte diagnostische Verfahren helfen dabei, das Muster der Symptome nachvollziehbar zu machen und von anderen Störungsbildern abzugrenzen. Viele Erwachsene erleben diesen Prozess als entlastend, weil er eine langjährige Diskrepanz zwischen innerem Erleben und äußerer Funktionsfähigkeit erklärt.

Unter folgendem Link findest du einen Selbsttest, der eine erste Orientierung bieten kann, jedoch keine Ärztliche Diagnose ersetzt: <https://www.adxs.org/de/page/296/grosser-adhs-symptomtest>

Die Häufigkeit von ADHS im Erwachsenenalter in Österreich wird zwischen 2,5% bis 5% der Erwachsenen geschätzt. Man kann davon ausgehen, dass ein Großteil der Fälle jedoch unentdeckt bleibt, da Betroffene im Verlauf ihres Lebens Strategien entwickeln, um ihre Schwierigkeiten zu kompensieren und vielleicht nie eine Diagnostik durchführen. Kompensationsstrategien können zB. penible Zeitplanung oder strenge Routinen, detaillierte To-Do-Listen, exzessive Vorbereitung zur Fehlervermeidung oder das Maskieren von Symptomen sein. Solche Anpassungsleistungen können über längere Zeit funktionieren, führen aber häufig zu Erschöpfung, Überforderung oder psychischen Belastungen, die schließlich eine Abklärung notwendig machen.

Die Ursachen von ADHS sind multifaktoriell und genetische Einflüsse sind gut belegt.

Auf neurobiologischer Ebene zeigt sich eine veränderte Aktivität in jenen Hirnregionen, die Aufmerksamkeit, Planung und Impulskontrolle steuern, insbesondere im präfrontalen Kortex. Auch gibt es Auswirkung auf die Regulation der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin, was sich auf Motivation, Handlungseinleitung und Reizfilterung auswirkt.

Umweltfaktoren wie chronischer Stress, exzessiver Handykonsum oder Schlafmangel und hormonelle Veränderungen sind ebenfalls ausschlaggebend. Diese Faktoren verursachen ADHS nicht, verstärken jedoch das bestehende Funktionsmuster oder erschweren die Regulation.

Ebenso frühe Belastungen und/oder traumatische Erfahrungen, die nicht verarbeitet und integriert werden konnten, spielen eine bedeutsame Rolle.

Häufig treten begleitende psychische Belastungen auf, die das klinische Bild erweitern oder verdecken können. Dazu gehören depressive Verstimmungen, Angstzustände, emotionale Instabilität, Schlafprobleme oder verschiedene Formen von Suchtverhalten, die oft als Versuch entstehen, innere Anspannung zu regulieren.

Erst eine differenzierte Betrachtung der gesamten Lebenssituation ermöglicht eine klare Einschätzung und bildet die Grundlage für einen hilfreichen Umgang mit der Symptomatik. Dieses Verständnis bildet die Basis, um im nächsten Kapitel die energetischen Aspekte der TCM in Beziehung dazu zu setzen.

ADHS AUS SICHT DER TCM

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird ADHS nicht als einzelnes Störungsbild, sondern als ein Ungleichgewicht von Qi, Blut und Shen (dem Elementargeist des Feuerelements) betrachtet.

Der Mensch wird als ganzheitliches System gesehen, in dem körperliche, emotionale wie auch geistige Prozesse eng miteinander verbunden sind.

Jegliche Veränderung in einem dieser Bereiche wirkt sich unmittelbar auf die anderen aus. Können Reize oder Emotionen nicht richtig reguliert werden, zeigt sich schnell ein Ungleichgewicht oder eine Dysbalance in einem oder mehreren dieser Bereiche. Im Mittelpunkt steht hier der Shen. Er ist der geistige und emotionale Aspekt des Herzens. Shen steht für innere Ruhe, klares Denken und emotionale Stabilität.

Das Yin, unsere ruhende, sammelnde Kraft, ankert den Shen und sorgt für emotionale Stabilität. Wird das Yin zum Beispiel durch Stress, Schlafstörungen, Reizüberflutung oder unregelmäßige Ernährung geschwächt, tritt das Yang in den Vordergrund und Shen verliert seinen Halt, was zu Unruhe, sprunghaften Gedanken, emotionaler Instabilität sowie Schlafstörungen führt. Dieses Bild entspricht der westlichen Sichtweise auf ein überreaktives Nervensystem und Erschöpfungszustände.

Stabilität findet der Shen somit durch ausreichendes Yin, welches durch unsere Substanz, Blut und Körpersäfte dargestellt wird.

Blut spielt in der TCM eine zentrale Rolle. Es dient dem Shen als materielle Grundlage. Nur wenn ausreichend Blut vorhanden ist und harmonisch zirkuliert, kann der Shen stabil geankert werden. Blutmangel entsteht vorwiegend durch unzureichende Bildung durch die Milz, die für die Transformation der Nahrung in Qi und Blut zuständig ist. Weiters können chronischer Stress, emotionale Belastungssituationen und Schlafmangel zu einem erhöhten Verbrauch führen, sodass nicht genügend Blut zur Verfügung steht. Schlechte Zirkulation oder Blutmangel äußert sich in Rastlosigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen und emotionaler Instabilität.

Qi, unsere Lebensenergie, spielt bei ADHS ebenfalls eine wichtige Rolle. Impulsivität oder mentale Überaktivität ist ein Zeichen für zu schnell oder unregelmäßig aufsteigendes Qi. Gereiztheit, innerer Druck oder das Gefühl blockiert zu sein, wären Folgen von stagnierendem Qi. Dies beschreibt Alltagsymptome wie innere Spannung am Morgen, Erschöpfung am Nachmittag, plötzliche Energieausbrüche und das Gefühl, schnell über die eigenen Grenzen zu gehen.

Die Leber reguliert den freien Fluss von Qi und Blut. Sie sorgt dafür, dass unser System flexibel bleibt, dass innere und äußere Reize verarbeitet werden und wir dadurch emotional ausgeglichen bleiben.

Durch anhaltenden Stress und Überforderung, unterdrückte Emotionen und Reizüberflutung kann es hier zu Stagnationen kommen, die den freien Qi-Fluss blockiert. Menschen mit ADHS nehmen diese Blockade als abrupte Stimmungswechsel, Reizempfindlichkeit und Wutausbrüche wahr.

Die Milz transformiert Nahrungs-Qi und ist in diesem Zusammenhang für geistige Klarheit, Struktur und dem Ordnen von Gedanken verantwortlich. Belastet man sie durch unregelmäßige und falsche Ernährung, hastiges Essen, zu viel Rohkost und vor allem Zucker, werden die Milz und ihre Funktion zur Transformation geschwächt. Dies zeigt sich in Zerstreutheit, mangelnder Organisation, Müdigkeit trotz ausreichenden Schlafes und Schwierigkeiten, Aufgaben anzufangen oder zu beenden.

Der Dünndarm unterstützt die Milz, indem er Reize filtert und Informationen sortiert. Während die Milz strukturiert, ist der Dünndarm für die Trennung von Wesentlichem und Unwesentlichem zuständig. Entsteht eine Dysbalance im Dünndarm-Meridian, dringen Reize ungefiltert ins System ein und Entscheidungen werden impulsiv oder unklar getroffen. Eine klare Abgrenzung zwischen Milz und Dünndarm ist wichtig: Der Dünndarm filtert Reize und die Milz ordnet Gedanken.

Die Nieren bilden unser Fundament. Sie liefern Yin und Yang - Substanz und Wärme, Kraft, Ausdauer sowie die Fähigkeit, Stress zu verarbeiten.

Das Nieren-Yin ist hier die kühlende und nährenden Substanz, die alles ruhig hält und regeneriert. Das Nieren-Yang ist die wärmende, antreibende Kraft, die uns Energie, Aktivität und Umsetzungsfähigkeit verleiht. Sind Yin und Yang im Gleichgewicht, fühlen wir uns belastbar, stabil und in uns ruhend. Fehlt Yin, entsteht innere Unruhe und Erschöpfung. Fehlt Yang, zeigen sich Antriebslosigkeit und Kältegefühl. Ein Ungleichgewicht entsteht meist durch Stress, Überlastung, zu wenig Erholung und Schlaf sowie einen unregelmäßigen Lebensrhythmus.

Der Aspekt des Metallelements kann bei ADHS Symptomatiken eine stabilisierende Wirkung haben. Dickdarm und Lunge stehen für Struktur, Atmung, Grenzen und Orientierung. Ein geschwächtes Metall erschwert die Fähigkeit, Reize zu filtern und sich abzugrenzen, den Atem zu vertiefen und sich innerlich zu strukturieren. Flache Atmung, Reizüberflutung infolge fehlender Abgrenzung, unverarbeitete Trauer oder äußere Einflüsse wie Kälte, trockene Luft oder Rauchen können das Metall blockieren oder schwächen. Der Elementargeist des Metallelements - Po - ist eng mit Atmung und der unmittelbaren Körperwahrnehmung verbunden. Er lässt uns im Moment ankommen, Reize verarbeiten und die Grenze zwischen Außen und Innen spüren. Po stellt einen unsichtbaren Schutzpanzer dar, der Außen und Innen reguliert. Oft ist dieser Aspekt bei Menschen mit ADHS geschwächt, was sich in Reizoffenheit oder fehlender Körperwahrnehmung zeigen kann.

Die TCM sieht ADHS nicht als Defekt, sondern als ein Muster, in dem Bewegung und Ruhe, Reizoffenheit und Abgrenzung oder Yin und Yang nicht in einem stabilen Verhältnis stehen.

AUSWIRKUNGEN VON ERNÄHRUNG UND LEBENSWEISE AUF ADHS

Im Verständnis dieser Arbeit wird ADHS als Ausdruck eines sensiblen Regulationssystems betrachtet. Ernährung und Lebensweise wirken dabei wie ein Fundament. Sie können das Nervensystem zusätzlich belasten oder es stabilisieren und unterstützen.

ERNÄHRUNG – NAHRUNG ALS BASIS FÜR INNERE STABILITÄT

Viele Menschen mit ADHS berichten, dass sie sich nach bestimmten Mahlzeiten unruhiger, nervöser oder müder fühlen. Besonders stark verarbeitete Lebensmittel, Energydrinks, Koffein, Zucker, unregelmäßiges Essen oder hastige Mahlzeiten verstärken häufig innere Unruhe und geistige Zerstreuung. Umgekehrt wird regelmäßiges, warmes und nährendes Essen oft als stabilisierend erlebt. Es entsteht ein Gefühl von Erdung, innerer Sammlung und größerer Klarheit.

Aus Sicht der TCM ist die Ernährung eng mit der Qualität der inneren Mitte verbunden. Die Milz ist für die Umwandlung von Nahrung in Qi zuständig und spielt eine zentrale Rolle für Konzentration, geistige Klarheit und Struktur. Ist das Milz-Qi geschwächt, fühlt sich der Alltag schnell überwältigend an. Gedanken schweifen ab, Aufgaben wirken schwer, und es entsteht eine Form von mentaler Müdigkeit, die durch Schlaf allein nicht ausgeglichen wird. Auf energetischer Ebene zeigen sich bei ADHS häufig Muster wie eine Milz-Qi-Schwäche in Kombination mit Leber-Qi-Stagnation und/oder Herz-Blut-Mangel, Shen-Unruhe. Die Ernährung wird damit zu einem wichtigen Faktor, um innere Balance zu fördern oder bestehende Ungleichgewichte weiter zu verstärken.

LEBENSWEISE – RHYTHMUS, REIZBELASTUNG UND SELBSTREGULATION

Neben der Ernährung spielt die Lebensweise eine ebenso große Rolle. Viele Erwachsene mit ADHS erleben einen hohen Grundstress. Unregelmäßige Schlafzeiten, wenig Pausen, digitale Dauererreichbarkeit und ein innerer Leistungsdruck führen dazu, dass das Nervensystem kaum echte Erholung erfährt. Oft besteht das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen, während die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund treten.

Viele Menschen mit ADHS haben früh gelernt, sich an äußere Erwartungen anzupassen und dabei den Kontakt zu sich selbst zu verlieren. Der Körper bleibt dadurch langfristig in Alarmbereitschaft. Die eigene Lebensweise ist in diesem Zusammenhang ein zentraler Aspekt der Selbstregulation.

In der TCM schwächt ein unregelmäßiger Tagesrhythmus vor allem die Nieren-Energie. Die Niere stellt die Basisenergie zur Verfügung und ist mit Ausdauer, innerer Stabilität und Willenskraft verbunden. Ist diese Grundlage geschwächt, reagieren Betroffene empfindlicher auf Stress, ermüden schneller und erleben ihren Antrieb als wechselhaft. Gleichzeitig kann es zu Schlafproblemen und innerer Unruhe kommen, da Herz und Niere energetisch nicht ausreichend verbunden sind.

Ein weiteres zentrales Thema im Zusammenhang mit ADHS ist Stress. Viele Betroffene beschreiben eine innere Anspannung, die sich wie permanenter Druck anfühlt. Emotionen reagieren schnell, Gereiztheit entsteht scheinbar grundlos, und kleine Anforderungen können überfordernd wirken.

In der TCM wird diese Dynamik häufig als Stagnation des Leber-Qi beschrieben. Die Leber ist für den freien Fluss der Energie verantwortlich. Wird dieser Fluss durch Stress, emotionale Belastung oder Reizüberflutung blockiert entsteht innere Spannung.

Wenn im Körper zum Beispiel langfristig aufgrund von Überforderung zu wenig Qi und/oder Blut zur Verfügung stehen, oder wenn Pläne nicht umgesetzt werden können oder ständig versucht wird den Anforderungen von außen zu entsprechen, so entsteht massiver Druck im Holz Element (Leber und Gallenblase). Dieser kann sich in Ungeduld, Impulsivität, Frustration oder dem Gefühl, innerlich „unter Strom zu stehen“ zeigen. Gerade bei ADHS im Erwachsenenalter ist dieses Muster sehr häufig zu beobachten und verstärkt die Schwierigkeiten der Selbstregulation zusätzlich.

STIMULANZIEN UND PSYCHOAKTIVE SUBSTANZEN IM ALLTAG BEI ADHS

Viele Erwachsene mit ADHS greifen im Alltag in dem Versuch der Selbstregulation zu Substanzen. Ein paar davon wollen wir näher beschreiben.

KAFFEE – FOKUS ODER INNERE UNRUHE?

Viele Erwachsene mit ADHS erleben Kaffee als hilfreich. Gedanken werden klarer, der Start in den Tag fällt leichter, die Konzentration steigt. Gleichzeitig berichten viele, dass zu viel Kaffee Nervosität, Herzklopfen, Gereiztheit oder Schlafprobleme verstärkt. Besonders bei empfindlichen Personen kann Kaffee die innere Unruhe deutlich erhöhen.

Kaffee wirkt stark Yang-aktivierend und bewegt das Qi nach oben. Bei Milz-Qi-Schwäche kann Kaffee kurzfristig Klarheit erzeugen, schwächt die Mitte jedoch langfristig weiter, weil die Energie nur kurzfristig gehoben wird. Durch die bitter-absenkende Wirkung wird langfristig allerdings die Essenz der Nieren geschwächt. Bei bestehender Shen-Unruhe oder Herz-Yin-Mangel verstärkt Kaffee Gedankenrasen und die Schlafproblematik. Bei Leber-Qi-Stagnation kann Kaffee innere Spannung und Reizbarkeit verstärken.

Energetisch wirkt Kaffee wie ein kurzfristiger „Energieschub“, der jedoch Yin-Substanz verbraucht. Kaffee wird von vielen Menschen mit ADHS intuitiv genutzt, um innere Unruhe abzusenken. Die bittere Qualität kann kurzfristig ordnend und fokussierend wirken.

ALKOHOL – ENTSPANNUNG MIT HOHEM PREIS

Alkohol wird häufig genutzt, um abends zur Ruhe zu kommen, Gedanken abzuschalten oder soziale Anspannung zu reduzieren. Kurzfristig entsteht Entspannung, langfristig verschlechtern sich jedoch ebenso Schlafqualität, emotionale Stabilität und Konzentration deutlich. Viele Betroffene berichten von verstärkter Unruhe, Erschöpfung oder depressiver Stimmung am Folgetag.

Wenn Alkohol als Medizin verstanden wird, dann kann er kurzfristig in geringen Mengen Leber-Qi-Stagnation lösen und wirkt stimmungshobend und bewegend. Übermäßiger und regelmäßiger Alkoholkonsum führt jedoch zu einem energetischen Ungleichgewicht. Hitze und Feuchtigkeit dringen als pathogene Faktoren ein, belasten die Milz und die Leber und in der Folge kommt es zum Abbau von Yin, Blut und Yang.

Doch Alkohol ist nicht gleich Alkohol – hier kann man differenzieren:

Bier wirkt kühlend, befeuchtend, beruhigend und wirkt in kleinen Mengen bei Unruhe, Trockenheit und Hitzegefühlen. Bei Kälte in der Verdauung und pathogener Feuchtigkeit (Übergewicht, Ödeme) ist beim Konsum von Bier Vorsicht geboten, weil es diesen Zustand noch verschlimmern würde.

Rotwein wirkt wärmend, Blut stärkend und bewegend und ist in kleinen Mengen hilfreich bei Kälte, Regelbeschwerden und Anämie. Bei Blut-Hitze (Akne, Neurodermitis, Neigung zu Nasenbluten) ist beim Konsum von Rotwein Vorsicht geboten, weil es diesen Zustand noch verfestigen würde.

Weißwein wirkt kühlend und säftebewahrend, bewegt Qi und ist in kleinen Mengen hilfreich bei innerer Unruhe und Hitze mit viel Schwitzen. Auch hier ist Achtung geboten bei pathogener Feuchtigkeit (Übergewicht, Ödeme), weil übermäßiger Konsum diesen Zustand verschlechtern würde.

Schnaps und Spirituosen wirken scharf wärmend bis eritzend, vertreiben innere Kälte, bewegen Qi und Blut und wirken in kleinen Mengen verdauungsfördernd nach schwerem Essen. Achtung ist bei innerer Hitze und Yin Mangel geboten, da durch die stark eritzende Wirkung die Yin-Substanz weiter ausgetrocknet wird. Dadurch nimmt die innere Unruhe langfristig zu, auch wenn kurzfristig Entspannung erlebt wird.

MARIHUANA – BERUHIGUNG ODER WEITERE ZERSTREUUNG?

Cannabis wird von manchen Betroffenen als beruhigend erlebt. Gedanken werden langsamer, innere Spannung lässt nach, Einschlafen fällt leichter. Gleichzeitig berichten viele über Antriebslosigkeit, reduzierte Klarheit, Gedächtnisprobleme und stärkere Zerstreuung bei regelmäßigem Konsum.

Cannabis wirkt tendenziell Qi-verlangsamend und kann Shen kurzfristig beruhigen, langfristig jedoch das Milz-Qi schwächen und die innere Struktur und Klarheit weiter reduzieren.

Besonders bei vorwiegend unaufmerksamen ADHS-Typen kann Cannabis das Gefühl von innerer Trägheit, Nebel im Kopf und fehlender Motivation verstärken.

KOKAIN UND ANDERE STARK STIMULIERENDE SUBSTANZEN – KÜNSTLICHE SELBSTREGULATION

Stark stimulierende Substanzen können bei ADHS kurzfristig Fokus, Klarheit und Leistungsfähigkeit erzeugen. Dieses Erleben ist besonders gefährlich, da es sich wie eine „endlich funktionierende Regulation“ anfühlt. Der Preis ist jedoch hoch. Nachwirkungen wie innere Leere, Reizbarkeit, Erschöpfung und depressive Verstimmung verstärken die ADHS-Symptomatik erheblich.

Kokain wirkt extrem Yang-treibend und verbraucht Yin-Substanz, Nieren-Essenz und die Basisenergie des Systems. Energetisch entsteht ein Zustand massiver Überstimulation mit anschließendem Kollaps. Für ein ohnehin instabiles Regulationssystem bedeutet dies eine deutliche Verschärfung der inneren Dysbalance.

THERAPEUTISCHER ZUGANG UND SYMPTOMATIK VON ADHS AUS SICHT VON HARA SHITSU

Hara Shiatsu betrachtet den Menschen und sein Leben als großes Ganzes. Das Zusammenspiel von körperlichem und emotionalem Wohlbefinden, Bewegung, Ernährung, Selbstfürsorge, soziales Leben und sinnvoller Tätigkeit nehmen einen großen Einfluss darauf, wie wir uns alltäglich fühlen. Sind alle Bereiche ausgewogen, fühlen wir uns wohl, gesund und zufrieden. Sind wir im Ungleichgewicht führt dies zu Unwohlsein, bis hin zu Erkrankungen im menschlichen Organismus.

Bei Menschen mit ADHS ist es wesentlich Maßnahmen zu fördern, die dabei unterstützen das Gleichgewicht zwischen Ruhe, Entspannung, Aktivität und Bewegung zu finden, um das Karussell von Überforderung, Selbstzweifeln, Erschöpfung und Entkräftung auf physischer, psychischer und mentaler Ebene zu stoppen.

HARA SHIATSU KANN HIER VIEL POSITIVES BEWIRKEN

Der Fokus in der Arbeit mit Shiatsu liegt nicht darauf Symptome, die durch ADHS verstärkt auftreten, zu unterdrücken, sondern vielmehr darauf, der vorhandenen Energie Richtung zu geben – ein Mehr und/oder Weniger an Energie auszugleichen.

Durch Hara Shiatsu können Shiatsu Praktiker:innen gezielt mit tiefem, sinkendem Druck aus dem Körperzentrum – dem Hara – über die Hände, Ellenbogen und Knie auf den Körper der Klient:innen wirken und Einfluss auf die vorhandene Energetik nehmen. Das Lösen von muskulärer und emotionaler Spannung, die Regulation von Nervensystem und Blutdruck hilft dabei ein harmonisches Gleichgewicht und Wohlbefinden zu finden.

Wichtige Faktoren hierfür sind einen sicheren, ruhigen Raum zu schaffen, in dem es wenig Ablenkungen gibt. Auch als Praktiker:innen zentriert und ruhig zu bleiben und dies über den Zeitraum der Behandlung beizubehalten.



Durch aktive Präsenz und Fokus im Hier und Jetzt unterstützen wir die Klient:innen und uns als Praktiker:innen dabei, leichter abzuschalten und auf der Behandlungsmatte anzukommen. Da Menschen mit ADHS sehr sensibel auf Stimmungen, äußere Umgebung, und zu schnelle Veränderungen reagieren können, ist es gut eine einfache, strukturierte Atmosphäre zur Verfügung zu stellen. Dies hilft dabei, sich leichter einzulassen, den Kopf auszuschalten und mehr ins Spüren zu kommen. Dies gilt auch für die Berührungsqualität. Langsamkeit, Klarheit und Kontinuität sind wichtige Faktoren, die wesentlich dazu beitragen, sich besser entspannen zu können.

Schnelle Wechsel und intensive Behandlungstechniken können wieder aufwecken, reizen und aus der Ruhe bringen. Stabiler, sicherer, tiefer und kontrollierter Druck ist gefragt. Bei ADHS fällt es Betroffenen oft schwer, zwischen Reiz und Reaktion innezuhalten.

Oftmals werden zu schnell Handlungen umgesetzt und Gedanken springen rasch weiter. Hara Shiatsu möchte die Fähigkeit auf die Signale unseres Körpers zu hören und uns in unserer Körperlichkeit gut zu spüren unterstützen - das Denken loszulassen und ganz zu Sein.

Die Behandlungsstrategie orientiert sich am energetischen Muster einer Person, welches in der Diagnose von der/dem Shiatsupraktiker:in erfasst werden kann. Unterschiedliche Muster zeigen unterschiedliche Schwerpunkte in der Herangehensweise, erfordern aber immer ein Zusammenspiel aller 5 Elemente - Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer.

Wenn das Gefühl von innerer Spannung dominiert, zeigt sich das häufig im Holzelement. Anzeichen sind Gereiztheit, Frustration oder aggressive Impulse - also eine kurze Zündschnur - man geht schnell mal an die Decke. Der Körper fühlt sich dazu meist fest und unbeweglich an. Die Muskeln spannen, Bewegungen sind eingeschränkt. Das Gefühl, unter Druck zu stehen, der sich nicht richtig abbauen lässt, ist zu spüren.

Auch wenn ADHS oft als Überaktivität erlebt wird, bedeutet das nicht, dass die Energie frei fließt. Durch das Zuviel an Energie kann es leicht zu Stagnation kommen, da die Energie keine klare Richtung hat und nicht weiß, wo sie hin soll. Dadurch entsteht ein energetischer Stau, der sich als innere Spannung, Gereiztheit, Frust oder in aggressiven Impulsen zeigt. Durch die Arbeit am Leber- und am Gallenblasen-Meridian kann wieder mehr Weite, Raum und Beweglichkeit in den Körper und den Geist gebracht werden.

Die Verbindung zwischen Holz- und Feuer-Element spielt dabei eine wichtige Rolle. Das Holz-Element steht für Bewegung, Entfaltung, Vision und Ausdruck. Das Feuer-Element steht für Bewusstsein, Freude, Liebe, Kommunikation, Spiritualität.

Wenn das Holz-Element stagniert oder überaktiv ist, wird das Feuer zu stark. Der Shen wird unruhig und kann nicht mehr geankert werden.

DIE FEUER-WASSER-ACHSE IST BEDEUTSAM IN BEZUG ZU ADHS

Eines der häufigsten Muster bei ADHS ist eine schwache Verbindung der Feuer-Wasser-Achse.

Zu viel Aktivität im Lebensalltag, zu viel Unruhe und zu wenig zur Ruhe kommen belasten das Feuer- und Wasserelement. Das Herz, das Bewusstsein (Shen) sind ständig aktiv und können sich nicht mehr schützen – durch all die Einflüsse und Situationen, die im Alltag auf sie zukommen. Die innere Unruhe wird größer und man fühlt sich nicht mehr, als wäre man bei sich – fühlt sich unklar.

Abends kann das Einschlafen schwerfallen. Das sympathische Nervensystem kommt nicht mehr zur Ruhe und man steht unter Strom – ohne das Gefühl, wieder zur Ruhe kommen zu können. Dadurch kann auf kurz oder lang nicht nur das Einschlafen ein Problem werden, sondern auch das Durchschlafen. Dies hat sehr negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Eine Spirale aus Erschöpfung und innerer Unruhe kann sich immer weiter vertiefen. Die Verbindung zwischen Feuer und Wasser ist gestört und entfernt sich voneinander.

Das Arbeiten im Feuer, z.B. am Herz- und Perikardmeridian, kann den Geist beruhigen und das Zuviel an Feuer ausleiten. Auch der sanfte öffnende Druck auf den Brustkorb hilft dabei.

Unterstützend wird an Blase und Niere gearbeitet, im Wasser, in der Tiefe. Am Blasenmeridian wird gearbeitet, um das Nervensystem zu beruhigen. Mit dem Ziel unsere Grundenergie und das gesamte System zu stärken, wird am Nierenmeridian gearbeitet – um Schlaf finden zu können, einen ruhigen, klaren Kopf zu haben, die Feuer-Wasser-Achse wieder zu verbinden und ein echtes Gefühl von Regeneration und klarem Bewusstsein und Freude wieder herzustellen.

Stehen Zerstreutheit, Müdigkeit oder fehlende Struktur im Vordergrund, zeigt sich das oft in einer Schwäche der Erde, im Hara (der Mitte).

Die Verbindung zwischen Feuer und Erde zeigt sich darin, dass das Feuer die Erde nährt. Wenn das Feuer, das Herz und Shen ständig aktiv und unruhig sind, kann die Erde diese umfangreichen Emotionen, Eindrücke und Gedanken nicht mehr ausreichend verarbeiten – es ist zuviel.

Das gilt für ein Übermaß an Betätigung, Informationen oder Denken, welches die Erde erst einmal aufnehmen und verarbeiten muss. Hat die Erde nicht genügend Zeit um zur Ruhe zu kommen und wahrzunehmen, was passiert ist, kommt man nie in den Genuss, das Aufgenommene, egal auf welcher Ebene das sein mag, auch wirklich wahrzunehmen und zu verarbeiten. Es ist wie beim Essen: Wenn man ein gutes Gericht isst und man isst immer weiter, obwohl man schon satt ist, wird unser Magen schnell sagen – es reicht. Man ist einfach zu voll, und nicht in seiner Mitte, man wird müde und muss verdauen. Wieder auf das Leben umgelegt kann man sagen, wenn ein Übermaß von zu viel auf allen Ebenen da ist und wir nicht verarbeiten können, was reinkommt, überfordert das unsere Stabilität und Struktur.

Durch die Behandlung von Milz- und Magenmeridian soll das Erdelement gestärkt werden, um mehr Sammlung, Ruhe und Stabilität zu geben und die Gedanken zu beruhigen und klarer werden zu lassen. Schmelzendes, langsam sinkendes Arbeiten am Magenmeridian soll die Spannung herausnehmen, unseren „Jäger“ beruhigen und dabei helfen, nicht immer mehr hineinzuschieben. Das ist wichtig, um der Milz Raum zu geben und Zeit für die Verarbeitung zu schaffen. Langsam nährendes Arbeiten am Milzmeridian durch konstant sinkenden Druck in die Tiefe soll die Milz unterstützen, die durch einen zu starken Magen überfordert war. So kann sie wieder Kraft schöpfen, damit wir Gedanken leichter ordnen, Informationen besser verdauen und wieder einen klaren Fokus finden und halten können.

All die genannten Symptome können sehr erschöpfend sein. Dies hat auch Auswirkungen auf das Metall-Element – auf die Kraft unserer Lungen- und Dickdarm-Energie. Wenn die Puste ausgeht, kann ein kurzer Atem die Folge sein. Einmal tief durchatmen und einfach „Ja“ sagen, mit voller Energie, fällt dann schwer. Dann entstehen Strukturen und Muster oft als Schutzmechanismen. Wenn zu viele Reize und Anforderungen gleichzeitig auf das System einwirken, versuchen der Körper und Geist, sich zu ordnen und festzuhalten. Dann können Körper und Geist nicht mehr richtig loslassen, da nicht mehr die Kraft da ist einfach locker durchzuatmen und zu lassen und beruhigt zu sagen: „Nein, ich brauche das jetzt nicht.“

Gerade bei ADHS entsteht dadurch ein Bedürfnis nach Kontrolle und Halt. Muster werden fester, weil sie Sicherheit geben sollen. Zu starke Strukturen und Muster bestimmen dann den Alltag, sodass die restliche Kraft vielleicht nicht reicht, um sie frei zu fühlen und Raum zu nehmen.

Oft kann es aber auch in die andere Richtung gehen: Ein zu starkes Feuer nimmt starken Einfluss auf das Metall-Element. Feuer kontrolliert Metall. Das Feuer – also der Shen und das Bewusstsein – bringt Aktivität, Emotion und Bewegung nach oben. Das Metall steht für Struktur, Grenze, Atmung und Loslassen. Ist das Feuer zu stark, wie es bei ADHS oft der Fall ist, wird das Metall geschwächt. Dadurch fehlen klare Grenzen und Strukturen, und es fällt schwer, Dinge loszulassen oder „nein“ zu sagen. Überschießendes Feuer nimmt dem Metall die Kraft, seine Aufgabe zu erfüllen. Die Struktur wird schwächer, die Atmung flacher und das System bleibt in Anspannung, anstatt loszulassen.

Durch die Arbeit am Lungen- und Dickdarmmeridian soll Raum gegeben werden, um wieder durchzuatmen und Nein zu sagen, Kraft zu schöpfen und sich zu spüren – Kraft aus Reduktion. Die Qualität der Berührung sollte dabei ruhig, klar und rhythmisch sein. Ein sanfter, gleichmäßiger und sinkender Druck hilft dem Körper, loszulassen und wieder in einen natürlichen Atemrhythmus zu finden. Wichtig ist, nicht zu schnell zu arbeiten, sondern dem Körper Zeit zu geben, sich zu öffnen, zu entspannen und Schritt für Schritt mehr Raum entstehen zu lassen.

UNTERSTÜTZENDE AKUPUNKTURPUNKTE

In der Arbeit mit Akupunkturpunkten im Hara Shiatsu wird entweder mit sedierendem, dh. mit beruhigendem, ausleitendem Fokus oder tonisierendem, dh. nährendem, kräftigendem Fokus gearbeitet. Dies wird von der/dem Praktiker:in je nach individueller Befundung festgelegt.

LEBER 3

Großes Hindurchschießen oder Große Beruhigung - tai chong

Als Quellpunkt der Leber adressiert er das Ursprungs-Qi der Leber, das für den freien Fluss von Qi und Blut zuständig ist. Durch die Arbeit an diesem Punkt kann sich aufgestaute Energie lösen und gleichmäßiger im Körper verteilen. Leber 3 beruhigt als Erdpunkt überschießende Holz Energie, sodass Erregung, Ungeduld und Ärger einen adäquaten Ausdruck finden können und man nicht den Boden unter den Füßen verliert.

GALLENBLASE 30

Im Kreis herumspringen - huan tiao

Die Behandlung ist optimal, um tief sitzende körperliche Spannungen entlang der Gallenblasenlinie und Blockaden zu lösen und Beweglichkeit und Wachstum zu ermöglichen, vor allem in der Hüfte, aber auch im Sinne von persönlicher Entwicklung. Dieser Punkt wirkt tief in den Körper und erreicht Bereiche, in denen sich Spannung über längere Zeit festgesetzt hat.

GALLENBLASE 34

Quelle am Yang Hügel - yang ling quan

Als Erdpunkt kann dieser Punkt zu große Instabilität sowohl des Körpers, als auch der Entschlusskraft ausgleichen und bewirkt verbesserte Koordination und Planung, löst angestaute Spannung und bringt Energie wieder in Fluss. Gereiztheit, innerer Druck und festgehaltene Spannung können damit gut in Bewegung gebracht werden. GB 34 ist Meisterpunkt der Sehnen und Bänder.

MAGEN 36**Bein Drei Meilen oder Göttlicher Gleichmut - zu san li**

Als Erdpunkt am Bein Yang Ming ist MA 36 ein kräftiger Punkt für Stabilität, Zentrierung und Ernährung. Er baut Energie auf und stabilisiert die Mitte, hilft besonders bei Erschöpfung und Kraftlosigkeit, und er hilft wieder in Bewegung zu kommen. Es entsteht Stabilität und das Gefühl von „bei sich sein“.

MILZ 3**Höchster Glanz - Höchstes Weiß - Höchste Klarheit - tai bai**

MI 3 ist Erdpunkt der Leitbahn. Er wirkt ordnend und stellt durch Erdung Klarheit her. Bei Zerstreuung oder unklarem Fokus unterstützt dieser Punkt dabei, wieder mehr Struktur und Klarheit zu bekommen. MI 3 hat einen engen Bezug zum Metall Element und bringt Verankerung bei allen Formen von gegenläufigem Qi.

MILZ 6**Kreuzung der drei Yin - san yin jiao**

MI 6 gilt als Verbinder der drei Yin-Meridiane Niere, Leber und Milz. Hier wird die Funktion der Yin-Organ dreifach stimuliert, um Blut und Flüssigkeiten bereit zu stellen (als Yin-Aspekt von Qi). Er wirkt nährend und kräftigend.

HERZ 5**Innere Verbindung - tong li**

HE 5 ist der Luo Punkt der Herz Leitbahn. Er dient zur Schaffung eines energetischen Ausgleichs mit der Dünndarm Leitbahn. Auf der psychischen Ebene stellt er eine Verbindung zum Inneren unseres Herzens her, hilft bei großer Zurückgezogenheit nach außen zu gehen und umgekehrt bei zu großer Oberflächlichkeit, wieder Kontakt zum Wesentlichen zu finden und Impulse nicht unhinterfragt umzusetzen. Auf physischer Ebene wirkt dieser Punkt bei Schlafstörungen und Herzrasen.

HERZ 7**Shen Tor - shen men**

Dieser Punkt ist zugleich Quellpunkt, Erdpunkt und Shen-Punkt. Er beinhaltet somit die Gesamtheit der Dreiheit Himmel-Erde-Mensch. Er wirkt direkt auf den Geist und hilft, innere Unruhe und Gedankenrasen zu beruhigen. Er schenkt als Quellpunkt eine ausgleichende, stärkende Wirkung. Als Erdpunkt verhilft er dem Herz zu mehr Kraft und Freude und bewahrt Shen vor Zerstreung. Dieser Punkt steht in enger Verbindung zu den Nieren. Die Punktkombination HE 7 und NI 3 stellt die Verbindung zwischen Feuer und Wasser her.

PERIKARD 6**Inneres Grenztor - Tor zum gebrochenen Herzen - nei guan**

PE 6 ist der Luo Punkt der Perikard Leitbahn und stellt so die Verbindung zum Partnermeridian Dreifachen Erwärmer dar. Außerdem besteht auf psychischer Ebene eine starke Verbindung zum Punkt Dreifacher Erwärmer 5 - Äußeres Grenztor.

Er wirkt stark auf den Brustraum und das Nervensystem. Er hilft, Druck und Enge in der Brust zu lösen, beruhigt das Herz und sorgt dafür, dass man den Kontakt zu den eigenen Gefühlen wieder findet. Physische und psychische Symptome werden miteinander in Beziehung gesetzt und Verständnis und Mitgefühl für sich selbst werden möglich. Von hier aus ist authentische Kommunikation möglich.

NIERE 6**Erleuchtetes Meer - zhao hai**

NI 6 stärkt vor allem das Yin, also die Tiefe, Ruhe und Substanz im Körper, die für Regeneration und guten Schlaf essenziell ist. Als Öffnungspunkt des außerordentlichen Gefäßes Yin Qiao Mai besteht eine Beziehung zu einem größeren Reservoir an Kräften, welches durch NI 6 erreicht werden kann. Deswegen kann ein zu viel an Yang im Sinne von zu viel Aktivität mit Niere 6 ausgeglichen werden. NI 6 schenkt außerdem Hoffnung, wenn Verzweiflung vorherrscht.

BLASE 62**Ausdehnung des Gefäßes - shen mai**

BL 62 ist der Öffnungspunkt des Yang Qiao Mai. Er hilft bei überschießendem Aktionismus oder lähmender Lethargie. Die Punktkombinationen NI 6 und BL 62 regulieren den Wechsel von Aktivität und Ruhe.

REN 4**Ursprungstor - guan yuan**

Als Eintrittstor in das untere Dantien schenkt dieser Punkt Einklang mit unserer wahren Natur, unserer Essenz. Zustimmungspunkt zu REN 4 ist BL 26: länger gemeinsam zu halten oder zu wärmen wirkt tief auf die Basis und hilft zu sammeln, zu stabilisieren und Energie zu bewahren. Sie bringen aus dem Kopf in den Körper und geben ein Gefühl von Halt und innerer Stabilität. REN 4 ist Alarmpunkt des Dünndarms.

BLASE 23**Zustimmungspunkt der Nieren - shen shu**

BL 23 stärkt die Nieren und die tiefe Kraft im Körper.

DICKDARM 4**Vereinigung der Täler - he gu**

Über diesen Punkt ist es besonders gut möglich die Fähigkeit Raum zu schaffen und loszulassen zu mobilisieren. DI 4 klärt Energiestauungen im oberen Körperbereich und eignet sich zur Behandlung von Stagnation und Fülleuständen, sowie zur Klärung bei psychischen und physischen Ausscheidungsreaktionen. Er wird bei Trauer und Zuständen der Unnahbarkeit angewandt.

DICKDARM 11**Sumpf der Krümmung - qu chi**

DI 11 wirkt klärend und kühlend. Er ist bei innerer Unruhe oder „Hitze“ hilfreich, um das System zu beruhigen und wieder auszugleichen. Hilft zwanghafte Verhaltensweisen loszulassen. DI 11 ist der Erd- und Tonisierungspunkt der Leitbahn und hilft wenn die Yang-Kraft zur aktiven Ausscheidung fehlt.

LUNGE 1**Mittlerer Palast - Schatzhaus der Mitte - zhong fu**

LU 1 hilft Enge und Druck im Brustraum zu lösen, sodass wieder mehr Weite und Raum entstehen kann. Er unterstützt die Offenheit und den Respekt sich selbst gegenüber und transformiert unterdrückten Ärger gemeinsam mit Leber 14. LU 1 wirkt unterstützend bei Hang zu Perfektionismus und dem Gefühl von Isolation.

LUNGE 7**Unterbrochene Reihenfolge - lie que**

Dieser Punkt unterstützt das Öffnen im Brustraum und hilft Spannung loszulassen, sodass der Atem wieder tiefer werden kann. Als Luo Punkt der Leitbahn hat dieser Punkt eine starke Verbindung zur Dickdarm Leitbahn. Er hilft besonders, wenn versucht wird keine „Schwäche“ zu zeigen - LU 7 fördert Loslassen, Zulassen, Verarbeiten.

LUNGE 9**Tiefster Abgrund - Große Quelle - tai yuan**

Als Quellpunkt, Erdpunkt und Tonisierungspunkt stärkt er die Grundenergie der Lunge. Er gibt Halt und Trost bei großem Mangel empfinden.

Die Punktkombination LU 9 mit LU 1 gibt Stabilität, Kraft und mehr Platz zum Durchatmen.

RESÜMEE ZUM THEMA ADHS IM ERWACHSENENALTER

Im Rahmen dieser Abschlussarbeit wurden 9 Klient:innen in einem Zeitraum von ca. 10-12 Wochen zehn Mal mit Shiatsu begleitet. In den Behandlungsserien mit den Klient:innen hat sich gezeigt, dass die drei ADHS-Typen - unaufmerksamer Typ, hyperaktiv-impulsiver Typ und kombinierter Typ - sowohl im Alltag als auch auf Shiatsu-Behandlungen unterschiedlich reagieren. Die Unterschiede zeigen sich in der Wahrnehmung der Klient:innen während der Behandlungen, wie auch in der Geschwindigkeit und Art der Veränderung im Alltag.

Unser Fokus lag hier weniger auf der Reduktion einzelner Symptome als vielmehr auf der Veränderung von Körperwahrnehmung, innerer Stabilität, Reizverarbeitung und Selbstregulation.

Beim kombinierten ADHS-Typ zeigten sich Veränderungen des Körpergefühls und der inneren Stabilität. Die Klient:innen berichteten nach den Behandlungen von mehr Präsenz im eigenen Körper und mehr Halt im Alltag. Ebenso, dass die Behandlungen einen Ort schufen, der ihnen das Gefühl gab, ankommen zu dürfen, ohne etwas leisten oder kontrollieren zu müssen. So entstand nach und nach ein Gefühl von mehr Mitte, innerer Zentrierung und Erdung.

Diese Veränderungen zeigten sich weniger in einer sofortigen Besserung der ADHS-Symptome als in einer besseren Selbstwahrnehmung im Alltag, um zu erkennen, wann Überforderung, innere Unruhe oder Erschöpfung entstehen.

Dies kann als Zeichen dafür verstanden werden, dass sich die Verbindung aus oberem und unterem Körpergefühl verbessert und somit Raum entsteht, um sich wieder mehr in seiner Mitte zu zentrieren.

Gerade beim kombinierten Typ, bei dem häufig ein Ungleichgewicht zwischen innerer Überaktivität und mangelnder Stabilität besteht, scheint die Behandlung durch Zentrierung, Hara-Arbeit und die Arbeit entlang der Körperachsen eine stabilisierende Wirkung zu haben.

Beim vorwiegend unaufmerksamen Typ verlief der Behandlungsverlauf deutlich langsamer. Diese Klient:innen benötigten mehrere Behandlungen, um sich im Setting sicher zu fühlen, loslassen zu können und überhaupt beginnen zu können, sich selbst im Körper wahrzunehmen. Zu erkennen waren Unruhe im Geist und Schwierigkeiten, den Fokus zu halten. Der Aufbau von Vertrauen in die Behandlung, in die Berührung und in die eigene Körperwahrnehmung erforderte hier deutlich mehr Zeit. Veränderungen wurden von diesen Klient:innen erst gegen Ende der Behandlungsserie wahrgenommen.

Sie berichteten von mehr Klarheit im Alltag, innerer Ruhe, besserer Konzentration und davon, sich weniger zerstreut zu fühlen.

Aus Sicht des Shiatsu lässt sich das so erklären, dass eine Schwäche der Mitte sowie ein Mangel an Blut und Grundenergie vorliegen. Diese Zustände ändern sich nicht abrupt, sondern erfordern Zeit, Aufbau und regelmäßige Behandlungen.

Die Behandlungen wirken hier weniger sofort beruhigend als vielmehr aufbauend, strukturierend und sammelnd.



Beim hyperaktiv-impulsiven Typ zeigt sich ein ganz anderes Bild. Diese Klient:innen nahmen bereits in den ersten Behandlungen sehr differenziert wahr, was während der Behandlung im Körper geschieht. Hier lässt sich klar erkennen, dass die Sensorik dieser Klient:innengruppe sehr ausgeprägt ist.

Sie beschreiben die Berührungen sehr genau, nehmen Veränderungen der Atmung, das Lösen innerer Spannung und Ruhe direkt wahr und berichten schon nach den ersten Behandlungen von einem Gefühl des Getragenseins, der Erdung und innerer Ruhe. In der Behandlung selbst zeigt sich daher häufig eine schnellere Regulation des Nervensystems. Gleichzeitig berichteten diese Klient:innen jedoch, dass es im Alltag deutlich schwieriger ist, diesen Zustand aufrechtzuerhalten.

Aus Sicht des Shiatsu deutet dies darauf hin, dass das Nervensystem sehr schnell auf regulierende Berührung reagiert, die Regulation im Alltag jedoch mehr Zeit und aktive Mitarbeit erfordert. Gerade bei diesem Typ spielen daher Lebensweise, Ernährung, Schlaf und ein geregelter Rhythmus eine zentrale Rolle.

Vergleicht man die drei Typen im Behandlungsverlauf, zeigt sich ein interessantes Muster:

- *Der hyperaktiv-impulsive Typ reagiert in der Behandlung schnell, braucht aber länger, um Veränderungen im Alltag zu stabilisieren.*
- *Der unaufmerksame Typ braucht länger, um in der Behandlung anzukommen, zeigt dafür aber oft nachhaltige Veränderungen im Alltag.*
- *Der kombinierte Typ profitiert besonders stark von der zentrierenden und strukturierenden Wirkung der Behandlung und berichtet häufig von zunehmender Stabilität, einem besseren Körpergefühl und einer stärkeren Verbindung zur eigenen Mitte.*

Über alle Typen hinweg zeigte sich, dass Shiatsu vor allem auf die Selbstregulation, die Körperwahrnehmung und die innere Stabilität wirkt. Die Klient:innen beschrieben weniger, dass einzelne Symptome „weg“ waren, sondern vielmehr, dass sie sich stabiler, ruhiger, klarer oder mehr bei sich selbst fühlten.

Aus Sicht des Hara Shiatsu lässt sich daraus schließen, dass die Behandlung bei ADHS weniger auf der Ebene der Aufmerksamkeit im kognitiven Sinn wirkt, als vielmehr auf der Ebene der Regulation des Nervensystems, der Verkörperung und der inneren Orientierung. Die Behandlung schafft einen Raum, in dem das Nervensystem lernen kann, zwischen Aktivierung und Ruhe zu wechseln, Reize besser zu verarbeiten und den Körper wieder als stabilen Bezugspunkt wahrzunehmen. Diese Fähigkeit zur Selbstregulation scheint ein zentraler Wirkfaktor bei der Begleitung von Menschen mit ADHS zu sein.

QUELLENVERZEICHNIS

Insgesamt sind die Inhalte der vorliegenden Arbeit inspiriert durch die Unterrichtsunterlagen der International Academy for Hara Shiatsu.

Online

<https://www.ernaehrungsberatung-wien.at/blog/bier-wein-schnaps-wirkung-von-alkohol-nach-tcm>: 1.4.2026

Ploberger, Florian: Online Kurs „Das Zentrum“: ADHS aus Sicht der TCM: 1.4.2026

Literatur

Barkley, Russel A. (2023): Das große Handbuch für Erwachsene mit ADHS (3. Auflage). Hogrefe Verlag.

Loh, Nirgun W. und Sievers, Sakina K. (2023): Himmlische Punkte. Das Praxisbuch der Akupressur (4. Auflage). Shen Do Verlag.

Mandl, Mike (2023): Die Leber und die Laus. Was unsere Organe zu sagen haben (3. Auflage). Bacopa.

Mandl, Mike (2022): Meridiane. Landkarten der Seele (7. Auflage). Bacopa.

Maté, Gabor (2021): Unruhe im Kopf. Über die Entstehung und Heilung der Aufmerksamkeitsdefizitstörung ADHS. Unimedica.

Müller, Josef Viktor (2004): Den Geist verwurzeln. Band 1. Die Namen der Akupunkturpunkte als Bindestriche der Psychosomatik. Verlag Müller & Steinicke München.



DANIEL PUCHNER

Hara Shiatsu Praktiker

Mail: office@daniel-puchner.at

Tel.: +43 670 404 43 61

www.daniel-puchner.at

Instagram: _danielpuchner

Praxis: Große Neugasse 44/8, 1040 Wien

Meine beruflichen Wurzeln liegen in der Textilindustrie, in der ich viele Jahre in verschiedenen Bereichen tätig war. Mit der Zeit entstand der Wunsch, meinen Weg neu auszurichten und mich einer Arbeit zuzuwenden, die den Menschen in seiner Ganzheit anspricht und einen Zugang zu Körper, Geist und innerer Balance eröffnet.

Heute bin ich Shiatsu-Praktiker und Yoga-Lehrer aus Leidenschaft. Die Wahl des Themas ADHS im Erwachsenenalter in meinem Abschlussjahr war für mich ein stimmiger Schritt. Aus eigener Erfahrung kenne ich die Herausforderungen, habe aber auch gelernt, darin eine Ressource zu sehen. Shiatsu erlebe ich im Alltag als tragend, ordnend und entlastend. In meiner Arbeit geht es daher nicht um Heilung, sondern um Unterstützung und spürbare Entlastung im Umgang mit inneren Dynamiken. Im Mittelpunkt steht der Mensch als Ganzes. Über achtsame Berührung, Präsenz und Wahrnehmung entsteht ein Raum, in dem der Kontakt zum eigenen Körper, zur Ruhe und zur inneren Orientierung wieder möglich wird.



MAG.A (FH) MICHAELA STEINER

Hara Shiatsu Praktikerin

Mail: michaela_steiner@gmx.net

Tel.: +43 699 190 180 25

Sozialarbeiterin, Erlebnispädagogin, Coach für Neuro-Systemische-Integration nach Verena König und Shaking Coach nach Ilan Stephani. In meiner jahrelangen Arbeit mit Menschen wurde irgendwann der Wunsch wach, den Erfahrungsraum des Körpers in die Begleitung von Entwicklungsprozessen mit einzubeziehen. Vor allem aus der tiefen Überzeugung heraus, dass ein bewusster Kontakt zu unserer Physis Quelle großer Lebensenergie und Lebensfreude sein kann.

Shiatsu ermöglicht einen Raum für die gemeinsame Betrachtung und Auseinandersetzung mit physischen und psychischen, sowie mentalen und spirituellen Aspekten des Mensch-Seins und unterstützt unser Wachstum und unsere Entfaltung.

Schicht für Schicht wird Kontakt aufgenommen -
 Achtsames Lauschen -
 Präsenz -
 Tiefe -
 Verbindung -
 Sein -



FELIX VINCZE

Hara Shiatsu Praktiker

Mail: felixvincze@live.com

Tel.: +43 676 467 76 28

Praxis in 1150 Wien

Auf Umwegen, aber auf schönen, hat mich mein Leben zum Shiatsu geführt – mit dem Wunsch, mit Menschen und ihren Körpern zu arbeiten. Schon mein ganzes Leben lang liebe ich die Bewegung in ihren verschiedensten Formen, sei es beim Sport, in der Natur, beim Tanzen oder auch beim Arbeiten als Techniker und Handwerker aus meinen Weiteren Berufungen. Das Wichtigste dabei ist für mich, Freude und Freiheit in meinem Körper und in meinem Inneren zu spüren – egal, wie groß oder klein der Radius meiner Bewegung ist, ob körperlich oder geistig. Beides gehört für mich untrennbar zusammen.

Durch die Shiatsu-Ausbildung habe ich mein Empfinden, mein Wissen und meine Freude genau darin noch weiter vertiefen können. Ich habe gelernt, noch mehr aus meinem Innersten heraus zu leben. Als Shiatsu-Praktiker möchte ich genau das gemeinsam mit meinem Klienten*innen spüren und erarbeiten – sei es, um ihre persönliche körperliche Freiheit wiederzufinden oder sie weiter zu entfalten und langfristig zu bewahren.

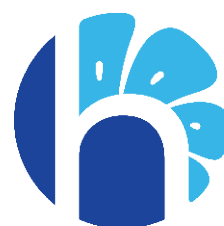
Für meine Diplomarbeit zum Thema ADHS im Erwachsenenalter habe ich mich nicht bewusst entschieden. Ähnlich wie der Weg zur Shiatsu-Ausbildung ist auch dieses Thema auf mich zugekommen. Ich habe große Freude daran, mit Klienten*innen zu arbeiten und sie dabei zu begleiten, ihr Übermaß an Energie und ihre Wahrnehmungsfähigkeit in die richtigen Bahnen zu lenken. So möchte ich mit Shiatsu ein Begleiter sein auf dem Weg aus Reizüberflutung, Überforderung oder Erschöpfung hin zu mehr Lebensqualität – und zu dem Gefühl, die eigene Kraft dort einsetzen zu können, wo sie für das eigene Leben und da sein am sinnvollsten ist.



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

www.hara-shiatsu.com

ÜBER 200

ONLINE-KURSE

einfach & flexibel lernen

VIELE

FACHBEREICHE

TCM, Ernährung, Bewegungskunst ...

FÜR'S LEBEN

LERNEN

ganzheitliche Gesundheit

persönliches Wachstum

www.das-zentrum.com

DAS **ZENTRUM**

Für's Leben lernen.

