

# SHIATSU ALS HEILSAME BERÜHRUNG BEI HERZSCHMERZ UND LIEBESKUMMER

---

Theresa Friedrich  
Kerstin Haselmayer  
Denisa Samarti



INTERNATIONAL  
ACADEMY FOR

**hara**  
**shiatsu**

1. Einleitung .....	3
2. Die Auswirkung von Liebeskummer auf die psychischen Grundbedürfnisse.....	4
3. Von der Identitätskrise zum Selbstvertrauen - das Wasser-Element .....	5
4. Von der Frustration zur Vision und Umsetzung - das Holz-Element .....	8
5. Vom Herzschmerz zur Freude - das Feuer-Element.....	11
6. Vom Sorgen zur Selbstfürsorge - das Erd-Element .....	14
7. Vom Kummer zum Loslassen - das Metall-Element.....	17
8. Behandlungsansatz .....	20
9. Conclusio .....	22
10. Danksagung.....	22
11. Literatur .....	22
12. Über uns .....	23

## IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Theresa Friedrich, Kerstin Haselmayer, Denisa Samarti*

Betreuer: *Susanne Schiller*

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.

# Die Liebe ist das Gewürz des Lebens. Sie kann es versüßen, aber auch versalzen.

Chinesisches Sprichwort

## Die Liebe. Der Inbegriff von Polarität, von Yin und Yang höchstpersönlich.

Wie schön und hässlich, frei und einengend, beständig und wechselhaft sie doch sein kann. Manchmal ist sie ehrlich, dann wiederum falsch. Für die einen heilend und innig, für die anderen verletzend und distanziert. Sie kann ein aufgeblüh-tes Paradies oder ein verwüstetes Kriegsgebiet hinterlassen. Schier endlos verewigt in Zitaten von Dichtern, kreativen Poeten, in Liebesbriefen von Liebenden und Menschen mit gebrochenem Herzen, besungen in Liedern auf hoffnungsvolle oder schmerz erfüllte Weise. Manchmal zerbricht man sich den Kopf daran – oder eben das Herz. Jeder Mensch sehnt sich in seinem tiefsten Inneren nach Liebe – geliebt und angenommen zu werden, wie man ist. Ganz unverblümt und ehrlich. Die Sehnsucht nach diesem magischen Gefühl treibt uns an, den Weg der Erkenntnis über die Liebe zu beschreiten. Manchmal kann der Weg dorthin steinig und unüberwindbar wirken. Wir warten darauf, dass unsere Erwartungen erfüllt werden und bekommen Enttäuschungen serviert. Die Täuschung hat dann doch ein Ende gefunden. Wie schmerzhaft, ungerecht und gemein das doch sein kann. Oder auch befreiend.

*Aber warum tut uns die Liebe eigentlich so weh? Wir leiden nicht, weil wir lieben, sondern weil wir festhalten.*

An Vorstellungen und dem Bedürfnis davon, wie die Dinge sein sollen. Stillschweigend wünschen wir uns einfach, dass Menschen bleiben, Momente andauern und Gefühle sich niemals ändern. In der buddhistischen Weisheit entsteht Leiden nicht durch das Leben selbst, sondern durch Anhaftung – dem Bedürfnis, dass das Leben unseren Erwartungen entspricht. Jedoch ist es der Lauf der Dinge, dass sich alles ändert. Menschen, Gefühle, Umstände, Situationen. Selbst Du, der Du heute bist, wirst morgen nicht mehr derselbe sein. Alles ist im Wandel. Leid entsteht in der Kluft zwischen Vorstellung und Realität.

*Je stärker wir daran hängen, desto zerbrechlicher ist unser Glück.*

Die Welt, erschaffen in unserem Inneren, kann schneller einstürzen, als uns lieb ist – durch Veränderung, Zurückweisung oder einem Abschied. Eine Blüte kann jedoch leider nicht immer währen und die Sonne nicht immer scheinen. Dabei wollen wir vom Leben doch nur fröhliche Beständigkeit und im siebten Himmel schweben. Und vor allem wollen wir keine Abschiede, denn wer möchte schon ungefragt am aussichtslosen und harten Boden der Realität Platz nehmen? Liebeskummer hat viele Gesichter. Er entsteht häufig durch den Verlust oder die Trennung von Menschen, zu denen eine emotionale Bindung bestand.

Eine weitere Form des Liebeskummers ist die Sehnsucht oder Eifersucht zu einem Menschen, in den man sich trotz einer bestehenden Partnerschaft verliebt hat. Auch bei unerwidelter Liebe sowie in Fällen, in denen es nicht zu einer Bindung zwischen Menschen kommt, diese aber so sehr herbeigesehnt wird, kann es zu Liebeskummer kommen. Liebeskummer kann aber ebenso durch die unerfüllte Liebe eines Kindes zu seinen Eltern oder Geschwistern hervorgerufen werden. Infolge von Liebeskummer wird oft das rationale Handeln eines Menschen ausgeschaltet. Man neigt zu – für Außenstehende unbegreiflichem – Verhalten wie totaler Hingabe, Selbstaufgabe, Opferbereitschaft oder auch Gewalt.

Wie realistisch die Verbindung ist, die ein an Liebeskummer Leidender mit dem geliebten Menschen anstrebt, kann dabei irrelevant sein. Denn diese Form von Kummer kann – wie die Liebe selbst – Bildungs- und Sozialschranken, Alter und Vermögen völlig unbeachtet lassen. Über 80% der Menschen haben im Laufe ihres Lebens mindestens einmal Liebeskummer erlebt. Im Schnitt erleben Menschen laut Schätzungen etwa drei Mal Liebeskummer in ihrem Leben. Dieser Herzschmerz kann mehrere Monate und nicht selten bis zu einem Jahr anhalten.



In der Medizin werden gebrochene Herzen als „Broken-Heart-Syndrom“ bezeichnet. Der Verlust einer Person schmerzt dann so stark, als wäre das Herz entzweit. Japanische Forscher haben herausgefunden, dass massiver emotionaler oder körperlicher Stress einen Funktionsverlust des Herzens auslöst, der einem Herzinfarkt ähnelt. So zeigt sich, dass Liebeskummer weit mehr ist als eine unangenehme emotionale Empfindung und die Seele in ihrem Wunsch nach Liebe zutiefst berührt.

## DIE AUSWIRKUNG VON LIEBESKUMMER AUF DIE PSYCHISCHEN GRUNDBEDÜRFNISSE

**Unabhängig von Herkunft, Alter oder Geschlecht teilen alle Menschen die gleichen Grundbedürfnisse.** Neben den lebensnotwendigen physiologischen Bedürfnissen wie Schlaf, Essen und Trinken prägen nach Klaus Grawe vier grundlegende psychische Bedürfnisse das Wohlbefinden und Verhalten. Diese psychischen Grundbedürfnisse lassen sich den fünf Elementen zuordnen.

### 1. BINDUNG & ZUGEHÖRIGKEIT

Bindung schafft Sicherheit und ist mit dem Erd-Element verbunden. Es entspricht dem Bedürfnis nach Nähe, Stabilität und versorgt zu werden.

### 2. SELBSTWIRKSAMKEIT

Wir möchten die Möglichkeit haben, das eigene Leben selbstwirksam zu gestalten, aktiv zu werden und unsere Visionen umzusetzen. Diese Handlungsfähigkeit fördert und ermöglicht persönliches Wachstum und kann dem Holz-Element zugeordnet werden.

### 3. KONTROLLE

Kontrolle im Element Metall zeigt sich als Bedürfnis nach Klarheit, Struktur und Abgrenzung, um durch Ordnung und bewusste Auswahl Sicherheit zu schaffen.

### 4. SELBSTWERT

Das Wasser-Element steht in Verbindung mit dem eigenen Potenzial und dem inneren Gefühl, sich als wertvoll zu erleben sowie für sich einstehen zu können.

### 5. LUSTMAXIMIERUNG UND UNLUSTVERMEIDUNG

Der Wunsch nach der Leichtigkeit des Seins und das Vermeiden von Unannehmlichkeiten wird mit dem Feuer-Element assoziiert.

Die Erfüllung dieser Grundbedürfnisse sind essenziell für psychische Gesundheit und beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Wird ein Bereich dieser Grundbedürfnisse nicht erfüllt, kann es zu Stress und innerer Spannung führen. Da Liebeskummer aber alle Grundbedürfnisse gleichzeitig betrifft, können sich unangenehme Gefühle sehr überwältigend anfühlen. Wenn uns die Zugehörigkeit fehlt und die Verbindung zu einem geliebten Menschen abbricht, fühlt es sich so an, als würde uns der Boden unter den Füßen weggerissen werden.

*Wir verlieren die Kontrolle über die Situation und möglicherweise kann unser Wunsch nach Selbstbestimmung nicht mehr erfüllt werden.*

Durch innere Instabilität kann der Selbstwert leicht erschüttert werden und Ängste verleiten dazu, uns doch Anerkennung im Außen zu suchen. Und vor allem sind Abschiede selten Situationen, die wir uns bewusst wünschen. Gebrochene Herzen laden uns daher auf allen Ebenen ein, mit Unsicherheit, Verlust und Veränderung umgehen zu lernen.

## VON DER IDENTITÄTSKRISE ZUM SELBSTVERTRAUEN – DAS WASSER-ELEMENT

**Mögliche Symptome aus Sicht der Fünf – Elemente - Lehre, in Verbindung mit dem Wasser-Element und Liebeskummer könnten sein:**

- Angst vor der Zukunft und dem Alleinsein
- Antriebslosigkeit und Mangel an Motivation
- Erschöpfung
- geringe Belastbarkeit
- innere Unruhe & Nervosität
- Unvermögen, sich zu entspannen
- Durchschlafstörungen

Nieren und Blase werden dem Wasser-Element zugeordnet. Ein starkes Wasser-Element schenkt uns die Fähigkeit, auch in beschwerlichen Zeiten das Leben zu meistern. Stehen uns ausreichend Ressourcen zur Verfügung, sind wir belastbar, widerstandsfähig und finden nach Anstrengung wieder zurück in die Entspannung. Sind unsere Nieren jedoch geschwächt, haben wir das Gefühl, dem Leben nicht mehr gewachsen zu sein. Wir werden verletzlich, fühlen uns wie gelähmt und werden antriebslos.

Auch starke Emotionen wie Angst, seelische Verletzungen, existenzielle Sorgen oder unglückliche Beziehungen mit viel Streit zehren an der wertvollen Nieren-Essenz. Auch eine Disharmonie der Blase zeigt sich auf emotionaler Ebene: durch innere Spannungen, Rastlosigkeit und dem Unvermögen, wirklich zur Ruhe zu kommen. Finden wir nicht mehr in die Entspannung zurück, können wir auch nicht mehr flexibel auf die Anforderungen des Lebens reagieren.

Sind wir gestresst, äußert sich das häufig in Verspannungen im unteren Rücken, im Nacken oder in der gesamten Rückenmuskulatur. Auch der Schlaf leidet unter einem geschwächten Wasser-Element. Situationen, die uns „an die Nieren gehen“, lösen Unsicherheiten, Zweifel, Selbstzweifel und Ängste aus. Es können existenzielle Fragen auftauchen, wie: Wer bin ich ohne meinen Partner? Werde ich jemals wieder geliebt? Bin ich überhaupt liebenswert? Und wie soll mein Leben weitergehen?

## IDENTITÄTSKRISEN AUS SICHT DER TCM

**Eine Krise ist ein kritischer Wendepunkt im Leben, bei der ein Mensch mit Umständen konfrontiert wird, die er in diesem Moment nicht bewältigen kann.** Krisen können sich anfühlen wie ein Sturm, der alles Vertraute durcheinanderwirbelt. Oft werden sie durch einschneidende Erlebnisse wie einem Schockerlebnis oder einem Trauma ausgelöst und schwächen dabei das Urvertrauen – einem tiefgehenden Gefühl von Sicherheit und Vertrauen. Es schenkt uns Zuversicht und bildet die Grundlage für ein erfülltes Leben. Urvertrauen ermöglicht es uns, Nähe zuzulassen und stabile Beziehungen aufzubauen. Ohne diesem grundlegenden Vertrauen ist es schwierig Verbindungen aufzubauen oder sie aufrechtzuerhalten – mit anderen und sich selbst.

*Solche emotionalen Erschütterungen können das Gefühl hervorrufen, den eigenen Weg und sich selbst verloren zu haben. Wenn der sichere Anker im Leben wegbricht, kann dies eine tiefe Identitätskrise hervorrufen.*

Eine Identitätskrise ist ein Zustand, in dem die Energie – das Qi – stagniert oder erschöpft ist und nicht mehr frei fließen kann. Dadurch gerät das Wasser-Element ins Ungleichgewicht. Es entsteht ein Gefühl der Orientierungslosigkeit, begleitet von Selbstzweifeln und Ängsten, besonders dann, wenn der eigene Lebensplan nicht mehr passt.



Neben Existenz- und Verlustängsten zeigen sich auch häufig geistige und körperliche Erschöpfung. Betrachtet man Krisenzeiten aus einem anderen Blickwinkel, sind sie jedoch kein Untergang, sondern eine wertvolle Gelegenheit für eine Neuausrichtung.

### WAS HILFT BEI IDENTITÄTSKRISEN?

**Um ein neues Leben zu beginnen zu können, braucht es den Mut, der Loslösung des Alten bewusst zu begegnen und sich wieder auf die eigenen Wurzeln zu besinnen.** Dies erreicht man durch Stärkung der Nierenenergie, die uns innere Kraft schenkt und unser Urvertrauen nährt. Diese wertvolle Lebensenergie kann durch Wärmeanwendungen im Shiatsu, wärmende Ernährung, Ruhe und einem bewussten Umgang mit den eigenen Kräften aufgebaut werden. Im Shiatsu steht dabei nicht das Verdrängen von Seelenschmerz im Vordergrund, sondern den achtsamen Prozess der Loslösung zu unterstützen. Es geht darum, den Kontakt zu sich selbst wieder herzustellen und eine Rückverbindung zur eigenen Essenz aufzubauen. Ruhiger, gleichmäßiger und tiefer Druck entlang des Nieren-Meridians kann dabei ein Gefühl von Sicherheit und Halt vermitteln. Diese Behandlung darf sanft und wiederholt erfolgen. Dabei steht nicht die schnelle Aktivierung im Vordergrund, sondern die Regeneration und Sammlung der Lebensenergie.

### AKUPRESSUR-PUNKTE

**Anwendung:** Die Akupressur-Punkte auf beiden Seiten zwei bis fünf Minuten, ein paar Mal am Tag, mit einem Finger drücken oder sanft massieren.

**Ni 27** („Versammlungshalle der Einflußnahme“): wirkungsvoller Akupressurpunkt bei Schlafstörungen und Stress; Notfallpunkt bei Atemnot

Lage: Direkt unter dem Schlüsselbein neben dem Brustbein, in einer Mulde.

**Ni 3** („Mächtiger Wasserlauf“): wichtigster Akupressur-Punkt, um die Nieren-Energie zu stärken; wirkt ausgleichend

Lage: Am inneren Knöchel; in der Vertiefung zwischen Achillessehne und dem Knöchel.

# „Nur einmal machte man mich sprachlos. Es war, als mich jemand fragte: Wer bist du?“

Khalil Gibran

## IDENTITÄTSKRISEN IM ALLTAG

Um eine Krise gut zu bewältigen, braucht es vor allem eines: Fürsorge. Ausreichend Ruhe, Schlaf und wärmende Nahrung sind essenziell, um die „zarte Nierenseele“ zu nähren und die eigene Willenskraft wieder aufzubauen. Veränderung geschieht nicht von heute auf morgen. Sie benötigt Zeit und Raum – und die bewusste Entscheidung, sich selbst wieder neu zu begegnen. Gleichzeitig gehört zur Entwicklung auch ein gewisses Maß an Mut. Manchmal bedeutet das, einen Sprung ins kalte Wasser zu wagen und Dinge auszuprobieren, die man schon länger einmal machen wollte. Neue Erfahrungen und Impulse können dabei unterstützen, das eigene Potenzial Stück für Stück zu entdecken und die Perspektive auf das Leben zu erweitern.

## SELBSTVERTRAUEN AUS SICHT DER TCM

Aus fernöstlicher Sicht werden dem Wasser-Element nicht nur Ängste zugeordnet, sondern auch Qualitäten wie Belastbarkeit, Willensstärke und Selbstvertrauen. Dabei ist Selbstvertrauen nicht nur eine psychische Eigenschaft, sondern Ausdruck eines harmonischen Energieflusses im Körper. Es entsteht durch das Gleichgewicht von Ruhe (Yin) und Aktivität (Yang): genug Stille, um sich selbst wahrzunehmen und ausreichend Energie, diese Wünsche entschlossen umzusetzen. Ist unser Wasser-Element in Harmonie, fällt es uns leichter, unsere Authentizität leben, ohne uns verstellen zu müssen.

Authentische Menschen teilen sich ehrlich mit, gehen aufrichtig durchs Leben und verspüren nicht das Bedürfnis, sich für andere zu verbiegen. Diese innere Haltung setzt Selbstkenntnis voraus: was man möchte und einen wirklich bewegt. Existenzielle Fragen wie „Wer bin ich?“, „Was wollte ich schon immer tun?“ und „Welche verborgenen Talente schlummern in mir?“ können als wertvolle Orientierungshilfe dienen.

## WAS HILFT, SELBSTVERTRAUEN ZU ENTWICKELN?

Wenn es zu Beginn schwerfällt, diese Fragen zu beantworten – etwa weil die Verbindung zu sich selbst verloren gegangen ist – kann es hilfreich sein, zunächst den umgekehrten Weg zu gehen: sich bewusst zu machen, was man nicht mehr im eigenen Leben haben möchte. Diese Entschlossenheit, sich selber besser kennenzulernen, bringt die Seele einen Schritt näher zum eigenen Wesenskern. Selbstvertrauen entsteht nicht allein durch Nachdenken, sondern auch durch eine unterstützende Lebensweise wie einer positiven Einstellung gegenüber sich und seinen Fähigkeiten, einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Ruhe.

Sind Körper und Geist in Harmonie, entsteht das Selbstvertrauen auf natürliche Weise. Regelmäßige Shiatsu-Behandlungen können Dich auf unbewusster Ebene dabei unterstützen, wieder in Verbindung mit Deinem wahren Selbst zu treten. Eine gestärkte Nieren-Essenz schenkt uns nämlich die Fähigkeit, geerdet und mutig durchs Leben zu gehen.

## AKUPRESSUR-PUNKTE

**Anwendung:** Den Akupressur-Punkt zwei bis fünf Minuten, ein paar Mal am Tag, mit einem Finger drücken oder sanft massieren.

**EX 1** „yintang“ : stark beruhigende Wirkung auf den Geist und lindert Angstzustände; stoppt „Overthinking“; bringt Klarheit und Fokus

Lage: in der Mitte zwischen den Augenbrauen, an der Nasenwurzel, in der tiefsten Stelle.

**KG 18** : hilft gegen Unsicherheit und Selbstzweifel

Lage: Auf der Mitte des Brustbeines

Anwendung: Die flache Hand oder die Finger auf das Brustbein legen, dabei sanften Druck ausüben.

**Tipp aus der Shiatsu-Praxis:** Um die Nieren gut zu unterstützen, sollte der Fokus auf gekochten Speisen, Eintöpfen und Suppen liegen, denn kalte und rohe Lebensmittel schwächen die Nieren. Für eine ausreichende Wärmezufuhr sind außerdem Proteine essenziell. Besteht der Liebeskummer aus einer Schwäche im Element Wasser, kann Deine Shiatsupraktiker:in dir wertvolle und individuelle Empfehlungen geben, wie Du dein Wasser-Element stärken kannst. Der Behandlungsansatz umfasst wohltuende Shiatsu-Behandlungen, Wärmeanwendungen und eine proteinreiche Ernährung, die von innen heraus wärmt. Kalte Ernährung (z.B. Rohkost und kalte Lebensmittel aus dem Kühlschrank) verstärkt die Symptome und kann dich in dem emotionalen Leidenszustand gefangen halten.

## LEBENSMITTEL

**Dunkle Lebensmittel:** schwarzer Sesam, schwarze Oliven, Heidelbeeren, Brombeeren

**Wurzelgemüse:** Rote Rübe, Pastinaken, Sellerie

**Immer gut:** Algen, Meeresfrüchte, Fische, hochwertiges Meersalz, Sojasauce, Miso

**Tee:** Ginseng (stärkt die Niere), Ingwer (Wurzel frisch aufkochen; wärmt die Niere)

## VON DER FRUSTRATION ZUR VISION UND UMSETZUNG - DAS HOLZELEMENT

**Mögliche Symptome aus Sicht der Fünf-Elemente-Lehre, in Verbindung mit dem Holz-Element und Liebeskummer könnten sein:**

- Verspannungen (besonders im Schulter-, Nacken-, Hüftbereich)
- Seitliche Kopfschmerzen, Migräne
- Augenprobleme (Nachtblindheit, Trockenheit, Jucken)
- Menstruationsbeschwerden (unregelmäßiger Zyklus, PMS, Schmerzen)
- Blutmangel / Eisenmangel
- Wut, Reizbarkeit und Frustration
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Antriebslosigkeit und das Gefühl, Situationen nicht beeinflussen zu können
- Eifersucht

Im Körper manifestiert sich das Element Holz durch Leber und Gallenblase. Es unterstützt die Fähigkeit, Tätigkeiten zu planen und durchzuführen und sorgt für den freien Fluss unserer Energie und Emotionen im Allgemeinen. Visionen werden entwickelt, Entscheidungen getroffen und umgesetzt.

*„Durchschreite den Hof mit großen Schritten, die Haare gelöst und den Körper völlig entspannt, um so Deinen Lebenswillen auszudrücken. Leben gebären und nicht töten, geben und nicht wegnehmen, belohnen und nicht bestrafen – das ist der richtige Weg, um im Einklang mit der Energie des Frühlings zu leben.“*

Chinesisches Sprichwort

Wird das Holzelement über einen längeren Zeitraum belastet, kann es zu aufsteigendem Leberfeuer kommen. Frustration eskaliert in weiterer Folge zu Wut. Auf körperlicher Ebene kann dies Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Verspannungen sowie ein Druckgefühl im Brust- und Rippenbereich verursachen. Auf emotionaler Ebene leiden die Flexibilität sowie die Fähigkeit, Visionen zu entwickeln und umzusetzen.

## FRUSTRATION ÜBERWINDEN UND VISIONEN ENTWICKELN

**Die Leber steht für unsere Kreativität und Schaffenskraft. Sie verleiht uns Flexibilität und die Fähigkeit, großzügig zu sein.** Des Weiteren ist sie eine wichtige Instanz sowohl für den Blick nach vorne (Vision) als auch für den Blick nach hinten (schmerzhaftes Erinnerungen). Ist man in diesem Funktionskreis durch eine Stagnation des Leber-Qi beeinträchtigt, bringt man von vornherein ein Hindernis in den freien Fluss einer Beziehung ein.

Vergleichbar mit einem buchstäblichen Fluss, in dem sich ein großer Stein befindet, beginnt sich um die eigene versteinerte Frustration und die Unfähigkeit, auf selbstwirksame Art und Weise Schwung einzubringen, das Beziehungs-Qi zu stauen. Anfangs fließt es noch, wenn auch unruhiger. Dann bleibt der erste Ast hängen und die Turbulenzen verschlimmern sich. Sukzessive stauen sich weitere Ästchen und Blätter, bis es zum Stillstand kommt. Das eigene stagnierte Leber-Qi hat sich nun auf den Fluss der Beziehung ausgeweitet und lässt diesen trübe und brackig werden.



Man fühlt sich gefangen im Netz der eigenen Frustrationen. Stagniertem Holz und den damit einhergehenden unterdrückten Emotionen fehlt die Fähigkeit, Konflikte auf gesunde Art und Weise anzugehen. Man zieht sich entweder zurück oder der Frust platzt ohne Maß und Ziel heraus – ein lebendiger Schlagabtausch ist kaum möglich. Es mangelt an Ideen und Visionen sowohl für die Gestaltung des eigenen Lebens als auch für die Beziehungsgestaltung. Um diesen Teufelskreis zu unterbrechen, wäre es wichtig, innere Einkehr zu halten und herauszufinden, was die eigene Lebensvision ist.

*Es braucht oft viel Mut, tief nach innen zu tauchen und herauszufinden, auf welche Mission man sich begeben möchte.*

Jede Form des kreativen Selbstaustauschs kann diesen Prozess bereichern. So könnte man zum Beispiel ein Visionboard gestalten oder ein neues Hobby aufgreifen, das den Alltagstrott ein wenig aufricht. Da unterdrückte Wut sehr viel Kraft kostet, wäre es wichtig zu lernen, sich die eigene Wut einzugestehen und sie zu kommunizieren.

## ENTSCHEIDUNGSKRAFT UND SELBSTWIRKSAMKEIT STÄRKEN

**Die Gallenblase gewährleistet unsere Fähigkeit, mutig und entschlossen Entscheidungen zu treffen.** Sie steht für unser Urteilsvermögen und unsere Zielstrebigkeit. Der Verlauf des Gallenblasen-Meridians durch den gesamten Körper dient dazu, sich einen Überblick über den Körper und seine Umwelt zu verschaffen.

In weiterer Folge kann man mit der nötigen Durchsetzungskraft Entscheidungen im Sinne des gesamten Systems treffen. Kommt es im Bereich der Gallenblase zu Beeinträchtigungen, leiden sowohl die Tatkraft als auch das Vermögen, Eigenverantwortung zu übernehmen. Das wiederum schwächt die Fähigkeit, sich in die Beziehung auf eine Art und Weise einzubringen, die das eigene Seelenwesen und das Seelenwesen des Partners zu einem eigenständigen, durchlässigen, aber auch stabilen Beziehungswesen verknüpft. Des Weiteren wäre es die Aufgabe einer gesunden Gallenblase, Beziehungen zu beenden, die ihr Ablaufdatum überschritten haben.

*Solch tiefgreifende Entscheidungen bedürfen eines ausgewogenen Rundumblicks sowohl im Innen als auch im Außen, der aus emotionaler Starrheit heraus oft nicht gut möglich ist.*

Zwingen die Umstände dennoch zur Trennung, fällt es schwer, den Scherbenhaufen aufzukehren und nach vorne zu gehen. Um gar nicht erst in eine Situation gefühlter Ohnmacht zu geraten, wäre es wichtig, unseren „Entscheidungsträger“ Gallenblase immer wieder durch kleine, proaktiv getroffene Entscheidungen zu stärken. Da die Gallenblase gleichsam unser großer Koordinator ist, könnte man außerdem Tätigkeiten ausüben, die ein hohes Maß an Koordination erfordern.

## EIFERSUCHT UND UNGESUNDE ANHAFTUNG AN DIE BEZIEHUNG

**Sammelt sich im Körper feuchte Hitze an, können Beziehungen, die nicht mehr erfüllend sind, nur schwer beendet werden.** Diese innerliche „Klebrigkeit“ manifestiert sich auch im Außen.

Feuchte Hitze ist eine mögliche körperliche Ursache für das Entstehen von Eifersucht, beziehungsweise verstärkt sie Eifersucht zusätzlich, da sie das System belastet und dadurch wiederum noch mehr feuchte Hitze erzeugt. Feuchtigkeit entsteht oft durch den Konsum von zu viel Zucker, Milchprodukten, Schweinefleisch und Rohkost. Aber auch Bewegungsmangel und übermäßiges Grübeln können Feuchtigkeit fördern.

Kommt nun zusätzlich Hitze hinzu – zum Beispiel durch Stimulanzien wie Alkohol und Drogen, nicht ausgedrückte Aggression oder emotionale Übererregung – verschlacken Körper und Geist. Man „klebt“ sozusagen am Partner fest. In diesem Fall wäre es wichtig, die Ernährung umzustellen und mit Entspannungsübungen sowie bewusster Lebensführung für einen ruhigen und kühlen Geist zu sorgen.

## GESUNDE HOLZENERGIE IM ALLTAG PFLEGEN

**Um die Holzenergie auf körperlicher Ebene im Fluss zu halten, kann man im Alltag auf ausreichend Bewegung achten.** Das Holz liebt Herausforderungen, sowie dynamische und auch kompetitive Sportarten wie Windsurfen, Klettern oder Ballsportarten. Emotional betrachtet ist es wichtig, Wut nicht zu unterdrücken, sondern einen bewussten Umgang mit dem eigenen Ärger zu pflegen. Konflikte proaktiv anzugehen gibt der Selbstwirksamkeit – die für das Holz-Element essenziell ist – genau den Raum, den sie braucht. Ein gesundes Gleichgewicht zwischen Beharrlichkeit und Flexibilität bringt Harmonie in die Dynamik des Holzes. Die seelische Balance wird durch kreativen Selbstausdruck und den Mut aus der ureigenen Essenz gespeisten Individualität gefördert.

Die Leber wird nicht umsonst als der Freigeist der Organe bezeichnet. Der symbolische Aufbruch zu neuen Ufern ist nicht nur wirksame Medizin für stagniertes Holz, sondern sollte auch mit bunt gesetzten Segeln erfolgen. Die eigene Weiterentwicklung zu verfolgen und den eigenen Freiraum zu wahren, wären weitere wichtige Aspekte, um das Holz geschmeidig zu halten.

Wenn man im Shiatsu das Holz-Element behandelt, kommen Begriffe wie Dynamik, Öffnung und Flexibilität in den Sinn. Der Klient soll den Impuls erhalten, sich flexibel auf veränderte Lebensumstände einstellen zu können. Im Idealfall kann diese Energie genutzt werden, um eine aus dem Gleichgewicht geratene Beziehung wieder geradezurücken.

*Ist die Situation bereits zu verfahren, kann der Impuls dem Klienten den Mut geben, sein Leben neu auszurichten.*

Die großen Gelenke – Hüfte und Schultern – werden in der Behandlung geöffnet, um der Gallenblase einen möglichst großen Aktionsradius zu bieten. Diese Öffnung sollte im Idealfall auch zur Fähigkeit führen, sich emotional zu öffnen. Man arbeitet dynamisch, um dem Holz auf energetischer Ebene den Impuls zur körperlichen und emotionalen Entfaltung zu geben. Eine schwungvoll ausgeführte Holzbehandlung kann – gleichsam dem Saft, der im Frühling in die Pflanzen schießt – die Schaffenskraft und Kreativität anregen. Ein passendes Bild dazu ist ein gut verwurzelter Bambus, der sich geschmeidig im Wind biegen kann.

## AKUPRESSUR-PUNKTE

**Gb 25** („Tor zur Hauptstadt“): stellt die Verbindung zwischen den Nieren (Wasser) und der Leber (Holz) her, die für das Nähren der Essenz und das Regulieren von Wachstum, Ruhe und hormonellem Gleichgewicht entscheidend ist. Große Energiereserven aus der Niere können mobilisiert und der Gallenblase für ihre Entscheidungsprozesse zur Verfügung gestellt werden. Die Entscheidungen können nun im Einklang mit der in der Essenz festgelegten Bestimmung getroffen werden.

Lage: Gb 25 befindet sich seitlich am Bauch, auf gleicher Höhe mit der freien Spitze der 12. Rippe, entlang der mittleren Achsellinie, leicht tastbar an der unteren Rippenregion.

**Le 3** („Großes Stürmen“): erdender Punkt, verteilt das Leber-Qi und löst Stagnationen; hilft bei der Entspannung von Muskeln und Sehnen; fördert, dass Wut und Ärger nicht gewaltsam nach oben steigen sondern angemessen ausgedrückt werden; hilft Frust und Wut abzubauen, die zu körperlicher Steifheit führen können.

Lage: Auf dem Fußrücken in der Vertiefung zwischen der Basis der ersten und zweiten Zehe.

**Le 14** („Tor der Hoffnung“): gibt neue Hoffnung bei Depressionszuständen, welche durch Leber-Qi Stagnation ausgelöst werden. Durch die Mobilisierung des Leber Qi kann ein neuer Lebenszyklus eingeleitet werden. Unterdrückte Emotionen können sich lösen und verstoffwechselt werden. Auf körperlicher Ebene wird die Brust von Blockaden und Spannungen befreit.

Lage: Le 14 befindet sich im Zwischenrippenraum zwischen der 6. und 7. Rippe, entlang der Brustwarzenlinie (direkt unterhalb der Brustwarze), etwa 5 fingerbreit seitlich der vorderen Mittellinie.

**Tipp aus der Shiatsu-Praxis:** Säuerliche Lebensmittel wie Zitronen, Äpfel und Sauerkraut fördern die Leberfunktion, unterstützen die Entgiftung und regulieren den Stoffwechsel. Saures bewahrt zudem die Körpersäfte. Kräuter & Gewürze wie Koriander, Minze und Basilikum haben eine kühlende und ausgleichende Wirkung auf das Leber-Qi.

## LEBENSMITTEL

**Grünes, Erfrischendes und Säuerliches (in Maßen)**

hilft dem Holzelement im Fluss zu bleiben. Besonders eignen sich Frühlingskräuter wie Löwenzahn, Brennnesseln oder junge Schafgarbe (zum Beispiel 7 Kräutersuppe).

**Tee:** Pfefferminze (leitet Wind-Hitze aus, bewegt Leber-Qi und klärt den Kopf), Schafgarbe (löst Leber-Stagnation, bewegt Blut, tonisiert die Milz und klärt Windhitze)

## VOM HERZSCHMERZ ZUR FREUDE – DAS FEUER-ELEMENT

**Mögliche Symptome aus Sicht der Fünf-Elemente-Lehre, in Verbindung mit dem Feuer-Element und Liebeskummer könnten sein:**

- Herzrasen
- Innere Hitze
- Vergesslichkeit
- Emotionale Taubheit
- Rastlosigkeit / Unruhe
- Unklarheit
- Weinen ohne klaren Grund
- Konzentrationsprobleme
- Gefühl, „das Herz ist zerbrochen“
- Schlafprobleme

**Der Herz-Meridian steht für Freude und den Geist. Der Perikard-Meridian schützt das Herz vor emotionalen Verletzungen. Der Dreifache-Erwärmer sorgt für harmonischen Energiefluss und Balance. Der Dünndarm-Meridian hilft uns, emotional Wesentliches vom Unwesentlichen zu unterscheiden.** Wenn Liebeskummer diese Meridiane blockiert, verlieren sie ihre Funktion. Durch Harmonisierung mit Shiatsu können diese Meridiane wieder in Balance gebracht werden und lindern so emotionalen Schmerz.

Das Herz ist das zentrale Organ – „das Kaiserorgan“ – unter den fünf Zang (Yin-Organen). Es wird als Sitz des Geistes (Shen) gesehen und spiegelt unsere Freude und Klarheit. Wenn emotionaler Schmerz anhält, wird das Herz geschwächt und verliert seine Fähigkeit, den Geist zu beruhigen und emotionale Balance zu halten.



# „Herzschmerz ist wie ein stiller Sturm im Inneren, unsichtbar für andere, aber tief spürbar in der eigenen Seele.“

Unbekannt

## HERZSCHMERZ AUS SICHT DER TCM

**Herzschmerz ist mehr als ein Gefühl, er ist eine Erschütterung des inneren Gleichgewichts.**

Emotionaler Herzschmerz wird nicht nur als psychisches Phänomen verstanden, sondern als direkte Beeinträchtigung des Herz-Funktionskreises (Feuer-Element) und des „Shen“ (Geist/Bewusstsein). Ein gebrochenes Herz führt zu einem Ungleichgewicht, das sich oft in einer Schwächung der Herzenergie (Qi-Mangel) oder einer Blockade (Stagnation) äußert.

## WAS HILFT BEI EMOTIONALEM HERZSCHMERZ?

**Shiatsu unterstützt durch eine gezielte Behandlung und durch sanfte Öffnung und Stärkung des Herz- und Perikard-Meridians.** Den Dreifachen-Erwärmer- und Dünndarm-Meridian kann man entlang des Verlaufs, mit tiefem Druck unterstützen. Je nach Beschwerdebild entweder ruhig und tief arbeiten (Unruhe) oder bewegend und öffnend (Engegefühl). Hier auch das Wasser-Element (Blasen- und Nierenmeridian) mit einbeziehen. Abschließend Rotationen und Dehnungen an den Armen und Händen einbauen. Die genannten Akupressur-Punkte anwenden.

## AKUPRESSUR-PUNKTE

**Anwendung:** Den Akupressur-Punkt zwei bis fünf Minuten, ein paar Mal am Tag, mit einem Finger drücken oder sanft massieren.

**H7** („Tor des Geistes“): dies ist der wichtigste Punkt zur Beruhigung des Geistes, bei emotionalem Herzschmerz. Bringt den „Geist zurück in den Körper“. Quellpunkt und Erd-Punkt am Herz-Meridian.

Lage: Auf der Handgelenksbeugefalte, auf der Innenseite des Arms, in der Vertiefung auf der Seite des kleinen Fingers.

**Dü 5** („Yang Tal“): ist der Feuer-Punkt des Dünndarm-Meridians. Bei Liebeskummer kann er helfen, emotionale Überhitzung zu regulieren, das Herz-Feuer zu harmonisieren und innere Unruhe zu reduzieren. Schafft mentale Klarheit.

Lage: Der Punkt liegt in der Vertiefung an der Handgelenkskante, in der Nähe der Handgelenksfalte, auf der Seite des kleinen Fingers.

**Pk 6** („Inneres Tor“): hat eine starke beruhigende Wirkung auf den Geist und hilft bei Unruhe, Nervosität und Herzklopfen. Öffnet den Brustkorb bei Engegefühl.

Lage: Der Punkt liegt an der Innenseite des Unterarms, zwei daumenbreit oberhalb der Handgelenksfalte in Richtung Ellbogen, in der Mitte zwischen den Sehnen.

**3E 5** („Tor nach Außen“): reguliert den Energiefluss zwischen Innen- und Außenwelt. Bei Liebeskummer kann er helfen, emotionale Übererregung auszugleichen, innere Hitze zu klären und stagnierendes Qi wieder in Bewegung zu bringen.

Lage: An der Außenseite des Unterarms, zwei daumenbreit oberhalb der Handgelenksfalte, in Richtung Ellbogen, in der Mitte zwischen den Unterarmknochen Elle und Speiche.

**Tipp aus der Shiatsu-Praxis:** Schwarze und dunkle Lebensmittel wie schwarzer Sesam, schwarze Bohnen und dunkle Beeren unterstützen das Wasser-Element dabei, das Feuer-Element zu „ankern“ und so innere Unruhe zu besänftigen.

## LEBENSMITTEL

**Dunkle Beeren:** schützen das Herz vor emotionaler Übererregung, beruhigen und stabilisieren den Geist.

**Honig:** harmonisiert und nährt das Herz.

**Tee:** Melisse (beruhigt das Herz), Weißdorn (stärkt das Herz-Qi)

## HERZSCHMERZ IM ALLTAG

**Alle Feuer-Meridiane verlaufen entlang der Arme bis zu Händen, somit unterstützt man das Feuer-Element, indem viel Bewegung in diesen Bereich reinkommt, wie z. B. Arme ausschütteln oder kreisen.** Eine weitere Möglichkeit wäre es regelmäßig Brustöffnungen einzubauen: Arme langsam nach hinten öffnen und bewusst in den Brustraum atmen, das löst Stagnation im Perikard-Meridian. Was auch noch unterstützend sein kann: am Abend eine Kerze anzünden und das Feuer auf das Gemüt wirken lassen, das aktiviert das Herz-Yang.

## FREUDE AUS SICHT DER TCM

**Die dem Herzen zugeordnete Emotion ist die Freude.** „Mir geht das Herz auf vor Freude“ oder „sich von ganzem Herzen freuen“ sind Sprichwörter, die diese Verbindung unterstreichen. Tief empfundene Herzensfreude kommt aus dem Gefühl im Einklang mit uns selbst zu sein und das Leben als richtig zu empfinden. Diese wohltuende Art von Freude ist sehr heilsam und lässt unser Qi in allen Leitbahnen frei fließen. Sie ist unser Lebenselixier und Nahrung für unsere Seele. Nicht umsonst heißt es, lachen sei die beste Medizin.

„Auch in der kleinsten Blüte kann der Funke der Freude liegen.“ – Japanische Weisheit

## WAS HILFT DABEI FREUDE ZU ENTFALTEN?

**Freude entsteht nur, wenn sich das Herz sicher fühlt.** Daher empfiehlt sich ruhiger, tiefer Druck entlang der Feuer-Element-Meridiane und natürlich dem energetischen Gegenüber – dem Wasser-Element. Im Shiatsu nennen wir es: die Feuer-Wasser-Achse behandeln. Eine weiche und haltende Technik, kein schneller Druck, so öffnet sich das emotionale Zentrum und das Herz bekommt Raum.

Die Hand kann auch länger am Sternum verweilen, den Atem dabei begleiten. Die Füße haltend und in die Tiefe gehend, behandeln. Abschließend kann man Dehnungen an den Feuer-Meridianen einbauen und die folgenden Akupressur-Punkte verwenden.

## AKUPRESSUR-PUNKTE

**Anwendung:** Den Akupressur-Punkt zwei bis fünf Minuten, ein paar Mal am Tag, mit einem Finger drücken oder sanft massieren.

**Hz 1** („Höchste Quelle“): tiefer sensibler Punkt; reguliert das Herz-Qi im Brustraum und unterstützt die Öffnung des emotionalen Zentrums. Indem er Stagnationen löst, schafft er die energetische Voraussetzung dafür, dass sich Freude im Feuer-Element wieder entfalten kann.

**Lage:** Liegt in der Mitte der Achselhöhle und ist der Beginn des Herz-Meridians.

**Anwendung:** Ein paar Minuten lang Handauflage in der Achselfalte, sanfte Massage und dabei tief Ein- und Ausatmen.

**Hz 3** („Der Punkt der Freude / Meer des kleinen Yin“): Beruhigt den Geist und unterstützt mangelnde Lebensfreude zu aktivieren. Wasser-Punkt am Herz-Meridian.

**Lage:** Bei gebeugtem Ellbogen an der inneren Ellbogenfalte, oberhalb des Epikondylus.

**Tipp aus der Shiatsu-Praxis:** rote Lebensmittel unterstützen das Feuer-Element.

## LEBENSMITTEL

**Zimt:** reduziert Antriebslosigkeit und regt die Lebensfreude an.

**Safran:** hebt die Stimmung.

**Tee:** Rosenblütentee (unterstützt die sanfte Herzöffnung, macht das Herz wieder „weich“), Mandarinen-Schale (vertreibt emotionale Schwere und bringt Leichtigkeit zurück)

## FREUDE IM ALLTAG

**Ein regelmäßiger Schlaf und feste Abendrituale geben dem Geist Shen die Möglichkeit, ruhig und klar zu sein.** Echte und soziale Verbindungen stärken das Herz und ein bewusstes Lachen bringt Stück für Stück die Freude und Leichtigkeit zurück. Somit ist ein schöner gemeinsamer Tag mit Menschen, mit denen man gerne reden und lachen kann, das perfekte Herz-Tonikum. Mach Dir gleich ein Treffen mit Deinen Herzensmenschen aus und spüre die Freude und Leichtigkeit des Lebens, während ihr die gemeinsame Zeit genießt. Stell dir die Frage: „Was berührt mein Herz wirklich?“

## VOM SORGEN ZUR SELBSTFÜRSORGE – DAS ERD-ELEMENT

**Mögliche Symptome aus Sicht der Fünf-Elemente-Lehre, in Verbindung mit dem Erd-Element und Liebeskummer könnten sein:**

- Gedankenkreisen
- Schwierigkeiten, die Gedanken zu stoppen
- Abhängigkeit / Bedürftigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Kraftlosigkeit/Müdigkeit und Qi-Mangel
- Appetitlosigkeit
- Frustessen / Heißhunger
- Gewichtsabnahme oder Gewichtszunahme
- Verdauungsprobleme sowie Blähungen
- Magenschmerzen

**Magen und Milz werden dem Erd-Element zugeordnet.** Der Magen ist dabei nicht nur für das Zersetzen der Nahrung zuständig, sondern auch für die Verarbeitung von geistig-emotionaler Nahrung wie Eindrücke und Informationen. Eine gut funktionierende Magen-Energie hilft uns, stabil und geerdet im Leben zu stehen. Gerät diese Energie jedoch aus dem Gleichgewicht, kann sich das in einer inneren Rastlosigkeit äußern. Ein sogenannter „heißer Magen“ führt oft dazu, dass man ständig aktiv sein möchte und dadurch versucht, den Partner mit immer neuen Unternehmungen aus der Reserve zu locken oder ihn ständig für Aktivitäten und Vorhaben zu motivieren.

Die Milz nährt auf körperlicher Ebene alle Organe und steuert den gesamten Verdauungsprozess. Auf geistig-seelischer Ebene vermittelt sie uns ein Gefühl von Geborgenheit und unterstützt uns dabei, gut für uns selber zu sorgen. Wird das Erd-Element beispielsweise durch Herzschmerz erschüttert, verliert unsere Mitte den Halt und kommt aus dem Gleichgewicht.

Gefühle sind zwar essenziell für unser Leben, jedoch können sie uns krank machen, wenn sie ganz plötzlich, im Übermaß, zu schwach oder langanhaltend auftreten. Melancholie, Traurigkeit, Wut, Ängstlichkeit – all diese Gefühle dürfen da sein, jedoch nicht über einen längeren Zeitraum. Negative Gefühle sollten sich nach einiger Zeit wieder lösen, um den Gesundheitszustand nicht zu beeinflussen.

## MITTE STÄRKEN AUS SICHT DER TCM

**Damit es Körper, Geist und Seele gut geht, braucht es eine stabile Mitte.** Gerät unser Verdauungssystem aus dem Gleichgewicht – weil uns sprichwörtlich „eine Situation auf den Magen schlägt“ – kann der Körper nicht mehr die Nährstoffe aus Essen und Trinken verwerten, die er braucht. Die Milz produziert weniger Energie (Qi) und jede einzelne Zelle kann seine Funktionen nicht mehr erfüllen – man spricht von Qi-Mangel oder einer „schwachen Mitte“. Neben körperlichen Beschwerden wie Verdauungsproblemen kommt noch Müdigkeit hinzu, ein weiteres Symptom von Qi-Mangel.

Eine schwache Milz kann die Nahrung nicht mehr ausreichend umwandeln und produziert zu wenig Blut. Ein Blutmangel zeigt sich bei der Shiatsu-Befundung im Körper durch eine blasse Ausstrahlung des Gesichts, einer blassen und trockenen Zunge, kalte Extremitäten und einem dünnen Puls. Auf emotionaler Ebene führt ein Blut-Mangel dazu, dass Gedanken und Gefühle nicht zur Ruhe kommen. Man muss sich „zusammenreißen“, um den Alltag noch halbwegs zu schaffen. Dies erfordert jedoch viel Kraft und verursacht inneren Druck, funktionieren zu müssen.

Fehlt die kühlende Wirkung des Blutes, kann sich im Körper Hitze entwickeln. Dies nimmt man als psychische Angespanntheit wie Unruhe oder Anspannung wahr, manchmal auch ohne ersichtlichen Grund. Man kommt nicht mehr „herunter“ und es überwiegen hitzige Emotionen wie Zorn und Wut. Im Shiatsu wird der sogenannte Shen – der Geist des Feuers – durch das Blut genährt und im Körper verankert. Bei Blutmangel fehlt ihm jedoch die Grundlage, um zur Ruhe zu kommen.

Leidest Du an Schlafstörungen, innerer Unruhe, Herzklopfen und Panikattacken, Vergesslichkeit sowie emotionaler Instabilität, versuche den Shen zu beruhigen. Wenn Dein Shen beruhigt ist, wird auch bei Dir Ruhe einkehren. Denn Stress bringt das Blut in Aufruhr und lässt einen abhängig und reizbar werden. Die Grenze zwischen dem Bedürfnis nach Nähe („Ich brauche Dich so sehr“) und Überforderung („Du raubst mir den letzten Nerv“) ist dann oft sehr schmal. Für Ruhe und innerliche Ausgeglichenheit ist genug Blut von essenzieller Bedeutung.

# „Stress verbraucht Blut und hindert die Mitte, ihrer Verdauungsarbeit nachzukommen.“

Georg Weidinger

## MITTE STÄRKEN IM ALLTAG

- *Durch eine individuelle Shiatsu-Behandlung, deinem Befinden und körperlichen Zustand entsprechend*
- *Meridianarbeit*

**Den Magen-Meridian mit erdendem, zentrierendem Fokus und stabilem Druck behandeln.** Am Milz-Meridian mit aufbauendem und tonisierendem / stärkendem Fokus arbeiten. Hüftrotationen lösen blockierte Energie, kreisförmiger Druck am Kaumuskel (Masseter) entspannt, wenn der Kaumuskel durch Stress sehr angespannt ist.

• Ampuku (Bauchmassage) mit sanftem, rhythmischem Druck. Es stärkt die Körpermitte bei Verdauungsproblemen, löst Verspannungen im Bauchraum und fördert das psychische und emotionale Gleichgewicht. Stagnierte Lebensenergie kann sich so befreien – Veränderung im Inneren bewirkt Veränderung im Außen. Ampuku erdet sehr stark und verändert festgefahrene Gewohnheiten von Innen heraus.

- *Meridian-Klopfmassage: den Magen- und Milz-Meridian sanft abklopfen*
- *Genannte Akupressurpunkte drücken*
- *Bauchmuskulatur stärken*
- *in den Bauch atmen*
- *Verdauungskraft stärken durch achtsame und richtige Ernährung*

## WAS HILFT BEI EINER MÜDEN MITTE?

- *Ein warmes, gekochtes Frühstück essen*
- *Gut kauen sowie warm essen und trinken*
- *Zeit nehmen zum Verdauen*
- *Freude haben am Essen / bewusste Nahrungsaufnahme*
- *Zucker, Alkohol und „schlechte“ Kohlenhydrate wie Weizenmehl vermeiden*
- *Eine Mischung aus pflanzlichem und tierischem Eiweiß essen*
- *Vermehrt hochwertige Fette zu sich nehmen: Leinöl(nicht erhitzen)*
- *Auf verarbeitete Lebensmittel verzichten*
- *Überessen vermeiden*

**Wenn Du zusätzlich zu den Ernährungsempfehlungen auf Stressvermeidung sowie mehr Ruhe und Ruhephasen achtest, kannst Du den Wind der aufgewühlten Gefühle schneller aus den Segeln nehmen.** Nicht nur das Essen, sondern auch mentale Nahrung möchte in Ruhe verdaut werden. Denn eine müde Mitte führt dazu, dass sich die Gedanken immer wieder im Kreis drehen, man emotionalen Halt im Außen sucht und sich bedürftig an eine Person klammert.

## DIE EMOTION SORGE AUS SICHT DER TCM

**Übermäßiges Sorgen fördert im Körper die Bildung von Feuchtigkeit, da es die Milz schwächt und dadurch unverdaute Nahrungsreste zurückbleiben.** Diese Feuchtigkeit kann sich unter anderem in der Unfähigkeit loszulassen, in emotionaler Abhängigkeit von der Wertschätzung des Partners sowie im Festhalten an Erinnerungen äußern. Auch Trägheit, Antriebslosigkeit und Müdigkeit werden damit in Verbindung gebracht. Zusätzlich kann sich diese innere Feuchtigkeit auch durch Gedankenkreisen äußern – etwa in wiederholtem Grübeln darüber, was man falsch oder richtig gemacht hat.

## SORGEN LINDERN UND SELBSTFÜRSORGE ENTFALTEN

**Durch Selbstfürsorge kann das Hauptaugenmerk wieder auf sich selbst und die eigenen Interessen gerichtet werden, denn die Leere im Inneren muss nicht mit Zielen im Außen gefüllt werden.**

*Ist die Mitte gefüllt, kann man sein Glück wieder im Inneren sehen, statt es hoffnungslos im Außen zu suchen.*

Ulja Krautwald

**In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist Selbstfürsorge seit Tausenden von Jahren ein zentraler Bestandteil.** Sie wird als Lebensstilmedizin verstanden, bei der 80 % auf die tägliche Lebensführung und 20 % auf Behandlung entfallen. In der Shiatsu-Behandlung ist es wichtig, eine Harmonisierung der fünf Elemente anzustreben. Sind die Elemente im Gleichgewicht, führt dies zu Ausgeglichenheit, tiefer Entspannung und einer Besserung des Gemütszustandes.

Dein Shiatsu-Praktiker kann dir individuelle Empfehlungen geben, wie Du die fünf Elemente im Alltag ins Gleichgewicht bringen kannst. Für sich selbst sorgen zu können und im Leben die Balance zu halten, ist vor allem eine innere Haltung. Wir tragen eine Verantwortung für unser eigenes Wohlbefinden. Allzu oft kümmern wir uns um andere und wollen es jedem recht machen. Ständiges Geben – körperlich, emotional oder mental – zehrt auf Dauer an unserer Energie, dem Qi. Ohne ausreichend Ruhe, der richtigen Ernährung und bewusste Selbstfürsorge, kann sich das Qi nicht ausreichend wieder regenerieren. Dabei ist es essenziell in seiner Kraft zu sein, um mit beiden Beinen stabil im Leben zu stehen.

Liebeskummer wird oft durch einen Mangel an Selbstfürsorge verstärkt. Wer gut für sich selbst sorgt, wirkt nicht nur ausgeglichener, sondern auch anziehender. Es bedeutet, den eigenen Raum einzunehmen – den Raum, den man braucht und verdient. Nur wer das Steuer des eigenen Lebens selbst in der Hand hält und die eigenen Bedürfnisse wahrnimmt, lässt sich nicht von äußeren Einflüssen treiben. Wenn wir uns selbst mit Respekt begegnen, fällt es uns leichter, in Beziehungen bei uns zu bleiben, anstatt uns darin zu verlieren oder uns zu vernachlässigen. Selbstfürsorge bildet somit die Grundlage für gesunde Beziehungen – und für eine Liebe auf Augenhöhe.

**Bewegung:** selbst moderate Bewegung wie Spaziergänge oder Yoga senkt Cortisol, entspannt Muskeln und stimuliert die Ausschüttung von Endorphinen, den natürlichen Stimmungsaufhellern.

**Schlafhygiene:** feste Schlafenszeiten, eine entspannende Routine und das Vermeiden von Bildschirmlicht vor dem Schlaf können helfen, das Nervensystem zu beruhigen.

**Ernährung:** regelmäßige Mahlzeiten mit ausreichend Protein, Ballaststoffen und gesunden Fetten stabilisieren Blutzucker und beeinflussen Hormone positiv.

**Atemübungen & Meditation:** bewusstes Atmen aktiviert das parasympathische Nervensystem (zuständig für Ruhe und Verdauung) und senkt die Stressreaktion.

**Selbstfürsorge-Rituale:** regelmäßiges Shiatsu, warme Bäder, Spaziergänge in der Natur oder kleine Belohnungen wirken beruhigend auf Körper und Geist – tu dir selbst etwas Gutes, dass Dein Herz gerade erfreut.

### AKUPRESSUR-PUNKTE

**Anwendung:** Den Akupressur-Punkt zwei bis fünf Minuten, ein paar Mal am Tag, mit einem Finger drücken oder sanft massieren.

**Mi 3** („Große Helligkeit“): stärkt die Milz, beruhigt den Geist, unterstützt Gelassenheit und emotionale Stabilität. Als Quellpunkt ist dieser Punkt einer der stärksten, um das Qi des Erd-Elements zu stärken.

Lage: am Innenrand des Fußes in der Vertiefung hinter dem Großzehengrundgelenk.

**„Liebe dich selbst zuerst und alles andere fügt sich hinzu.“**

Lucille Ball



**Mi 6** („Drei-Yin-Treffen“): fördert die Ruhe – auch in Bezug auf Schlafstörungen und Unruhe, beruhigt den Geist bei starken emotionalen Schwankungen.

Lage: An der Innenseite des Unterschenkels, vier fingerbreit über dem Fußknöchel.

**Ren 12** („Sammlungspunkt des Magen-Funktionskreises“): zur Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden und emotional bedingten Magenbeschwerden.

Lage: genau in der Mitte zwischen dem Nabel und dem unteren Ende des Brustbeins.

**Ma 36** („Drei-Meilen-Bein“): harmonisiert Emotionen, stabilisiert das seelische Wohlbefinden, kräftigt Magen und Milz, bei Stimmungsschwankungen.

Lage: vier fingerbreit unterhalb der Kniescheibe auf der Außenseite des Unterschenkels, leicht seitlich des Schienbeins.

**Tipp aus der Shiatsu-Praxis:** Besteht der Liebeskummer aufgrund einer Schwäche im Element Erde, kannst Du den Druck aus der Situation nehmen, indem Du beim Essen darauf achtest, dich gut und achtsam zu ernähren. Denn wenn Du dich selber gut nährst, nährst du nicht den Liebeskummer, sondern Dich.

## LEBENSMITTEL

**Getreide** (Reis, Hirse, Dinkel, Hafer, Gerste), **Wurzelgemüse, Hülsenfrüchte, Suppen und Eintöpfe**

**Lebensmittel, die die Bildung von Feuchtigkeit begünstigen**, sind unter anderem Bier, Eis, Süßigkeiten, Kuchen, Milchprodukte, Weizenprodukte, Schweinefleisch und Salate.

**Tee:** Achtschätze-Tee (wirkt lebensstärkend, verdauungsfördernd und beruhigend)

## VOM KUMMER ZUM LOSLASSEN – DAS METALL-ELEMENT

**Mögliche Symptome aus Sicht der Fünf-Elemente-Lehre, in Verbindung mit dem Metall-Element und Liebeskummer könnten sein:**

- Tiefe Traurigkeit
- Langanhaltender Kummer
- Engegefühl in der Brust
- Immunschwäche
- Gefühl von Isolation
- Nicht loslassen können
- Festhalten an nicht dienlichen Gedanken- und Verhaltensmustern

Der Lungen- und Dickdarm-Meridian haben die Fähigkeit, Abschied zu nehmen, zu trauern und schließlich loszulassen. Der Lungen-Meridian vermittelt eine zuversichtliche Einstellung zum Leben und eine positive Einschätzung der Zukunft während der Dickdarm-Meridian das Loslassen von alten Gedanken und Verhaltensmustern oder destruktiven Emotionen unterstützt. Liebeskummer beeinflusst diese Meridiane, weil er den emotionalen und freien Fluss stört.

Beim Lungen-Meridian, der für Trauer und Kummer steht, kann emotionaler Herzschmerz zu Enge im Brustbereich und Atembeschwerden führen. Beim Dickdarm-Meridian, der symbolisch mit Loslassen zusammenhängt, kann emotionaler Herzschmerz zu Spannungen und Anspannung führen.

Durch Shiatsu kann dieses Ungleichgewicht wieder harmonisiert werden, was letztlich auch den Liebeskummer lindert. Die Lunge ist das zarteste Organ im System der fünf Zang (Yin Organe). Sie verbindet uns mit der Außenwelt über Atem, Haut und Stimme. Wenn Kummer zu lange anhält, erschöpft sich die Lunge und verliert ihre Fähigkeit das Qi zu regulieren.

## KUMMER AUS SICHT DER TCM

**Kummer ist keine laute Emotion, sondern die leise Schwester der Trauer.** Nicht stürmisch, nicht überwältigend – vielmehr ein stetiges Gewicht, das die Lunge ermüdet. Er wird als Form der Qi-Erschöpfung verstanden. Wird er leichter, kehrt die Klarheit des Metalls zurück – und mit ihr die Leichtigkeit des Atems. Im Shiatsu werden sowohl Kummer als auch Trauer dem Metall-Element und dem Lungen-Meridian zugeordnet. Jedoch sind sie nicht identisch, sondern werden fein voneinander unterschieden:

**Trauer (Bēi):** eine starke, akute Emotion nach Verlust, die das Lungen-Qi blockiert oder zerstreut.

**Kummer (Yōu):** eine leise, anhaltende Schwere, die das Qi schwächt und die Lunge erschöpft – subtiler, aber langwieriger. Während Trauer plötzlich kommt und bewegt, ist Kummer das, was bleibt, wenn Sorgen kein Ende finden. Er macht nicht laut – sondern müde.

## WAS HILFT BEI KUMMER?

**Im Shiatsu können wir durch gezielte Behandlung sowie sanfte Öffnung und Stärkung des Lungen-Meridians unterstützen.** Hier sind langsame Bewegungen und eine weiche, präsente Berührung im Vordergrund, da die Lunge sehr sensibel ist. Idealerweise atmet der Klient beim Behandlungsablauf gut mit, um in einen tieferen Atemrhythmus zu gelangen. Arme leicht öffnen und mit sanften Dehnungen abschließen. Die genannten Akupressur-Punkte miteinbeziehen.

## AKUPRESSUR-PUNKTE

**Anwendung:** Den Akupressur-Punkt zwei bis fünf Minuten, ein paar Mal am Tag, mit einem Finger drücken oder sanft massieren.

**Lu 9** („Tiefer Wasserteich“): Dieser Punkt stärkt die Lungenenergie und hilft, die Schwere des Kummers zu lindern. Er tonisiert das Qi und das Yin der Lunge. Quellpunkt und Erd-Punkt am Lungen-Meridian.

Lage: Auf der Handgelenksfalte (daumenseitig), in einer Vertiefung neben der Sehne des Daumenbeugers.

**Lu 10** (Fischbauchgrenze): Der Feuer-Punkt am Lungen-Meridian. Er steht für Hitzereduktion und emotionalem Ausdruck, etwa um aufgestaute Emotionen freizusetzen.

Lage: In der Mitte des Daumenballens, zwischen roter und weißer Haut, auf der Handinnenseite.

**Tipp aus der Shiatsu-Praxis:** Weiße Lebensmittel unterstützen das Metall-Element.

## LEBENSMITTEL

**Mandeln:** nähren die Lungenenergie

**Weißer Reis:** unterstützt sanft das Gleichgewicht.

**Tee:** Lilienblütentee (gilt als hervorragend, um die Lunge zu befeuchten, den Geist (Shen) zu beruhigen und Kummer zu lindern), Ingwertee (hilft durch seine Schärfe das Lungen-Qi zu bewegen, wenn der Kummer zu einer körperlichen Erstarrung führt)

## KUMMER IM ALLTAG

**Frische, klare Luft erinnert den Lungen-Meridian an seine eigentliche Aufgabe: Aufnehmen und Loslassen (Ein- und Ausatmen).** Eine tiefe und regelmäßige Atmung oder ein Spaziergang im Wald oder an klarer Herbstluft kann das Qi des Metall-Elements stärken und inneren Raum schaffen. Liegen schwächt die Lunge, deshalb nicht zu viel schlafen, sondern bewegen.

**„Kummer ist wie ein dunkler Gast.  
Wenn du ihn verdrängst, bleibt er.  
Wenn du ihn ansiehst, darf er gehen.“**

Buddhistische Weisheit

## LOSLASSEN AUS SICHT DER TCM

**Der Dickdarm-Meridian steht für Loslassen - hier kann das Lösen von Blockaden dabei helfen, emotionalen Ballast abzulegen.** Der

Dickdarm-Meridian gibt einen Blick für das Wesentliche: Er unterstützt uns dabei alte Gedanken- und Verhaltensmuster loszulassen, er fungiert (wortwörtlich) als Ausscheider des Unbrauchbaren, körperlich als auch mental.

Loslassen ist ein Prozess und kein Ziel. Viele Menschen denken, Loslassen sei ein Moment: „Jetzt bin ich frei“. In Wahrheit ist es ein Schritt für Schritt Prozess. Es gibt Tage, an denen du denkst, alles ist vorbei, und andere, an denen der Schmerz zurückkommt. Das ist ein normaler Verarbeitungsprozess.

*„Loslassen heißt nicht verlieren, sondern Raum schaffen.“*

Unbekannt

Ein wesentlicher Schritt für das Loslassen: Akzeptanz statt Kampf - Widerstand verstärkt nur den Schmerz. Sag dir: „Ich fühle gerade viel, und das ist in Ordnung.“ Loslassen beginnt mit dem Annehmen der Realität. „Es ist vorbei“ zu sagen, mag hart klingen, ist aber ein entscheidender Schritt. Akzeptanz bedeutet nicht, dass du gleich alles verarbeitest, sondern dass du die Ist-Situation anerkennt.

## WAS HILFT BEI DEM PROZESS DES LOSLASSENS?

**Gezielte Behandlung entlang des Dickdarm-Meridians, um die Qi-Stagnation zu lösen.** Wir arbeiten nicht „wegdrückend“, sondern klärend und bewegend. Loslassen braucht Sicherheit, eine klare und strukturierte Führung ist hier sinnvoll, denn wir wollen das „energetische Ausscheiden“ unterstützen. Der Dickdarm-Meridian am Arm steht mit bewusstem Festhalten bzw. mit einer sturen Haltung in Verbindung. Es ist sinnvoll den Dickdarm-Meridian am Bein mitzubehandeln, denn dort arbeitet man eher mit unbewussten Glaubenssätzen. Die genannten Akupressur-Punkte miteinbeziehen.

## AKUPRESSUR-PUNKTE

**Anwendung:** Den Akupressur-Punkt zwei bis fünf Minuten, ein paar Mal am Tag, mit dem Daumen drücken oder sanft massieren.

**Di 4** („Vereinte Täler“): Dieser Punkt hat einen starken Bezug zur Psyche und kann deshalb zur Beruhigung des Geistes beitragen. Er unterstützt die Ausscheidung auf allen Ebenen. Ein wichtiger Punkt für das Loslassen und hilft bei Trauer durch Verlust. Quellpunkt am Dickdarm-Meridian.

Lage: Der Akupressur-Punkt liegt zwischen Daumen und Zeigefinger, in der Mitte des 2. Mittelhandknochens in der Vertiefung, wo mehr Haut vorhanden ist und wird in Richtung Zeigefinger gedrückt. Dabei kann man mit dem Winkel etwas variieren und die schmerzhafteste Stelle suchen.

**Di 10** („Drei Meilen Stein des Armes“): Dieser Punkt hilft dem Körper und Geist, Anspannung, Stress und emotionale Toxine loszulassen, die nicht mehr benötigt werden.

Lage: Der Punkt befindet sich auf der Unterarm-Außenseite, etwa 3 Fingerbreit unterhalb der Ellenbogenbeuge in Richtung Hand.

## LEBENSMITTEL

**Rettich:** fördert den Qi-Fluss und erleichtert das Loslassen, weil der Rettich scharf ist.

**Tee:** Pfefferminztee (unterstützt die Verdauung, hilft beim klaren Denken und fördert, im übertragenen Sinn, das Loslassen von Gedanken. Pfefferminz ist scharf und hilft so der Lunge, blockiertes Qi zu zerstreuen)

## LOSLASSEN IM ALLTAG

**Bewusste Abschiedsrituale wie z. B. das Schreiben eines Abschiedsbriefes (nicht absenden, sondern für dich selbst), und danach verbrennen oder zerreißen, helfen dem Dickdarm-Meridian das Loslassen zu unterstützen.** Weiters sind Tage an denen man z.B. die Wohnung, das Handy, den Keller etc. aussortiert essenziell, um das Loslassen zu trainieren. Stell Dir die Frage: „An was habe ich schon zu lange festgehalten und darf jetzt gehen?“

## DER BEHANDLUNGSANSATZ

Im Rahmen dieser Diplomarbeit wurden neun Klient:innen mit dem zentralen Thema **Herzschmerz zehn Wochen lang begleitet**. Das Erscheinungsbild von gebrochenem Herzen war bei allen sehr individuell ausgeprägt – als Herzschmerz...

- ... nach emotionalem Missbrauch in der Ehe
- ... durch den Verlust des Elternteils als junger Erwachsener
- ... durch den Verlust des Haustiers
- ... seit der Kindheit durch das Verlassenwerden der Mutter
- ... durch unerfüllte Sehnsucht und jahrelangem emotionalem Druck in der Beziehung

Herzschmerz ist niemals „nur“ ein emotionales Phänomen, sondern es ist eine Erschütterung des gesamten menschlichen Systems – körperlich, geistig und seelisch. Wir kamen zu der Erkenntnis, dass jeder Klient mit seinem Seelenschmerz auf eine individuelle Weise durchs Leben geht und sich die körperlichen Symptome unterschiedlich zeigten.

Da aber belastende Situationen bei all unseren Klienten vorkamen und dadurch die Nieren geschwächt werden, haben wir unsere Behandlungen auf dem Nährzyklus aufgebaut, um den Körper nicht gleich mit dem Thema Loslassen zu konfrontieren.

## DER SHENG-ZYKLUS (NÄHRZYKLUS)

Die gewählte Reihenfolge der Behandlungen folgte nach dem sogenannten **Sheng-Zyklus, einem aufbauenden Zyklus, der bei unserem Thema folgendem Prozess folgt**: Stabilisieren – Gefühle in Bewegung bringen – emotionale Öffnung – Integrieren – Loslassen

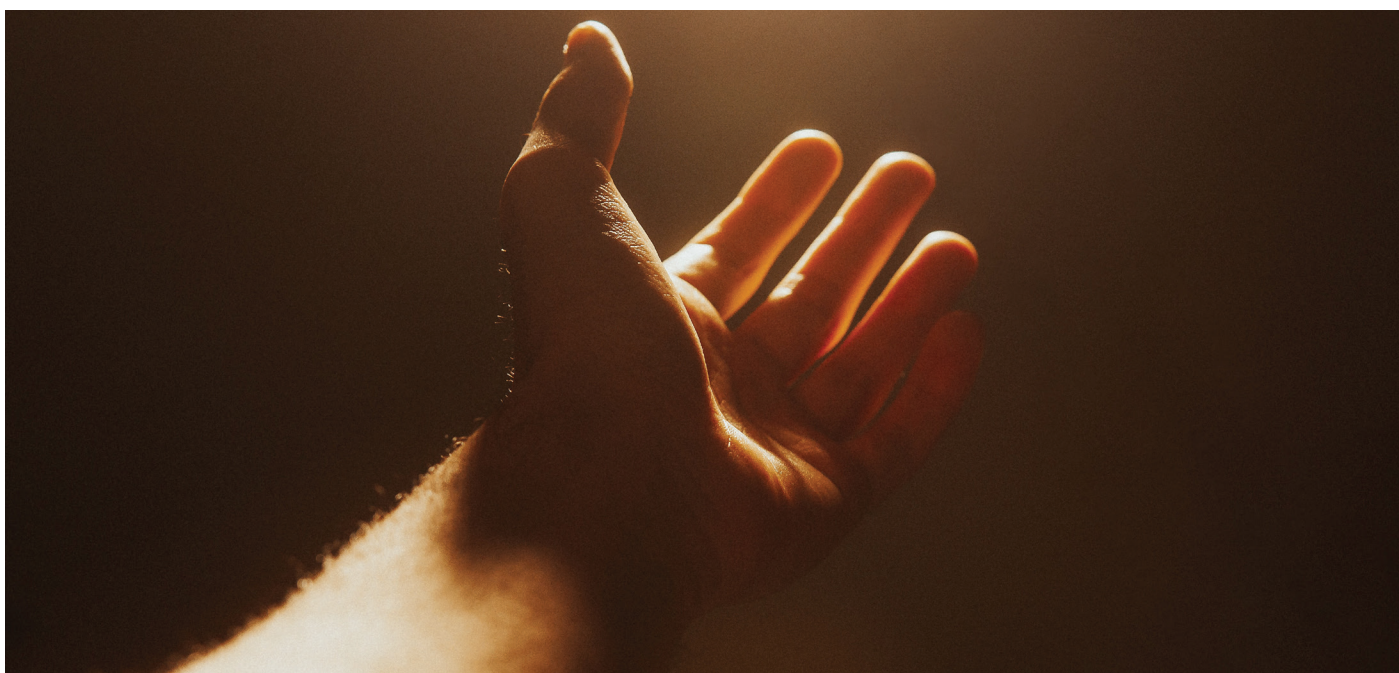
Ziel dieses Ansatzes war es, den Organismus schrittweise zu stabilisieren, um Überforderung zu vermeiden, Emotionen langsam zu integrieren um erst am Schluss das Loslassen zu unterstützen. Denn zuerst sollten sich unsere Klienten durch regelmäßige Behandlungen innerlich stabiler fühlen.

### 1. & 2. BEHANDLUNG: WASSER - BASIS SCHAFFEN

Der Behandlungsbeginn mit dem Element Wasser stellt die Grundlage dar und steht für Urvertrauen, Regeneration und energetische Reserven. Bei Liebeskummer sind diese oft geschwächt. Eine Stärkung des Wasserelements schafft Stabilität und bildet die notwendige Basis für alle weiteren Prozesse.

### 3. & 4. BEHANDLUNG: HOLZ - AKTIVIERUNG & BEWEGUNG

Holz baut auf Wasser auf und steht für Wachstum sowie den freien Fluss von Qi. Nach der Stabilisierung wird gezielt Bewegung in stagnierte Emotionen gebracht. Diese Phase ist entscheidend, um unterdrückte Gefühle wie Wut und Frustration zu bewegen.



**5. & 6. BEHANDLUNG: FEUER - EMOTIONALE ÖFFNUNG**

Das Element Feuer repräsentiert das emotionale Zentrum. Erst nachdem ausreichend Stabilität und Beweglichkeit vorhanden sind, kann eine gezielte Öffnung erfolgen. Dies ermöglicht den Zugang zu tieferen Gefühlen wie Trauer, Liebe oder Verletzlichkeit, ohne zu überfordern.

**7. & 8. BEHANDLUNG: ERDE - INTEGRATION & ZENTRIERUNG**

Nach der emotionalen Öffnung folgt die Erd-Phase zur Verarbeitung und Integration. Sie steht für Mitte, Stabilität und Selbstfürsorge. Hier werden die zuvor aktivierten Prozesse „verdaut“ und in ein neues Gleichgewicht gebracht.

**9. & 10. BEHANDLUNG: METALL - LOSLASSEN UND ABSCHLIESSEN**

Das Element Metall bildet den Abschluss des Zyklus und ist eng mit Trauer sowie dem Loslassen verbunden. Erst nach Stabilisierung, Bewegung, Öffnung und Integration wird ein nachhaltiges Loslassen möglich, wodurch Raum für Neues entsteht. Dieses Vorgehen verhindert eine Überforderung und ermöglicht eine schrittweise, nachhaltige Verarbeitung von Herzschmerz im Sinne eines ganzheitlichen Behandlungsansatzes von Shiatsu.

Woche	Element	Meridiane	Ziel
1 & 2	<b>Wasser</b>	Niere / Blase	Urvertrauen stärken, Nervensystem beruhigen, Gefühl von Sicherheit und innerer Stabilität bekommen
3 & 4	<b>Holz</b>	Leber / Gallenblase	Qi-Fluss aktivieren, Lösung von emotionalen Blockaden, Abbau von Frust und innerlichen Spannungen
5 & 6	<b>Feuer</b>	Herz / Perikard, Dünndarm / Dreifach-Erwärmer	Emotionale Öffnung durch Zugang zu Gefühlen, Freude stärken, mehr Leichtigkeit nach den Behandlungen erleben
7 & 8	<b>Erde</b>	Milz / Magen, Baucharbeit (Ampuko)	Das Gefühl von innerer Balance aufbauen, Selbstfürsorge stärken, sich um sich selbst wieder gut kümmern
9 & 10	<b>Metall</b>	Lunge / Dickdarm	Atem vertiefen, Akzeptanz erlangen, Trauer verarbeiten, Loslassen und abschließen

# „Keep some room in your heart for the unimaginable“

Mary Oliver

## CONCLUSIO

**Das Thema Herzschmerz hat vermutlich jeden Menschen in irgendeiner Form schon einmal betroffen.** Es gibt viele Ursachen, die unserem Herzen zusetzen können. Nicht immer geht es dabei um eine Liebesbeziehung, die ihr Ende findet. Der Tod von Familienangehörigen, Freunden oder Haustieren, unerwiderte Liebe, sexuelle Gewalt, Vernachlässigung oder das Gefühl, in der Familie nicht gesehen zu werden – die Erschütterungen des Herzens sind ebenso vielschichtig und individuell wie der Mensch selbst. Wenn das Herz schmerzt und man auf tiefster Ebene getroffen ist, wird es umso wichtiger, sich selbst liebevoll zu umsorgen. Gerade in emotionalen Krisensituationen, die durch zwischenmenschliche Brüche ausgelöst werden, fällt das jedoch oft schwer.

Umso heilsamer kann es sein, sich Unterstützung zu suchen, die im wahrsten Sinne des Wortes berührt. Berührung ist die tiefste und universellste Form der Kommunikation, die wir haben. Sie kann Trost spenden und uns wieder mit unserem innersten Kern verbinden. Im Shiatsu kann über die Arbeit an den Meridianen der Mensch dabei begleitet werden, wieder in sein Gleichgewicht zu finden. Gerade wenn es um unser buchstäbliches und emotionales Herz geht, ist liebevolle Berührung oft die beste Medizin. In diesem Sinne legen wir jedem Menschen, der von Herzschmerz betroffen ist, eine Shiatsu-Behandlung uneingeschränkt ans Herz.

*„Denn es muss von Herzen gehen,  
was auf Herzen wirken soll.“*

Johann Wolfgang von Goethe

## DANKSAGUNG

Zu Beginn möchten wir uns von Herzen bei unseren Klient:innen für ihr Vertrauen, ihre Offenheit und ihre Bereitschaft bedanken, sich auf diesen Prozess einzulassen. Ohne sie wäre diese Arbeit nicht möglich gewesen. Jede Begegnung hat uns als Shiatsu-Praktiker:innen tief berührt und bereichert. Ein herzliches Dankeschön gilt unserer Ausbildungsleitung und allen Lehrenden der International Academy for Hara Shiatsu für ihre inspirierende Begleitung, ihr Fachwissen und ihre unermüdliche Unterstützung während der gesamten Ausbildungszeit. Besonders möchten wir uns bei unserer Betreuerin Susanne bedanken, die uns dazu ermuntert hat für diese Arbeit tief in unser eigenes Herz zu tauchen.

## QUELLENVERZEICHNIS

Mandl, M. (2020): Meridiane – Landkarten der Seele

Mandl, M. (2024): Ich Yin, du Yang

Mandl, M. (2023): Die Leber und die Laus

Ploberger, F. (2014): Krankheitsbilder in der TCM

Weidinger, G. (2022): Raus aus der Depression

Neumann, S. (2025): Wenn Liebe endet

Nigrun W. Loh, Sakina K. Sievers (2011): Himmlische Punkte

Müller, J. (2004): Den Geist verwurzeln

Grawe, K. (2004): Neuropsychotherapie

Krautwald, U. (2012): Die Elixiere der Kaiserin

### Online-Quellen:

<https://www.heilsameberuehrung.com/schule/ampuku-mu>

<https://www.meine-tcm.com/en/selbstliebe-ist-kein-luxus/>

<https://www.escapadahealth.com/de/blog/was-bedeutet-selfcare-wirklich>

<https://www.tee.at/blog/zeit-fuer-tcm-kraeuter-tees?srsId=AfmBOopSjpPkOoruBJLM5k9V862PU-WEKul0HaUX0y3-h1V1s2BQWEiv6><https://www.monicacomendeiro.ch/identitaetskrise-und-sinnsuche-wie-tcm-hilft-den-eigenen-weg-dao-zu-finden/>

<https://www.tcm.at/nierentyp>

<https://www.limes-schlossklinik-fuerstenhof.de/blog/identitaetskrise/>

<https://www.studierendenberatung.at/persoennliche-probleme/krisenhafte-lebenssituationen/was-versteht-man-unter-einer-krise#:~:text=In%20der%20Psychologie%20versteht%20man%20unter%20einer,besten%20sofortigen%20Einsetzens%20und%20Anbietens%20von%20Hilfe.>

[www.lebenswandel-tcm.at](http://www.lebenswandel-tcm.at)

[www.marienapotheke.at](http://www.marienapotheke.at)

[www.meine-tcm.com](http://www.meine-tcm.com)

<https://beruhmte-zitate.de/themen/identitat/>



## THERESA FRIEDRICH

Hara Shiatsu Praktikerin

**0664 218 66 05**

**theresa.friedrich@gmx.at**

Zum Shiatsu bin ich gekommen, weil mich die Geschichten von anderen Menschen interessieren. Ich habe mich für Berührung als Form der Begleitung entschieden, weil sie auf intuitiver Ebene für jeden verständlich ist, sie ist unsere ursprünglichste Form der Kommunikation. Oft kann eine achtsame Berührung mehr bewirken als 1000 Worte. Was mir am Shiatsu besonders gut gefällt ist, wenn ich das Gefühl habe, dass der Klient wieder ins Spüren kommt. Als Klientin weiß ich es zu schätzen, wenn beim Shiatsu eine Begegnung stattfindet, die meinen Kern berührt.



## KERSTIN HASELMAYER

Hara Shiatsu Praktikerin

**Tel: 0680 122 02 58**

**Mail: kerstin.haselmayer@gmx.at**

Ich liebe stille Augenblicke in der Natur, tiefgründige Beziehungen, gute Gespräche und sehe gerne die Besonderheit in Dingen und Momenten, die nicht im Vordergrund stehen.

Wie bin ich zu Shiatsu gekommen? Eigentlich wollte ich nur meinen Horizont erweitern und etwas Neues für mich lernen – dabei kam mir zunächst eine Massageausbildung in den Sinn. Als ich jedoch Shiatsu für mich entdeckte, war ich sofort fasziniert von dieser besonderen Form der Körperarbeit. Zu diesem Zeitpunkt war mir noch nicht bewusst, welchen großen Stellenwert die Entscheidung zu dieser Ausbildung einnehmen wird – und wie sehr Shiatsu in unserer heutigen Zeit gebraucht wird. Meine erste Behandlung hat mich tief beeindruckt und in mir das Gefühl geweckt, dass es genau diese Besonderheit ist, wonach ich gesucht habe.

Schon lange trage ich den Wunsch in mir, Menschen dazu zu inspirieren, wieder mehr in Kontakt mit sich selber zu treten und ihnen Momente der Ruhe, der Stille und des Wohlbefindens zu schenken. Gerade in einer lauten und schnelllebigen Welt ist es besonders wichtig, Räume der Entschleunigung und Achtsamkeit zu schaffen. Shiatsu begeistert mich jedes Mal wieder aufs Neue – und diese Magie möchte ich auch in meinen eigenen Behandlungen weitergeben.



## DENISA SAMARTI

**Hara Shiatsu Praktikerin**

**Mail: [denisa.samarti@gmail.com](mailto:denisa.samarti@gmail.com)**

**Instagram: [denisa.samarti](https://www.instagram.com/denisa.samarti)**

Ich bin Shiatsu-Praktikerin und psychosoziale Beraterin i.A., da ganzheitliche Gesundheit für mich einen hohen Stellenwert im Leben hat und mich „das Wunder Mensch“ schon immer fasziniert hat. Wenn man sich dafür entscheidet, eine Zusammenarbeit mit mir zu beginnen, darf man Integrität und eine ehrliche Begleitung mit viel Herzblut erwarten. Mein Weg zu Shiatsu war ein „Zufall“: Ich habe mich über Körperarbeit informiert und bin dabei auf die International Academy for Hara Shiatsu in Wien aufmerksam geworden. Zuvor hatte ich noch nie von Shiatsu gehört, geschweige denn eine Behandlung erhalten - doch mein Bauchgefühl sagte sofort: „YES, das muss ich machen!“

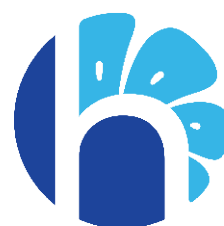
Ohne zu zögern, meldete ich mich für den Lehrgang an, und voilà - schon saß ich im Unterricht. Seither habe ich es keine Sekunde bereut, diesen Weg zu gehen und gewinne Tag für Tag ein tieferes Verständnis für mich & meine Mitmenschen. Meine Begleitung richtet sich an Frauen, die mit Zyklusbeschwerden zu kämpfen haben oder ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern möchten und den Wunsch haben, „vom Kopf in den Körper“ zu kommen. Ich lebe auf Zypern und führe dort & online meine Praxis.



# 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)

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

DAS **ZENTRUM**

*Für's Leben lernen.*

