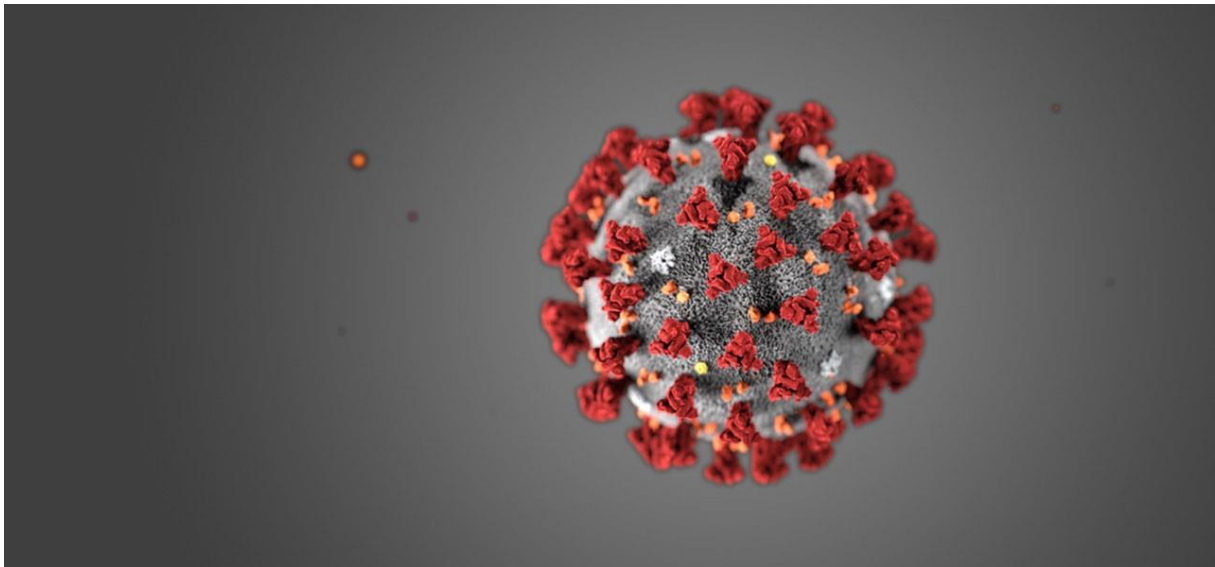


COVID-19

Ein Virus, das den Alltag der Menschheit änderte



Arbeit zur Anerkennung als "Qualified Teacher" beim Österreichischen Dachverband
für Shiatsu von Sabine Dorn

Inhaltsverzeichnis

1. Danksagung
2. Ziel der Arbeit
3. Was ist das Virus COVID-19?
4. 2020 – das chinesische Metall Ratten Yang Jahr
- 4.1 Wie kann man die Vorkommisse von 2020 dem Metall-Ratten Yang Jahr zuordnen?
5. Was passierte ab März 2020 in Österreich
6. Zuordnung der Mitglieder der österreichischen Bundesregierung zu den Elementen
7. Zuordnung der Maßnahmen aus energetischer Sicht
8. Beobachtungen der Energetik und deren Auswirkung in der Gesellschaft
9. 9 Monate COVID-19 in Österreich – Reaktionen, Einstellungen
- 9.1 Unterschied des ersten Shut Downs zu den folgenden Shut Downs
- 9.2 Masken, Contact Tracing, Handy-App, Registrierungen, Massentests, Impfung – und deren Energetik
10. Die drei Meridianfamilien in der COVID-19 Phase
- 10.1 Die erste Meridianfamilie
- 10.2 Die zweite Meridianfamilie
- 10.3 Die dritte Meridianfamilie
11. Ausdruck und Auswirkungen der Energetik in den Emotionen
12. Fallbeispiele aus meiner Praxis
- 12.1 Fallbeschreibung Mathilda H.
- 12.2 Fallbeschreibung Brigitte B.
- 12.3 Fallbeschreibung Christa B.
- 12.4 Fallbeschreibung Eva S.
- 12.5 Fallbeschreibung Karin J.
- 12.6 Fallbeschreibung Christoph H.
13. Quellenverzeichnis

1. Danksagung

Es fällt mir schwer mich bei dem Virus COVID-19 zu bedanken, doch ohne ihn hätte ich diese Erfahrungen, die Gegenstand dieser Arbeit sind, nicht machen können.

Mein von Herzen kommendes Danke gilt meinen KollegInnen die mich mit Shiatsu in Berührung gebracht haben. Meinen LehrerInnen die mich tief und tiefer mit der Materie vertraut gemacht haben, meinen FreundInnen sowie meiner Familie. Sie tragen mich durch Höhen und Tiefen, akzeptieren mich mit meinem Wesen und bringen mir ihre Wertschätzung entgegen.

Mit Ende Dezember beendete ich meine Recherche für diese Arbeit. Die Behandlungsprotokolle der KlientInnen und die Maßnahmen der österreichischen Bundesregierung gegen Covid 19 bilden bis zu diesem Zeitpunkt die Basis dieser Arbeit. So wie Chi fließt, werden die Auswirkungen des Virus und seinen Begleitmaßnahmen noch lange darüber hinaus tiefgehende und unvorhersehbare Auswirkungen auf uns, unsere Gesellschaft und KlientInnen haben.

2. Ziel der Arbeit

Ziel der Arbeit mit dem Titel „COVID-19 ein Virus, das den Alltag der Menschheit änderte“, ist die energetischen Zusammenhänge und Auswirkungen auf meine KlientInnen und unserer Gesellschaft im allgemeinen zu erklären.

Alle meine KlientInnen (von denen ich es weiß) dass sie an Covid 19 erkrankt waren hatten nur einen milden Verlauf. Ich konnte im Nachhinein keine einschneidenden Veränderungen in ihrer Energetik beobachten. Daher habe ich diesen Teil nicht weiter verfolgt.

3. Was ist das Virus COVID-19

Bei COVID-19 (Abkürzung für den Englischen Ausdruck coronavirus disease) handelt es sich um eine Infektionskrankheit, zu der es infolge einer Infektion mit dem neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 kommt. Das Virus wird primär über die Atemwege übertragen und ist in weiterer Folge dann dort nachweisbar. Erstmals wurde das Virus in Wuhan (China) im Dezember 2019 beschrieben. Die COVID-19-Pandemie breitete sich im Januar und Februar 2020 zunächst in China epidemieartig aus und in weiterer Folge auch auf viele Länder weltweit aus.

Am 30. Januar 2020 erklärte Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Generaldirektor der WHO, den Ausbruch des neuartigen Coronavirus zu einer gesundheitlichen Notlage von internationaler Tragweite, der höchsten Warnstufe der WHO. Zu diesem Zeitpunkt wurden bereits in 18 Ländern außerhalb Chinas 98 Erkrankungen aber noch keine Todesfälle verzeichnet.

Aufgrund der rapiden Zunahme der Fallzahlen außerhalb Chinas erklärte der WHO-Generaldirektor am 11. März 2020 den Ausbruch offiziell zu einer Pandemie. Bis zu diesem Zeitpunkt waren mehr als 118.000 Fälle aus 114 Ländern und insgesamt 4.291 Todesfälle gemeldet worden.

4. 2020 – das chinesische Metall Ratten Yang Jahr

Anfang 2020 durfte ich an einem Vortrag von Dr. Florian Ploberger teilnehmen, der bei dieser Gelegenheit erklärte was das I Ging, das „Buch der Wandlungen“, uns für das Metall Ratten Yang Jahr voraussagt:

Ein Auszug dessen folgt hier.

Dem chinesischen Horoskop der Ratte wird die Gallenblase zugeordnet.

Daher ist mit einem sehr von Aktivität geprägten Jahr auszugehen. Es beginnt am 25.1.2020 (2.Neumond nach der Wintersonnenwende) und endet am 12.2.2021.

In diesem Jahr beginnt ein neuer 12-Jahres Zyklus, was bedeutet, dass neue Dinge kräftig auf den Weg geschickt werden können (Samen gesät werden können), um später die Ernte dafür einzufahren.

Für dieses Jahr ist ein gutes Lungen-Yin als Basis notwendig, das auch den Elementargeist PO enthält. Somit kann die Lunge ihrer Aufgabe Chi zu verteilen nachkommen und die Gallenblase gut damit versorgen. Das Yin kann auch als die notwendige Geborgenheit interpretiert werden, die es benötigt, damit man wie eine Rakete durchstarten kann.

Aufgrund der Energetik ist mit einem sehr aktiven, freudvollen, kreativen Jahr zu rechnen. Ganz nach dem Motto: „Langweilig wird das Jahr sicher nicht“. Ein abenteuerliches Jahr soll kommen.

Die Aufgabe der Menschen ist vor allem die Lungen zu stärken, damit eine gute Basis gegeben ist. Dies kann über folgende Handlungen/Vorbereitungen unterstützt werden:

- Kontakt mit den Elementen (Feuer, Wasser, Luft, Erde) – denn dann fühlt man sich wohl und geborgen
- Körperkontakt – mit Partner, Tieren, Körperbehandlungen
- Ernährung: Reis, Mandeln, Birnen, Honig – stärken die Lunge
- Akupunkturpunkt LU8 (stärkt den Po)
- Eine Aufgabe im Leben zu haben und zu leben, die uns erfüllt – und damit in die eigene Berufung gehen

Negative-Yang Emotionen sind das „Schlimmste“, was uns in einem Metall-Ratten Yang Jahr widerfahren kann:

Yang-Emotionen, die nicht nach außen gehen – weil z.B. zu gut erzogen o.ä.

Dazu zählen Zorn, Eifersucht, Wut, Ungeduld, Aggressionen (alle ausgelöst durch eine LE-Chi-Stagnation)

Es braucht Bewegung und Kreativität wie z.B. Tanzen, Radfahren, Schwimmen, Pilgern, Sexualität aber auch Bewegung geistiger Natur (Abenteuer geistig ausleben) und Phantasiereisen um einer LE-Chi-Stagnation entgegenzuwirken. Außerdem muss auch die Umsetzung von Ideen erfolgen: Bücher schreiben, Häuser bauen, Pläne umsetzen u.s.w.

Es darf aber auch dem Inhalt des eigenen HUN (dem Elementargeist des Holz) mehr Platz eingeräumt werden. Dafür empfiehlt es sich ab und zu Pausen zu machen, damit Dinge die aus dem Unterbewusstsein hochkommen auch verarbeitet werden können. Es gilt, den vielen Yang-Aktivitäten ausreichend Yin entgegenzustellen.

Beim HUN handelt es sich um unser Speicherbewusstsein. Es speichert dauernd Eindrücke, Erlebnisse – körperlicher als auch geistiger Natur, egal ob diese kognitiv wahrgenommen werden oder nicht. Der Inhalt des HUN zeigt sich in Träumen, Hypnose, Trancezuständen oder auch unter Drogeneinfluss. Wenn er an die Oberfläche tritt kann er zu Panikattacken u.ä. führen, weil Vergessenes, Unverarbeitetes wieder hochkommt

Vorhersage auf die aufgrund der Energetik zu erwartenden Krankheitsbilder:

Fieberhafte Erkältungskrankheiten, Schmerzen im Rippenbogen, Schlaflosigkeit, Migräne, Schwindel, Augen- und Ohrenerkrankungen

Wenn das NI-Yin zu schwach ist im Vergleich zur Gallenblase, muss darüber hinaus noch weiters mit Hohem Blutdruck, Tinnitus, Drehschwindel, Hörsturz, Nackenverspannungen, einseitigen Beschwerden und erhöhten Leber- und Entzündungswerte gerechnet werden.

Das Hexagramm für das Metall Ratten Yang Jahr lautet:

Hexagramm 42: „Die Mehrung“ – In der Darstellung der Trigramme: „Wind“ über „Donner“

Donner, der durch den Wind auch noch angefacht wird.

Es wird laut, nicht langweilig, große Änderungen, Action – „Törrö ohne Ende“ – eben wie ein Gewitter, das mal abflacht, dann wieder näherkommt, aber beständig da ist. So wie Gewitter eben sind. Sie kommen und sie gehen schnell – egal ob Tag oder Nacht...alles geht schnell, alles verändert sich ständig – wie eine Gewitterstimmung am Himmel bei der der Wind pfeift.

In der chinesischen Deutung spricht das I Ging von:

„Fördernd ist es etwas zu unternehmen. Fördernd ist es, das große Wasser zu durchqueren.“

Richard Wilhelm übersetzte es in seinen Worten so: „Durch das Opfer, das von oben her zur Mehrung des Unteren gebracht wird, entsteht im Volk eine Stimmung der Freude und Dankbarkeit, die für die Blüte des Gemeinwesens überaus wertvoll ist. Wenn die Menschen so ihren Führern zugetan sind, dann lässt sich etwas unternehmen, und auch schwierige, gefährvolle Dinge werden gelingen. Darum gilt es in solchen aufsteigenden Zeiten, deren Entwicklung vom Erfolg begleitet ist, zu arbeiten und die Zeit auszunutzen. Diese Zeit ist wie die Zeit, wenn Himmel und Erde

sich vermählen, wenn die Erde der schöpferischen Kraft des Himmels teilhaftig wird und nun die Lebewesen gestaltet und verwirklicht. Die Zeit der Mehrung dauert nicht, darum muss sie benützt werden, solange sie da ist.“

Kurzgefasst: man kann wagen große, neue Dinge zu tun – sie sollten aber ethisch korrekt sein.

Die im Hexagramm besonders relevante Linie: 3. Linie (von unten) – steht auch für eine Übergangsphase und von den 6 Vollkommenheiten (Großzügigkeit, Ethik, Geduld, freudige Anstrengung/Beharrlichkeit, Konzentration und Weisheit) ist vor allem die Tugend Geduld zu üben. Diese hat das meiste Potential, fällt uns gleichzeitig jedoch vielfach auch besonders schwer wenn das Yang antreibt.

Verhaltensempfehlungen für das Metall- Ratten Yang Jahr:

Entspannung der Leber durch Aktivität – vor allem auf körperlicher Ebene, wenn dies nicht möglich ist, dann auf geistiger Ebene.

Ernährungsempfehlung:

Es darf nicht zu yangig und nicht zu fett sein.

Vermeiden von süß-scharf Kombination – wie z.B. Mon Cherie, Käsefondue mit Alkohol, Liköre, Zwiebel, Knoblauch, Wurstwaren, Paniertes, Gegrilltes, fette Käse, Hafer, Buchweizen – da diese das Gallenblasen Yang noch mehr ansteigen lassen. Therapiegeschmack – also jener der uns helfen soll: bitter, kühl bis kalt: Grüner Tee, Chicoree, Löwenzahn, Chrysanthemenblütentee, Endiviensalat, Pfefferminztee, Gerste, Reis, Rollgerste, gekochte Milch, Frischkäse, Topfen, Joghurt, alle Gemüse, Weißwein, Enzianschnaps, Magenbitter, Eier, Wurzelgemüse, Kalzium, Magnesium, Vitamin B + E sind zu empfehlen.

Hilfreiche Akupunkturpunkte

GB44 Metallpunkt am GB-Meridian, senkt Gallen-Yang stark ab

Als Ersatz LE2 (Feuerpunkt) oder LE3 (etwas milder in der Wirkung)

HE4 beruhigt Herzfeuer und nährt das Yin

3E1 holt das Gallenblasen-Yang herunter

MI5 Erdbezug, Yin-bewahrend Qualität, senkt ebenfalls das Gallenblasen-Yang ab

4.1 Wie kann man die Vorkommisse von 2020 dem Metall-Ratten Yang Jahr zuordnen?

Eine der Hauptüberschriften hieß laut Dr. Florian Ploberger „Aktivität“ und „fad wird das Jahr sicher nicht“.

Damit hatte er mehr als Recht. Die Bundesregierung hat mehr Gesetze denn je innerhalb eines Jahres beschlossen, die noch dazu sehr viel Veränderungen mit sich gebracht haben. Von Betretungsverboten, über Ausgangsbeschränkungen, bis hin zu speziellen Hilfen, Unterstützungen und Förderungen für die Wirtschaft. Die Bevölkerung war gefordert kreativ zu werden – was bisher unmöglich erschien, plötzlich wurde es Realität.

- Distance Learning – von der Volksschule bis zur Erwachsenenbildung
- Homeoffice – Firmen mussten Soft- und Hardware für ihre Mitarbeiter organisieren, zur Verfügung stellen und die Mitarbeiter sich passende Arbeitsplätze daheim einrichten
- rascher Ausbau von Webshops in allen Bereichen
- Zustellbetriebe mussten nicht nur ungleich größere Auftragsvolumina bewältigen, sondern auch vollständig neue Zustellmodalitäten kreieren (so kontaktlos wie möglich)
- Datenbanken für Contact Tracing wurden aufgebaut
- Datenflüsse für Förderungen zwischen den unterschiedlich beauftragten Gesellschaften und dem Finanzamt hergestellt werden
- Im Freizeitbereich wuchs das Angebot an Online-Kursen
- Auch im künstlerischen Bereich wurden viele neue Angebote online gestellt.

Nicht nur die Unternehmen passten ihre Angebote an - die Konsumenten waren gezwungen ihr Konsumverhalten zu ändern.

Dr. Florian Ploberger sprach in seinem Vortrag unter anderem über die Notwendigkeit eines starken Lungen Yin's – das auch den Elementargeist PO verkörpert. Doch welche Ereignisse sind diesem zuzuordnen? Menschen deren Elementargeist PO gut ausgeprägt ist, können sich leichter neuen Dingen öffnen, verfügen über Vitalität, haben einen guten Instinkt und sehen die Zukunft meist sehr positiv. Menschen, die wie es sprichwörtlich heißt, aus der Not eine Tugend machen und auch unangenehme Situation gut für sich nützen können: sie sind gut durch

diese Krise gekommen. Sie gingen mit einem starken „Ja zum Leben“ und einem langen Atem durch dieses Jahr.

Ein starker PO steht aber auch für eine starke Immunität. Dies ist wohl mit ein Grund, warum der eine an COVID-19 erkrankte, und der andere nicht. Diese Fähigkeit zur erfolgreichen Abgrenzung ist nicht nur hilfreich gegen Viren, sondern zeigt sich auch auf energetischer Ebene - in Form effektiver Abwehr aller nur denkbaren negativen Einflüsse.

Wenn ich meine Dokumentationen meiner KlientInnen in diesem Zeitraum betrachte, finden sich u.a. folgende Symptome, die einem gestauten Leber-Chi zugeordnet werden können (teilweise einhergehend mit einem schwachen Wasserelement):

- Gürtelrose (Gallenblase-Niere)
- Venenentzündungen (Leber)
- Lappenriss im Auge mit Einblutung in den Glaskörper (Leber öffnet sich in den Augen laut Zang Fu)
- stark schwankender Bluthochdruck – der nicht in den Griff zu bekommen ist (Holz)
- Migräne – deren Auslöser nicht greifbar war (Holz)
- Drehschwindel (Wasser/Holz)
- und Klassische Nackenverspannungen (Holz/Metall)

Wenn man einen Blick auf die möglichen negativen Auswirkungen in diesem Jahr schaut, so ist der Terroranschlag in Wien meines Erachtens einer davon, wo eine Leber-Chi Stagnation sich ein Ventil gesucht hat. Aber auch wesentlich harmlosere Ausbrüche sind immer wieder zu beobachten. All jene, die sich rein emotional gegen Maßnahmen stellen – wo also keine rationale Erklärung dahintersteht.

Wie lässt sich die Entstehung der Symptomen von einer Leber-Chi Stagnation erklären?

Variante 1: Die Holz-Energie nährt im Zyklus das Feuerelement. Das Feuerelement steht für Freude, Begeisterung, Ausgelassenheit. Genau dieses konnte nur sehr eingeschränkt ausgelebt werden. Unzählige Gelegenheiten, bei denen sich normalerweise das Feuer-Chi entfalten kann, sind in diesem denkwürdigen Jahr entfallen. Es gab kaum Hochzeiten, Geburtstags- und Diplomfeiern – selbst Begräbnisse fanden in nur sehr kleinen Rahmen statt. Körperlicher Kontakt, wie er

etwa beim Tanzen stattfindet war über Monate nicht möglich. Genauso wie gemeinsames Singen. Wohin also mit der Energie? – Sie bleibt im Holz hängen. Je nach Konstitution und Kondition entweder mehr in der Gallenblase (Migräne, Bluthochdruck) oder mehr in der Leber (Augenbeschwerden, Venenentzündungen, Depressionen u.ä.)

Variante 2: Das Holzelemente mit dem starken Drang sich zu entfalten wird ständig vom kontrollierenden Metallelement, also den verordneten Einschränkungen beschnitten und fängt an zu rebellieren. Jeder Mensch möchte in seine Blüte kommen. Wird der Weg dazu abgeschnitten entsteht Druck bzw. Gegendruck.

Variante 3: Ist es mit der Wasser-Energie nicht zum Besten bestellt, sind also Selbst- und Ur-Vertrauen nicht gegeben, so übernimmt im Elemente-Zyklus zum Teil das Kind – in diesem Falle also die Holzenergie – die stützende Aufgabe.

5. Was passierte ab März 2020 in Österreich

Die Maßnahmen und die betroffenen Sparten werden hier in einer gekürzten Version aufgezählt.

Nach dem Auftreten erster Fälle im Februar 2020 in Österreich, wurde am 11. März 2020 die Ausbreitung dieser Krankheit seitens der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Pandemie erklärt. Personen, die aus Risikogebieten nach Österreich einreisen wollten, brauchten ein ärztliches Attest. Weiters wurden punktuelle Gesundheitsschecks an Grenzposten (vor allem zu Italien) eingeführt.

Österreichische Staatsbürger wurden aufgefordert sich nach der Einreise von Risikogebieten (inkl. Italien) in eine 14-tägige Heimquarantäne zu begeben, bzw. bis zum Vorliegen eines negativen Laborbefunds zuhause zu bleiben.

Ab 10. März kamen auch spürbare Veränderungen für die in Österreich lebende Bevölkerung – Veranstaltungen mit über 100 Personen in geschlossenen Räumen bzw. 500 Personen im Freien wurden verboten. Davon betroffen waren vor allem die Veranstaltungsbereiche für Konzerte, Theater, Kinos und ähnliches.

Weiters wurde die Bevölkerung aufgerufen das soziale Leben auf das Notwendigste zu reduzieren, um die Ansteckungsgefahr zu verringern.

Mit 16. März 2020 verhängte die Österreichische Bundesregierung eine (für meine Generation) noch nie dagewesene Einschränkung des öffentlichen Lebens:

- Aussetzen der Präsenzlehre und Übergang auf Distance Learning an Schulen, Universitäten, Fachhochschulen, u.ä.. Für Kinder bis zur 9. Schulstufe, die zu Hause nicht betreut werden konnten, gab es ein Betreuungsangebot in den.
 - Schließung aller Geschäfte, die nicht für die Grundversorgung notwendig sind. Das heißt, von der Schließung ausgenommen waren: Lebensmittelgeschäfte, Apotheken, Drogerien, Trafiken und Tierfuttergeschäfte.
 - Grundwehrdiener, deren Dienst Ende März geendet hätte, wurden dazu verpflichtet ihren Dienst zu verlängern.
 - mit 20. März wurden die Ausgangsbeschränkungen erweitert. Ab sofort waren auch Kuranstalten, Rehabilitationseinrichtungen und Sportplätzen gesperrt. Weiters sollte Arbeitnehmer ihrer Beschäftigung möglichst im Homeoffice nachgehen, sofern die berufliche Tätigkeit außerhalb der sonst üblichen Arbeitsstätte durchgeführt werden konnte.
- Fast tägliche Pressekonferenzen wurden über das öffentliche Fernsehen übertragen. Leitsatz: „Stay at home!“
- Am 30. März wurde bekanntgegeben, dass beim Einkauf ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen sei. Diese sollte vor allem das Umfeld der Träger, und nicht den Träger selbst, vor einer Infektion schützen. Anfangs wurden diese Masken von den Supermärkten gratis zur Verfügung gestellt.
- Das Tragen der Schutzmasken wurde ab dem 14. April – auf die öffentlichen Verkehrsmittel und jene Bau- und Gartenmärkte, sowie kleine Handels- und Handwerksbetriebe (400 Quadratmeter-Grenze) ausgedehnt die 7 Wochen nach dem vollständigen Shutdown wieder öffnen durften.
- Mit 1. Mai wurde das Öffnen größerer Geschäftslokale, Einkaufszentren, und eines Großteils der Dienstleistungsbetriebe wieder erlaubt. Weiterhin geschlossen blieben Hotels, Gastronomie, Schulen, Fitnessbetriebe, u.ä.
- Weiters trat eine Verordnung in Kraft, welche das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes in öffentlichen Orten, in geschlossenen Räumen, auf Märkten im Freien, in Taxis und in Fahrgemeinschaften vorschrieb.
- Die Abstandsregel von nicht in einem gemeinsamen Haushalt lebenden Personen wurde im Freien, als auch in geschlossenen Räumen auf einen Meter (Baby-Elefant)

festgelegt..

Veranstaltungen mit bis zu 10 Personen, bzw. bei Begräbnissen von bis zu 30 Personen, waren wieder zulässig.

- mit 15. Mai durfte auch die Gastronomie wieder öffnen.

- mit 29. Mai folgten Beherbergungsbetriebe, Fitnessstudios, Freibäder, sowie Thermen – wenn auch mit erhöhten Schutzvorkehrungen

Noch immer geschlossen halten mussten Bars, Nachtclubs, u.ä.

- 15. Juni – die Maskenpflicht wurde in vielen Bereichen aufgehoben. Im Gesundheitsbereich, im öffentlichen Verkehr, in Taxis sowie überall dort, wo die 1 Meter-Abstandsregel nicht eingehalten werden kann blieb sie aufrecht.

- 24. Juli – die Maskenpflicht wurde in vielen Bereichen wieder eingeführt und die Einreise aus ausgewiesenen Risikogebieten war nur noch mit der Vorlage eines negativen Testergebnisses erlaubt bzw. wurde andernfalls eine Quarantäne über die Einreisenden verhängt.

- September - Inbetriebnahme der Corona-Ampel, die die epidemiologische Situation auf regionaler Ebene anhand bestimmter Kriterien anzeigen soll. Die Auswertung erfolgte auf Bezirksebene.

- 21. September – Ausweitung der Maskenpflicht, insbesondere auch auf Märkte im Freien. Die Größe von Besuchergruppen in der Gastronomie wurde wieder beschränkt (auf maximal 10 Personen, wenn sie nicht aus einem Haushalt stammen) Dieselbe Höchstzahl gilt auch bei privaten Veranstaltungen ohne zugewiesene und gekennzeichnete Sitzplätze, wie beispielsweise Yoga-Kurse, Spieleabende oder Hochzeiten. Begräbnisse waren jedoch ausgenommen.

- Im Oktober kündigte die Bundesregierung weitere Verschärfungen an. Ab dem 23. Oktober wurden private Zusammenkünfte auf maximal sechs Personen in Innenräumen und zwölf Personen im Freien begrenzt. Ausgenommen davon waren weiterhin berufliche Treffen und Begräbnisse. Für private Räumlichkeiten galt

dieselbe Empfehlung, die aber aus rechtlichen Gründen nicht verpflichtend vorgeschrieben werden konnte. Die daraus folgende Verordnung enthielt zusätzlich auch noch die Wiedereinführung des Mindestabstands von einem Meter in geschlossenen Räumen und im Freien. Ebenso verboten wurde das Trinken alkoholischer Getränke nach der Sperrstunde im Umkreis von 50 Metern um Gaststätten. Aber auch die Verwendung eines „eng anliegenden“ Mund-Nasenschutzes wurde vorgeschrieben. Damit wurden insbesondere die Gesichtsvisiere nicht mehr als ausreichende Schutzvorrichtung anerkannt.

- Lockdown „light“ im Zeitraum vom 3. bis 16.11.

Kultur- und Freizeiteinrichtungen schlossen, mit Ausnahme von Beerdigungen und einzelnen anderen Ausnahmen fanden keine Veranstaltungen mehr statt. Das Verbot bezog sich auch auf private Veranstaltungen, soweit sie nicht im „privaten Wohnbereich“ stattfanden. Auch das Hotel- und Gastgewerbe schloss, wobei Takeaway und Lieferung erlaubt waren. Spitzensport fand ohne Publikum statt, Sport war nur im Freien und nur ohne Körperkontakt erlaubt. Handel und Dienstleister wie Friseure blieben zunächst unter Auflagen offen. An den Schulen wurde ab der Oberstufe, aber auch an den Universitäten und Hochschulen wieder auf Distance-Learning umgestellt.

Weiters traten landesweit geltende Ausgangsbeschränkungen zwischen 20:00 und 6:00 Uhr in Kraft.

- Harter Lockdown im Zeitraum vom 17.11. bis 6.12.

Die COVID-19-Notmaßnahmenverordnung sah eine weitgehende Schließung von Geschäften vor, wobei Lebensmittelgeschäfte, Drogerien, Tierfuttergeschäfte, Apotheken, Post und Banken weiterhin geöffnet blieben. Freizeiteinrichtungen aber auch Betriebe, die körpernahe Dienstleistungen anbieten, mussten geschlossen bleiben. Kundenbereiche von nicht körpernahen Dienstleistungsbetrieben (wie KFZ-Werkstätten, Versicherungen, Putzereien oder Änderungsschneidereien) durften offen halten.

Außerdem sah die Verordnung verschärfte Ausgangsregelungen vor, die nunmehr den gesamten Tag galten. Das Verlassen des privaten Wohnbereichs und der

Aufenthalt außerhalb des privaten Wohnbereichs war nur zu folgenden Zwecken zulässig:

- Abwendung einer unmittelbaren Gefahr für Leib, Leben und Eigentum,
 - Betreuung von und Hilfeleistung für unterstützungsbedürftige Personen sowie Ausübung familiärer Rechte und Erfüllung familiärer Pflichten,
 - Deckung der notwendigen Grundbedürfnisse des täglichen Lebens, wie insbesondere
 - der Kontakt mit einem nicht im gemeinsamen Haushalt lebenden Lebenspartner oder der Kontakt mit einzelnen engsten Angehörigen bzw. einzelnen wichtigen Bezugspersonen, mit denen in der Regel mehrmals wöchentlich Kontakt gepflegt wird,
 - die Versorgung mit Grundgütern des täglichen Lebens,
 - die Inanspruchnahme von Gesundheitsdienstleistungen,
 - die Deckung eines Wohnbedürfnisses (z. B. an einem Nebenwohnsitz),
 - die Befriedigung religiöser Grundbedürfnisse, wie Friedhofsbesuche und individuelle Besuche von Orten der Religionsausübung,
 - die Versorgung von Tieren,
 - berufliche Zwecke und Ausbildungszwecke, sofern dies erforderlich ist,
 - Aufenthalt im Freien zur körperlichen und psychischen Erholung,
- zur Wahrnehmung von unaufschiebbaren behördlichen oder gerichtlichen Wegen, zur Teilnahme an gesetzlich vorgesehenen Wahlen und zum Gebrauch von gesetzlich vorgesehenen Instrumenten der direkten Demokratie, zum Zweck des Betretens von Geschäften und Betrieben, die weiterhin geöffnet sein dürfen, und zur Teilnahme an zugelassenen Veranstaltungen.

Weiterhin geschlossen blieben die Gastronomiebetriebe. Eine Abholung von Speisen und Getränken war tagsüber möglich, Lieferservice gab es rund um die Uhr (wo möglich). Geschlossen halten für touristische Zwecke mussten auch weiterhin die Beherbergungsbetriebe.

Veranstaltungen blieben weiterhin untersagt. Ausnahmen waren etwa Begräbnisse mit höchstens 50 Personen, unaufschiebbare berufliche Zusammenkünfte, Aufsichtsratssitzungen, Vollversammlungen, Betriebsratssitzungen, Zusammenkünfte zu unbedingt erforderlichen beruflichen Aus- und Fortbildungszwecken und

Absolvierung von beruflichen Abschlussprüfungen, die eine Anwesenheit erfordern und digital nicht möglich sind.

Neben den Oberstufenschulen und den Hochschulen, die bereits seit Anfang November Fernunterricht praktizierten, wurden auch die übrigen Schulen auf Fernunterricht umgestellt. An den Schulen und Kindergärten wurde weiterhin eine Betreuung der Kinder angeboten.

- Rückkehr zu Lockdown „light“ im Zeitraum vom Dezember 6. bis 23.12. mit Lockerungen für den 24. Und 25.12.
davor starteten ab 4.12. gratis Massentests

- 3. Harter Lockdown im Zeitraum vom 23.12.2020 bis 8.2.2021

Mit 26. Dezember 2020 trat der 3. Harte Lock Down in Kraft – zuerst bis voraussichtlich 18. Jänner 2021. Vor dem Ende des Lockdowns, das von der Regierung für den 18. Jänner angekündigt wurde, sollen erneut Massentests durchgeführt werden, eine Nutzung von Handel und Gastronomie, körpernahe Dienstleister soll anschließend nur mit negativem Testergebnis möglich sein – oder mit der Verpflichtung FFP2-Masken zu tragen.

Im Raum steht weiters, dass körpernahe Dienstleister und Angestellte in Gesundheitsberufen wöchentlich zum Test müssen, oder nur mit FFP2-Maske arbeiten dürfen. Zum Zeitpunkt der Verfassung dieser Arbeit gab es dazu aber noch keine Beschlüsse seitens der Bundesregierung, sondern nur Vorankündigungen ohne Details.

- 27.12.2020 – Beginn der freiwilligen Impfungen gegen COVID-19 in Österreich

Der Slogan: „Schau auf dich, schau auf mich!“ – war der Hauptslogan der österreichischen Bundesregierung

6. Zuordnung der Mitglieder der österreichischen Bundesregierung zu den Elementen

Ich muss betonen, dass dies eine subjektive, persönliche Betrachtungsweise darstellt und Diskussionen darüber entstehen dürfen. Der Hauptaugenmerk liegt auf der Konstitution der Mitglieder der Bundesregierung. Da davon auszugehen ist, dass bei den Fotos etwas retouschiert wurde, kann die Diagnose auch nur eine Tendenz darstellen.

Bundeskanzler Sebastian Kurz:

Gesichtsdiagnose: auffallend große Ohren (Nieren), langgezogenes Gesicht (Metall), kräftiges Kiefer (Magen), stechende Augen (Metall), breite Lippen (Erde)



Vizekanzler Mag. Werner Kogler:

Bundesminister für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport

Gesichtsdiagnose: rundes Gesicht; rundes Kinn (Erde, Wasser), buschige Augenbrauen (gutes Wei Qi)



Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz Rudolf

Anschober:

Gesichtsdiagnose: rundliches Gesicht (Feuer, Erde), breite Lippen (Erde)



Bundesminister für Finanzen Mag. Gernot Blümel, MBA:

Gesichtsdiagnose: schmales, langgezogenes Gesicht (Metall), hohe, breite Stirn

(Metall), schmale Lippen (Metall)

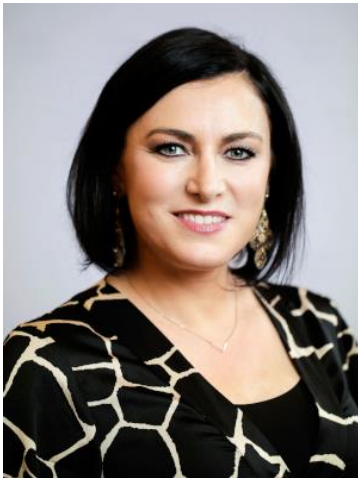


Bundesminister für Bildung, Wissenschaft und Forschung Univ.-Prof. Dr. Heinz
Faßmann:

Gesichtsdiagnose: langgezogenes Gesicht (Metall), volle Lippen (Erde)



Bundesministerin für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus Elisabeth Köstinger:
Gesichtsdiagnose: rundes Gesicht (Feuer, Erde)



7. Zuordnung der Maßnahmen aus energetischer Sicht

Aus energetischer Sicht können alle Entscheidungen und Gesetze dem Metallelement zugeordnet werden. Ziel war und ist es geeignete Strukturen zu schaffen und diese zu kontrollieren.

Auch neue Grenzen wurden seitens der Regierung gesetzt – etwa in Form von Ausgangsbeschränkungen und Beschränkungen des Freiraumes von Menschen. Zusätzlich wurden insbesondere zu Beginn der Pandemie scharfe Kontrollen angeordnet, durchgeführt und exekutiert. All dies sind Aktionen, die energetisch vor

allem dem Dickdarm-Meridian zugeordnet werden. In diesem Falle wurden diese Aktionen von außen, d.h. nicht von uns und unseren Klienten beschlossen, sondern von anderen – in diesem Fall der Regierung – festgelegt und ausgeführt.

Aus Sicht der Regierung, sollten diese Maßnahmen Sicherheit für alle MitbürgerInnen bringen. Sicherheit für die Regierung, die Ausbreitung der Krankheit unter Kontrolle zu bringen. Die Sicherheit die Anzahl der Toten im Griff zu haben. Die Sicherheit für die Entwicklung und deren Auswirkungen die Verantwortung tragen zu können. Und somit ein „Ja“ zum Leben aller Menschen.

In der Energetik spricht man davon, dass Metall biegsam sein soll – das bedeutete in diesem Fall, dass die Reglementierungen ständig an die veränderte Situation, an die Entwicklung der Krankheits- und Todesfälle, angepasst werden mussten. Auch dass bestimmte Gebiete Österreichs unter Quarantäne gestellt wurden, kann gut dem Metallelement zugeordnet werden. Grenzen dicht machen bzw. klar zu definieren, „Nein sagen“ – all das gehört energetisch zum Metallelement.

Aber auch die sogenannten feine Antennen, werden dem Metallelement zugeordnet. Zu spüren, zu erkennen, wann es Zeit ist die Maßnahmen zu lockern. Einerseits aus Sicht der Fallzahlen, aber auch aus Sicht der ÖsterreicherInnen und deren Reaktion auf die Erlässe.

Auch die Stellung des Todes in unserer Gesellschaft lenkt meines Erachtens die Entscheidungen der Regierung mit. Der Tod wird in unserer Kultur als ein Ende gesehen, und ist stark negativ belastet.

Im Christentum, der vorherrschenden Religion in Österreich, gilt der Tod als das endgültige Ende des irdischen Lebens. Es folgt die Trauer, welche interessanter Weise in der TCM dem Energieprinzip der Lunge (verkörpert das „Ja“, und nicht das „Nein“, zum Leben), welche ebenfalls dem Metallelement gehört, zugeordnet wird.

Trauer wird im Christentum als etwas sehr privates empfunden, welches in der Öffentlichkeit keinen Platz bekommt. Getrauert wird daheim, in den eigenen vier Wänden – sie wird totgeschwiegen, und nur sehr selten öffentlich thematisiert.

Warum also sollte diesem ganz natürlichen Prozess, dem des Todes, ein Platz eingeräumt werden. Politik und das medizinische System versuchen diesen Zeitpunkt, für jeden Erdenbürger in Österreich, so lange wie möglich hinauszuschieben.

Warum sollte also die österreichische Regierung mehr Todesfälle vertreten, verantworten, als unbedingt notwendig? – Perfektionismus möchte sich nicht nur die Regierung selbst umhängen, sondern wird auch vom Großteil der Bevölkerung erwartet. Eine Regierung macht keine Fehler, eine Regierung trachtet nach dem Besten für alle, eine Regierung kontrolliert die Einhaltung ihrer Regeln,....

Doch heißt es schon bei Shakespeare im Werk König Heinrich IV.: „Du bist Gott einen Tod schuldig“

Eine Umschreibung dessen, dass der eigene Tod etwas ist, den man sich nicht entziehen kann.

Mike Mandl schreibt in seinem Buch Meridiane – Landkarten der Seele unter anderem folgende Funktionen einer guten, ausgeglichenen Dickdarm-Energie zu:

- gesundes Abgrenzungsvermögen
- gutes Konfliktmanagement
- guter Umgang mit materiellen Belangen und Geld
- Fähigkeit zum Loslassen und Vergangenes abzuschließen
- Streben nach Perfektion und hohen Standards
- Ausdauer durch Festhalten und Dranbleiben.

Ich erlaube mir an dieser Stelle einige Funktionen und Tätigkeiten der österreichischen Bundesregierung in dieses Raster einzuordnen. (ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

- gesundes Abgrenzungsvermögen

Beobachten, was in anderen Ländern passiert und mit welchen Maßnahmen die Regierung anderer Nationen auf die Pandemie reagiert. Wie sich die Krankheit in anderen Ländern entwickelt, und dennoch gegebenenfalls davon abweichende Entscheidungen zu treffen, die für Österreich in diesem Moment, als richtig und geeignet erschienen.

- gutes Konfliktmanagement

Hier würde ich u.a. die offene, rasche Kommunikation dazuzählen, die vor allem in der Anfangsphase des ersten Shut Downs auf dem Programm stand.

Darüber hinaus geht es auch darum, jenen Bevölkerungsgruppen Gehör zu

schenken, an die im ersten Moment nicht gedacht wurde. Nicht zuletzt fällt in diese Rubrik auch, kurzfristig Lösungen für neue Herausforderungen zu finden – etwa, Schüler mit Laptops auszustatten, denen das elektronische Equipment für das Distance Learning fehlte.

- guter Umgang mit materiellen Belangen und Geld

Zu den Hauptaufgaben der Regierung gehört es ein ausgeglichenes Budget zu erwirtschaften, bzw. zu beschließen.

Nach dem Herunterfahren der Wirtschaft in vielen Bereichen, wurde den Betroffenen rasche, unbürokratische Hilfe zugesichert.

- Fähigkeit zum Loslassen und Vergangenes abzuschließen

Zu Beginn der Pandemie ging es darum, Gesetze außer Kraft zu setzen, die sich aufgrund der neuen Situation überholt hatten. Es war notwendig sich unter anderem durch Ausrufung eines Shutdowns auf ein völlig unbekanntes Gebiet zu begeben, das in dieser Form noch nie jemand erlebt hat. Das bedeutet auch, die Sicherheit geregelter Abläufe aufzugeben und offen für Neues zu sein. Sei es der Ablauf von Plenarsitzungen, bis hin zum Eingriff in die Privatsphäre und Rechte aller BürgerInnen.

- Streben nach Perfektion und hohen Standards

Da fast 9 Millionen Österreicher von der Regierung vertreten werden, muss der Anspruch an sich selbst sehr hoch sein. Fehler darf man sich als PolitikerIn nicht erlauben, da viele Augen auf einen gerichtet sind.

- Ausdauer durch Festhalten und Dranbleiben.

Obwohl der Unmut der ÖsterreicherInnen über die Einschränkungen je länger desto intensiver ausfiel, wurde an den beschlossenen Maßnahmen festgehalten, solange die Fallzahlen noch nicht jenes Niveau erreicht hatten, das Experten als Ziel definiert hatten.

8. Beobachtungen der Energetik und deren Auswirkungen in der Gesellschaft

Unsere Gesellschaft ist in den letzten Jahrzehnten immer mehr dazu übergegangen mehr Sicherheit durch Kontrolle zu erlangen. Sei es, dass Kinder von ihren Eltern bis zur Schultüre gebracht bzw. ihr Aufenthaltsort mittels Handy-App überwacht wird. Sei es das Überangebot an Versicherungen für alle Lebensbelange, und abgesicherte Veranlagungsmöglichkeiten. Viele weitere Beispiele könnten in diesem Zusammenhang genannt werden. Allen gemeinsam ist: Sie stärken das Metallelement. Beziehungsweise wird die Energie im Metallelement gebunkert, was aber unter anderem dazu führt, dass das folgende Element, dem Wasser nicht genug weitergegeben wird.

Eben jenes Wasserelement, das in der Energetik, auch für Urvertrauen steht wird somit nicht bestens versorgt. Es führt dazu, dass das Mutterelement (Metallelement) das Kind (Wasserelement) nicht loslassen möchte, nicht in die Eigenverantwortung entlassen kann bzw. das Kind auch die sichere Hand der Mutter nicht loslässt.

2020 traf die Dickdarm-Energetik der Bundesregierung auf die Dickdarm-Energie jeden einzelnen Bürgers. War die Dickdarm-Energie des jeweiligen Bürgers schon davor ausgeprägt, kam es nun zu einem regelrechten Kräftemessen mit der Dickdarm-Energie der Bundesregierung. Denn mit einem „Nein!“ dem jeweils anderen gegenüber, stecken die beiden Rivalen ihre Territorien ab. Druck führt daher auf kurz oder lang zu Gegendruck. Und vor allem die Holz-Energie regiert auf Druck mit Stau.

BürgerInnen mit einer weniger ausgeprägten Dickdarm-Energie sagten schneller mal „Ja“ zu allem was 2020 auf sie zukam. Entweder weil man nie gelernt hat „Nein!“ zu sagen, oder weil man gelernt hat brav zu sein. Oder weil die eigenen Bedürfnisse sowieso gerne und schnell mal in die zweite Reihe abgeschoben werden, und die Bedürfnisse anderer im Vordergrund stehen. Solche Menschen sind gerne in Pflegeberufen, im Lehramt bzw. Berufen mit einem großen Hilfsaufwand für andere zu finden, auch aus der Tatsache heraus sich nicht mit eigenen Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Hier baut sich die Burn-Out Wahrscheinlichkeit im Leben nach und nach auf, wenn die eigenen Bedürfnisse nicht erkannt werden.

Bei einer schwachen Dickdarm-Energie werden dann gerne die Ideen, Meinungen

und Forderungen anderer so nach und nach ins eigene Bewusstsein übernommen, und als eigenes Bedürfnis empfunden.

Doch auch die in der österreichischen Bevölkerung vertretenen Milz-Chi Schwäche soll die Aufmerksamkeit geschenkt werden. Ein gutes Milz-Chi drückt sich in der Fähigkeit aus, das Leben zu genießen, emotional auch in schwierigen Situationen stabil zu bleiben, seinem Bauchgefühl zu vertrauen und klare Gedanken fassen zu können. Und wer sagt nicht von sich selbst, er wäre gerne mehr in seiner Mitte. Diesen Satz höre ich sehr, sehr oft in meiner Praxis. Doch kaum ein Organ ist schwieriger zufrieden zu stellen, wie die Milz. In der Ernährung mag sie es trocken und warm, im Gegensatz zu ihrem Partnermeridian dem Magen, der kühl und feucht bevorzugt. Die Milz muss verarbeiten was der Magen so daherbringt. Nun schicke man den Jäger hinaus in unsere Konsumwelt. Sind sie schon einmal hungrig einkaufen gegangen? Und der Magen ist fast immer hungrig – mit dem Ergebnis, dass der Einkaufskorb dann mit mehr Dingen gefüllt wird als jenen die ursprünglich auf der Einkaufsliste standen. Nun ist die Milz gefordert beziehungsweise allzu oft auch überfordert von der Aufgabe die vom Magen heimgebrachten Einkäufe zu verarbeiten. Und damit kann sie schon nicht mehr in ihrer vollen Kraft stehen. Dass es sich hierbei um Einkäufe auf allen Ebenen handelt, sei nur nochmal extra erwähnt. Die Folge: Geistige Überforderung, emotionale Überforderung und natürlich auch die Überforderung auf materieller Ebene. Die Milz wird schwach, und wer schwach ist lässt sich ohne viel Widerstand in eine bestimmte Richtung führen. Und das Teufelsrad wird schon wieder gefüttert. Denn man ist noch leichter beeinflussbar, was man braucht, was richtig oder falsch ist, was andere von einem erwarten. Es sei noch erwähnt, dass auch genau der umgekehrte Fall – sich nichts zu gönnen, aus einem Streben nach Idealen, die Mitte nicht fördert.

„Distanz halten!“ – dies war ein weiterer Slogan den die Bevölkerung oft genug zu hören bekam. Der Baby-Elefant wurde das Synonym für den empfohlenen Abstand zu Mitmenschen. Das brachte mit sich, dass in vielen Lebensbereichen des öffentlichen Lebens mehr Abstand gewahrt wurde. Damit bekam jeder mehr Raum für sich und damit mehr Raum sein Feuer- und Holzelement zu zeigen. Andererseits wurde unser Herzkonstriktor weniger oft in die Belastung gedrängt, da er unser Herz nicht so oft schützen musste. Doch was macht es mit der Bevölkerung, wenn Hände

schütteln und herzliche Umarmungen wegfallen? Jene Dinge, die unser Wasser nähren, weil wir uns willkommen geheißen und geschützt fühlen - und auch unser Herz erwärmen. Soziale Isolation fand statt. Energetisch bekamen wir kein bestätigendes „Ja“ von unseren Mitmenschen, das schwächt die Energie der ersten Familie (Erde, Metall). Werden wir auf einer Ebene nicht optimal genährt, kommt es oft zu einer Kompensation in einer anderen Ebene. Vielleicht eine Erklärung einiger angefütterten Corona-Kilos – emotionale Mangelernährung wurde durch physische Ernährung kompensiert.

Weiters wurden regelmäßiges Händewaschen und Desinfizieren dringend empfohlen. Oft bog man statt einer herzlichen Begrüßung gleich mal ab Richtung Waschbecken oder Desinfektionsspender, was das Feuerelement oft gleich mal eine Stufe kleiner drehte. Kaltes Wasser beim Händewaschen, aber auch die alkoholhaltigen Desinfektionsmittel kühlen unsere Haut, kühlen uns – was das Wasserelement so gar nicht mag aber auch das Feuer wird damit kleiner gedreht. Außerdem wird der natürliche Schutzmantel der Haut, welcher der Lunge zugeordnet wird, damit attackiert. Inwieweit auch sexuelle Bedürfnisse unbefriedigt blieben, sollte vielleicht in einer eigenen Studie erhoben werden.

9. 9 Monate COVID-19 in Österreich – Reaktionen, Einstellungen,

Als Menschen sind wir emotionale Wesen, das heißt wir erleben und verstehen die Welt in erster Linie emotional und nicht, wie wir oft meinen, rational.

Ein Ausdruck davon findet sich in unserer Denk- und Verhaltensweise, in unserer Lebensführung, Gesundheit, körperlich, seelischen Beschwerden und in unserem Wohlergehen wider.

1948 definierte die WHO Gesundheit als „einen Zustand völligen psychischen, physischen und sozial Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“

9.1 Unterschied des ersten Shut Downs zu den folgenden Shut Downs

Betrachte ich die Auswirkungen der Shut Downs auf meine KlientInnen, so war der erste Shut Down wesentlich einschneidender als die darauf folgenden. Beim ersten Shut Down wusste kaum jemand, was auf ihn zukommen und wie lange der Shut Down dauern würde. Es kam zu Hamsterkäufen von lebensnotwendigen Dingen – das wohlbekannte Toilettenpapier war wohl der Spitzenreiter in Österreich. Doch wenn man in die Einkaufswägen blickte, fanden sich darin auch massenhaft Fertiggerichte in Dosen und haltbare Grundnahrungsmittel in rauen Mengen wieder. Nach dem Motto sich für eine Zeit des Rückzugs, der in der TCM dem Wasserelement zugeordnet wird, wappnen. Daher ist es die Aufgabe des vorangehenden Elements, dem des Metalls, welches den Herbst (die Zeit des Einlagerns) widerspiegelt, zu horten, zu sammeln und zu bunkern. Also kauften wir, was das Zeug hielt. Das Mutterelement Metall übernahm sozusagen die Aufgabe des geschwächten Elements Wassers – das sich in unsichere Zeiten bewegte. Unterstützt wurde es vom Element der Erde – dem Element das ihre Berufung in der Grundversorgung des Menschen sieht.

Außerdem dauerte der erste Shut Down wesentlich länger als die darauf folgenden. Ständig befand man sich im Unklaren, wie lange die Situation noch dauert. Das greift auf Dauer das Wasserelement an, das Sicherheit und Vertrauen liebt. Unsicherheit führt zu Angst, Angst schwächt das Wasserelement.

Beim ersten Shut Down ging außerdem das Verkehrsaufkommen drastisch zurück, sowohl im Straßen- als auch im Flugverkehr. Was mit sich brachte, dass auch die Lärmbelastung spürbar geringer wurde – ein Fakt, der insbesondere in der Nacht unseren Schlaf beeinflusste. Einen Teil der Bevölkerung ließ diese Ruhe in einen tieferen, erholsameren Schlaf sinken. Dazu kam dass der Wegfall von Wegzeiten zur Arbeitsstätte, zahllose Wecker später klingeln ließ. Ergebnis: das Wasserelement konnte frische Energie tanken. Umgekehrt kämpften jene Menschen, die nur mit einer gewissen Geräuschkulisse in den Schlaf finden, da diese eine Art Geborgenheit für sie darstellt, vermehrt mit Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten. Geborgenheit die in diesem Fall Sicherheit in der Nacht geben soll – wird dem Wasserelement zugeordnet. Also dort wo das Wasser schon von Grund auf sehr

geschwächt ist, braucht es Unterstützung um sich der Nacht und dem damit einhergehenden Schlaf anzuvertrauen.

In weiterer Folge wurde verstärkt vom öffentlichen Verkehrsmittel auf das private Verkehrsmittel (Rad oder Auto) umgestiegen. Entweder aus dem Aspekt der gesunden Bewegung (Holzelement) heraus, oder um Kontakte zu vermeiden (schwaches Wasserelement) bzw. seine Grenzen dicht zu machen (Metallelement). Weiter hergeholt wäre dann noch die Theorie um andere nicht zu gefährden – also dem Aspekt des kümmern und sorgen für andere, welches die Energetik der Erde widerspiegelt.

Die aufsteigende, ausbrechende Yang-Energie des Frühjahrs während des ersten Lock Downs, stand in direkter Opposition zum verordneten Rückzug in die eigenen vier Wände. Sport und Bewegung im Freien fungierten zwar als Ventil – jedoch nicht ausreichend, wie ich bei meinen KlientInnen beobachten konnte.

Bei den nachfolgenden Shut Downs ging die Bevölkerung mit mehr Plan vor. Der Herbst ist bekanntlich die Zeit des Metallelements, das für Struktur und Ordnung steht. Außerdem leitet der Herbst auch die Zeit des Rückzugs ein, bzw. fand der dritte Shut Down dann schon zur tiefsten, kältesten und finstersten Zeit des Jahres statt.

Das Yang schlummert zu diesem Zeitpunkt und fängt erst so langsam an wieder aufzusteigen. Die Hamsterkäufe fanden bei weitem nicht mehr in diesem Ausmaß statt wie beim ersten Shut Down. Eher gab es gezielte Käufe um die Zeit für spezielle Vorhaben zu nützen. Daher waren Baumärkte und Einrichtungshäuser gefragter.

9.2 Masken, Contact Tracing, Handy-App, Registrierungen, Massentests, Impfung – und deren Energetik

Masken – Anfangs war die eingeführte Maskenpflicht etwas sehr Beschränkendes. Auch sie stellt eine Grenze dar. Nicht nur die Abgrenzung des Atemraumes, sie bietet auch weniger Angriffsfläche anderen gegenüber.

Denn sieht man sich ein Gesicht an, welches eine Maske trägt, so verschwindet ein Großteil unserer Persönlichkeit, unserer Ausstrahlung, unseres Shens, unserer Mimik – und damit auch unserer Emotion. Soll die Maske als Schutzschild, oder wie von anderen gesehen, als Maulkorb betrachtet werden? Gibt sie Sicherheit, oder

schränkt sie unseren Ausdruck, unsere Persönlichkeit ein? Wasser oder unterdrücktes Feuer und Holz?

Doch was passiert unter der Maske? Studien haben gezeigt, dass die Sauerstoffaufnahme durch das Tragen von Masken reduziert ist. Die Konzentrations- und die körperliche Leistungsfähigkeit nehmen ab. Die geringere Sauerstoffaufnahme schwächt das Lungen-Chi und kann daraus resultierend ihrer verteilenden/absenkenden Funktion nicht optimal nachkommen. Das wiederum heißt, die Muskeln (Holz) als auch das Gehirn (Wasser, Feuer) mit weniger Sauerstoff versorgt werden.

Weiters funktioniert die Kommunikation mit Maske weniger gut als ohne. Weil Teile der Mimik ausfallen, leidet unser Verständnis - wir müssen uns mehr auf unsere Ohren, also auf das Hören alleine verlassen. Was dazu führt, dass wir unserem Gegenüber nicht so oft ins Gesicht blicken. Durch die Konzentration und die Fokussierung auf unsere Ohren richten wir uns selbst mehr nach Innen aus. Gespräche mit Maske führen zu einer Zentrierung unseres Geistes auf unser Wasserelement, während das Feuerelement, das die Dynamik und die Gefühle in Gesprächen zeigt zurückgedrängt wird.

Der Gesichtsausdruck, wichtig für unseres Shen, kann durch die Abdeckung weniger gut zur Geltung kommen und es bedarf einer großen inneren Einstellung mit einem Lächeln auf den Lippen, und einer Maske im Gesicht, durch den Alltag zu gehen. Andererseits können aber auch andere Emotionen unter einer Maske gut verborgen werden. Wie zum Beispiel Trauer, solange einem die Tränen nicht schon in den Augen stehen. Oder Wut und Aggression, wenn einem etwas entzürnt. Der Selbstversuch mit einer Maske tragend, meinem Unmut einem Verkäufer gegenüber lautstark kundzutun, ging ziemlich schief. Ich fühlte mich als würde ich gegen eine Schaumstoffwand reden. Energetisch umschrieben – das Metall hat das Holzelement in diesem Fall kleinlaut gemacht.

Contact Tracing – durch zentral, von der Bundesregierung in den Bundesländern eingerichtete Stellen, welche im Krankheitsfall alle möglichen Infizierten ausfindig machen sollten. Dafür bedarf es aber auch einer gewissen Offenheit und Mitarbeit der Infizierten. Die Einrichtung und deren Arbeit ist direkt dem Metallelement zuzuordnen, und soll mit seiner Arbeit Sicherheit geben – also das Wasserelement stärken. Doch je länger die Pandemie anhält, desto geringer ist die Quote der

nachvollziehbaren Ansteckungen. Teilweise wurden Kontaktpersonen vermutlich nicht angegeben um ihnen unerfreuliche Folgen in Gestalt einer Quarantäne zu ersparen. Dies erfolgte wohl auch aus Furcht vor Konsequenzen für sich selbst bzw. den Kontaktpersonen gegenüber? Ersteres wäre einer Grenzziehung, also Metall, das sich gegen das Metall stellt zuzuordnen. Zweiteres zeigt sich aus einem schwachen Erdelement, oder einem schwachen Wasserelement heraus.

Kurz nach Ausbruch der Pandemie wurde eine Handy-App programmiert und vorgestellt, die Kontakte, die über eine gewisse Dauer hinaus gehen registriert und speichert. Damit dies klappt müssen alle Beteiligten diese App am Handy installiert haben. Sollte einer der Personen positiv getestet werden, werden seine Kontakte verständigt und dazu aufgefordert ihre Gesundheit genau zu beobachten. Die Anonymität der positiv getesteten Person bleibt gegenüber den möglichen Infizierten gewahrt. Wer installierte sich jene App – freiwillig wohlgemerkt? – Ich vermute, dass dies vor allem Menschen tun, die die Kontrolle haben möchten, über sich und ihre Kontakte. Oder aus einem Pflichtgefühl anderen gegenüber. Aus einem übermächtigen Metallelement heraus, oder aus einem geschwächten Wasserelement muss in jedem Einzelfall entschieden werden. Es kann aber auch das fürsorgliche Erdelement sein, dass hier zum Zug kommt.

Registrierungen – in der Gastronomie, bei Veranstaltungen, im Skibetrieb,...- Die Regierung forderte als erstes die Gastwirte auf, ihre Kunden zu registrieren, um mögliche Kontakte mit Infizierten nachverfolgen zu können. Eine Maßnahme die dem Metallelement zuzuordnen ist. Kunden, die ihre Angaben vollständig und korrekt machten, stärkten damit mittels ihrem Metallelement ihr Sicherheitsbedürfnis, und ein Blick auf deren Zustand der Wasserenergie wäre lohnenswert. Es kann sich aber auch um die sich um andere sorgenden Erdenergie handeln.

Kunden, die entweder die Registrierung verweigerten oder „kreative“ Angaben machten stellten sich mit ihrer Holzenergie gegen das Metallelement. Auch Verachtungszyklus oder Auflehnungszyklus genannt. Kunden, die die Angaben verweigerten haben ihr Metallelement – ein klares „Nein!“ aktiviert.

Massentests – Am Ende des zweiten Shut Downs gab es die Möglichkeit zu gratis Antigen-Tests. Dieser Schnelltest, klärt auf, ob zum Zeitpunkt des Test

Eiweißfragmente (Proteine) des Virus zu finden sind. Das Ergebnis liegt nach circa 15 Minuten vor. Der Test selbst erfüllt wieder eine Kontrollfunktion, kann also dem Metallelement zugeordnet werden. Doch wer ging zu den Tests, und warum? – Die eine Gruppe, weil sie es wissen wollten – ein negatives Testergebnis gab zumindest für 24 Stunden die Sicherheit nicht ansteckend zu sein. Sprich: Hier kam es zu einer Stärkung des eigenen Wasserelements. Eine weitere Gruppe ließ sich testen, weil sie sich dazu verpflichtet fühlten – aus Glaubensgrundsätzen heraus, oder weil sie von anderen dazu überredet wurde. Die Glaubensgrundsätzer wären einem schwachen Metallelement zuzuordnen, bei all jenen die überredet wurden, dürfte entweder das Milz-Chi oder die Holzenergie nicht besonders stark gewesen sein. Auch die Erdtypen seien hier zu erwähnen, also all jene die sich mehr um das Wohl der anderen als um das eigene Wohl kümmern.

Impfung – Ende Dezember fanden die ersten Impfungen in Österreich gegen COVID-19 statt. Zum jetzigen Zeitpunkt steht noch nicht fest, ob die aktuell zugesicherte Impffreiheit bestehen bleiben wird, oder ob all jene, die sich nicht impfen lassen mit Einschränkungen in ihrem Leben zu rechnen haben (etwa im Bereich Reisefreiheit, bei Massenveranstaltungen, durch Vorgaben zu besonderer Maskenpflicht, u.ä.). Auch noch nicht steht fest ob eine Impfung nur die Erkrankung verhindert, oder ob auch eine Übertragung der Krankheit damit verhindert werden kann. Impfbefürworter sehen die Sicherheit in der man sich dann zurücklehnen kann, also eine Stärkung des Wasserelements. Impfgegner sehen es als Maßnahme, die ihre Persönlichkeit, ihren freien Willen – also das Holzelement – einschränkt.

10. Die drei Meridianfamilien in der COVID-19 Phase

10.1 Die erste Meridianfamilie

Der ersten Meridianfamilie werden die Elemente Lunge und Dickdarm sowie Milz und Magen zugeordnet.

Lunge- und Dickdarm-Meridian gehören zum Metallelement. Und gerade unsere Lunge begleitet uns vom ersten bis zum letzten Atemzug. Sie gehört zu jenen Meridianen die sich bei uns Menschen als erster entwickeln – und die Lunge kann und darf sich keine Zeit lassen, denn ohne den ersten Atemzug würde der gesamte

Organismus nicht starten, und es wäre schnell vorbei mit unserem Dasein. Mit dem Atmen können wir auch Altes, das nicht mehr benötigt wird, abgeben beziehungsweise beim Einatmen das „Ja zu Neuem“ stärken.

Der Dickdarm wird ebenfalls bei der Geburt aktiviert – das Abnabeln vom Mutterkuchen und das so genannte „Kindspech“ (der erste Stuhlgang des Säuglings) – das erste Loslassen im Leben, das physische Trennen von der Mutter.

Wenn man sich das Leben eines Säuglings ansieht – so besteht sein Leben aus Atmen, Trinken, Verdauung und Ausscheidung. Also den Meridianen des Metall- und Erdelements. All diese Meridiane entwickeln sich in den ersten Lebensmonaten und bestimmen das Leben eines Babys.

Die zentrale Frage, um die es hier geht, lautet: „Wie kann ich mich ernähren?“ – und zwar auf allen Ebenen. Materiell, geistig und emotional. Ein Baby setzt dazu einfach seine Lunge ein. Es macht sich lautstark bemerkbar und hofft, so zu Nahrung, Kuscheleinheiten oder Spielzeug zu kommen. Die meisten Mütter erkennen sehr rasch, welches Signal zu welchem Bedürfnis gehört.

Nun ist in dieser COVID-19 Krise die gesamte Bevölkerung das Baby. Jedes hat seine eigenen Bedürfnisse und wird, abhängig davon welcher Elementetyp vorherrschend ist, mehr oder weniger lautstark um Gehör bitten bzw. Gehör einfordern. Bei den einen geht es ums Überleben auf finanzieller Ebene, bei anderen darum, dass sie aufgrund von Vorerkrankungen bei einer möglichen Infektion ihr Leben in Gefahr sehen. Aber auch das geliebte Fitnesscenter, der Kaffeehausstratsch mit FreundInnen, der Theater- oder Konzertbesuch – Bedürfnisse, die für unsere Gesellschaft wichtig sind um ihre Bedürfnisse zu befriedigen.

Trauer und Festhalten werden ebenfalls dem Metallelement zugeschrieben. Atmen wir nicht aus, so halten wir an der Vergangenheit fest. Menschen mit einer Tendenz in diese Richtung haben Probleme sich Neuem zu öffnen. Aus Angst vor einer ungewissen Zukunft halten sie lieber an bereits Erlebtem fest. „Atem anhalten und durchtauchen“ ist hier die Devise – in der Hoffnung, dass der gespeicherte Atem für die Strecke die vor einem liegt, auch wirklich reichen möge.

10.2 Die zweite Meridianfamilie

Der zweiten Meridianfamilie werden die Elemente Niere und Blase sowie Herz und Dünndarm zugeordnet.

Aufgabe dieser Meridianfamilie ist die Klärung: „Wer bin ich? Und Was will ich?“. Nun hat der Säugling durch die Eltern gelernt, was für Möglichkeiten es gibt. Im Sinne von: Grießbrei, Fläschchen oder doch Gemüsebrei. Er entwickelt einen eigenen Willen und wird eines Tages die bisher angenommene Brust plötzlich verschmähen. Der Blasenmeridian – mit dessen Entwicklung das Baby den Kopf nun heben kann, und der direkt bei den Augen beginnt – lässt die Welt auf einmal viel größer werden. Nun sieht der Säugling, was es so alles denn in seiner Welt gibt. Die Bedürfnisse werden individueller – und das stelle man sich nun für die Gesamtbevölkerung unseres Landes vor. Bis dato die Grundlage dafür, dass die Wirtschaft immer Neues auf den Markt brachte, und sich immer jemand gefunden hat, der es haben wollte. Da die Bedürfnisse und Wünsche so vielfältig sind. Zusammengefasst, durch Angebot, Medienkonsum und Werbung wurden in den letzten Jahren Bedürfnisse und Wünsche immer mehr geweckt, und konnten für viele auch befriedigt werden.

Hier kommt es nun in der Entwicklung vor, dass sich die Meridianfamilie nicht ganz so entfalten kann, wie sie sollte bzw. könnte. Ein Säugling, der für die Erlangung des begehrten Spielzeug keinerlei Eigenaktivität an den Tag legen muss – außer einen kurzen Schrei, der die Eltern veranlasst, ihm das geliebte Teil vor die Nase zu legen – wird um wichtige Erfolgserlebnisse gebracht. (Entwicklung von Blase und Dünndarm-Meridian) Darunter leidet das Selbstvertrauen, das durch das Ausprobieren von Neuem an Kraft zulegen würde – wenn man es ließe. Der Vorteil in diesem Alter – da man noch recht wenig Erfahrung hat, ist die nicht vorhandene Furcht – und eine etwaig daraus resultierende Zurückhaltung.

Konnte sich diese Meridianfamilie nun nicht in idealer Form entwickeln, haben wir es oft mit verunsicherten KlientInnen zu tun. Sie trauen sich selbst nicht viel zu, fühlen sich unwohl dabei, wenn sie eigene Entscheidungen treffen, oder sich eine eigene Meinung bilden sollen. Sie haben vielleicht in ihrer Entwicklung nicht gelernt, dass ein eigener Wille (Wasser) und der Versuch diesen Willen durchzusetzen, zu Erfolg und mehr Selbstbewusstsein (Wasser) führen. Diese Schwäche muss nun kompensiert werden – das passiert, in dem man versucht diese Selbstverantwortung an andere, in diesem Fall die Regierung, abzugeben oder aber die Kontrolle behält, dass es nicht zu unbekanntem Entwicklungen kommt. Hier würde sozusagen die Aufgabe an die

erste Familie geschoben werden, bzw. dem Mutterelement des Wassers – an das Metall. Nach dem Motto – liebe Eltern, regelt ihr das bitte für mich.

Das heißt für uns, dass sich die Beschwerdebilder beim überforderten Mutterelement dem Metall zeigen – obwohl die Ursache im nicht optimal gestärkten Wasserelement zu finden ist.

10.3 Die dritte Meridianfamilie

Der dritten Meridianfamilie werden die Meridiane Herzkonstriktor/Perikard und Dreifacher Erwärmer sowie Leber und Gallenblase zugeordnet. Alles steht hier unter dem Motto Selbstverwirklichung. Mit Emotion, Leidenschaft wird die eigene Vision nach einem Plan umgesetzt.

Wenn wir uns nun aber in die Phase von COVID-19 hineinversetzen, wurde gerade in diesem Bereich für viele von Außenstehenden die Notbremse gezogen – und wir kamen zum Stillstand. Qi mag Stillstand gar nicht, vor allem wenn er längere Zeit andauert. Entweder sucht es sich einen anderen Weg kreative Lösungen zu finden um Visionen umzusetzen oder es entsteht ein Druck im System der sich dann auch irgendwo ein Ventil sucht. Nun hängt es davon ab auf welcher Ebene der Druck am größten war – das Ventil konnte sich über nicht mehr rational erklärbare Emotionsausbrüche – bzw. emotionale Missstimmungen ausdrücken, aber auch auf körperlicher Ebene in diversen Krankheitsbildern.

11. Ausdruck und Auswirkungen der Energetik in den Emotionen

Im gelben Kaiser steht schon geschrieben: „Schwelgt ihr in den fünf Emotionen – Freude, Zorn, Traurigkeit, Angst oder Sorge und Schock – kann dies zu Unausgewogenheiten führen. ... Gelingt es euch nicht, eure Emotionen zu regulieren, seid Ihr wie Sommer und Winter, die einander nicht regulieren können, und das bedroht das Leben an sich.

Die klassischen Emotionen der TCM werden wie folgt mit den Fünf Elementen assoziiert: Wut mit Holz, Freude mit Feuer, Kummer mit Erde, Trauer mit Metall und Angst mit Wasser. Wenn nun eine dieser Emotionen über die anderen hinweg dominiert, oder wenn unsere Gefühle nicht zum Ausdruck gebracht werden, wird sich

Druck im Energiesystem aufbauen. Dieser Druck schwächt uns in unserer Energie, unser Immunsystem und die Anfälligkeit für Krankheiten wird zunehmen.

Diesem Aspekt wird seitens des Vorgehens gegen das COVID-19 anfangs keine oder kaum Beachtung geschenkt. Doch nach bereits ein paar Wochen kamen bereits die ersten Studien heraus, dass vor allem psychische Erkrankungen/Störungen aber auch Angstsymptome und Schlafstörungen signifikant anstiegen. Besonders betroffen sind laut einer Studie der Donau-Universität Krems Erwachsene unter 35 Jahren, Frauen, Singles und Menschen ohne Arbeit. Die Studie wurde Anfang Mai 2020 veröffentlicht und führt unter anderem einen Anstieg von depressiven Symptomen von etwa vier auf über 20 Prozent an, Angstsymptome zeigten einen ähnlich signifikanten Anstieg und rund 16 Prozent der Befragten litten unter Schlafstörungen.

Es gibt aber auch Menschen mit Vorerkrankungen, denen die Zeiten des Shut Downs psychisch eine Entlastung gebracht hat. Home Office kann bei manchen Burn Out gefährdeten Menschen etwas mehr Abgrenzung und Freiraum und damit Entlastung schaffen. Auch Menschen die mit sozialen Ängsten leben, hat es helfen können, da ein sozialer Rückzug ihnen und ihrer Krankheit entgegenkam.

Betrachtet man die Zeit der Shut Downs in Bezug auf die Fünf Emotionen, sind vor allem die Emotion des Holzes, der Erde und des Wassers hervorzuheben.

Die mit dem Holz assoziierte Wut hat, wenn sie gemäßigt zum Ausdruck gebracht wird, eine reinigende Wirkung. Wie eine kurzes Sommergewitter, vor dem man flüchtet, und danach mit der wunderbaren reinen Luft seine Lungen belüftet und sich befreit fühlt. Eine derart ausgelebt Wut kann Spannungen lösen und das emotionale Gleichgewicht wieder herstellen. Problematisch wird es, wenn Wut unterdrückt wird und sich im System aufstaut. Das führt zu einer erhöhten Reizbarkeit, Frust, Verspannungen, Migräne, Schlaflosigkeit u.ä.

Die dem Feuer zugeordnete Freude konnte meines Erachtens in den letzten Monaten meist nur als zögerliches Flämmchen beobachten. Denn wofür konnten sich die Menschen in den letzten Monaten begeistern, in einzelnen Teilbereichen gab es Freude. Doch ein konstantes Gefühl der Freude, das uns durch unser tägliches Leben begleiten sollte, fand ich selten vor.

Kummer und Sorgen werden mit dem Erdelement assoziiert. Wenn dieser Kummer

bzw. die Sorge um andere sich übermäßig steigert, werden die Menschen von belastenden Gedanken niedergedrückt. Es entsteht eine Schwere und Trägheit, die sich im Körper zum Beispiel in Ödemen zeigen. Auch das Gefühl der Gelähmtheit kann aus einer überlasteten Erde kommen.

Die Trauer wird dem Metallelement zugeordnet. Wird diese übermäßig gelebt kann es zu einem Austrocknen der Körpersäfte kommen. Vergleichbar mit dem zurückziehen der Natur im Herbst, wenn sich alles in die Wurzeln zurückzieht. Laub wird dürr, und genauso trocken und dürr kann es im Körper werden. Diese Trockenheit kann sich im physischen Körper zeigen, aber auch in der Unflexibilität und Intoleranz anderen Menschen gegenüber.

Bleibt noch die Angst über, die dem Wasserelement zugesprochen wird. Eine gewisse Art von Angst schützt uns, da sie uns hilft wach und aufmerksam zu bleiben – und gibt uns in weiterer Folge den Mut uns mit neuen Situationen auseinanderzusetzen. Übermäßige Angst bringt uns zum Erstarren und nimmt uns die Möglichkeit zu agieren und reagieren. Die Interaktion mit unserem sozialen Umfeld reduziert sich, und ein Rückzug in die eigenen vier Wände, eine Art Selbstisolation ist die Folge.

12. Fallbeispiele aus meiner Praxis

Folgende Themen und Befindlichkeitsstörungen sind während der Corona Pandemie in meiner Praxis aufgetreten:

12.1. Fallbeschreibung Mathilda H.

Klientin Mathilda H., 73 Jahre – eine Woche nach dem Shut Downs sucht sie bei mir telefonischen Rat. Eine Gürtelrose ist ausgebrochen und sie schildert mir ihre körperlichen Beschwerden. Diese zeigen sich in Form von Schmerzen im Bereich des rechten, seitlichen Rippenbogens bis nach hinten in die Nierengegend.

Aus Sicht von Shiatsu liegen die Schmerzen am Verlauf des Gallenblasen Meridians und im Bereich des BackShu Punktes der Nieren.

Zum energetischen Bild der Klientin – sie ist seit der Jugend mit ihrem Mann verheiratet, welcher 10 Jahre älter ist. Sie arbeitete zuerst in der Bank, bevor sie nach der Geburt ihrer Kinder Volksschullehrerin wurde. Für mich ist sie eine

lebenslustige Rentnerin, der nie fad wird. Die letzten Jahre war sie immer für ihre Kinder und Enkel da, v.a. die Scheidungen ihrer Kinder haben sie immer wieder belastet. In ihrer Freizeit geht sie vielen Hobbies nach – Sprachkurs, Fitnessstudio, Treffen mit ehemaligen Kolleginnen und das Spielen mit ihren Katzen. Auffallend ist ihre kindliche Neugier und ihr Wunsch, Unverständliches zu hinterfragen.

Ihr Mann zeigt seit einigen Jahren fortschreitende Symptome von Verlust des Kurzzeitgedächtnisses (vermutlich basierend auf einer Medikation für eine vorherrschende Herzschwäche). Weiters lebt er ein Leben, welches er sehr in einer von ihm strukturierten Tagesform lebt. Er hat eine Sammelleidenschaft für Zeitungen. Die Schwierigkeiten die meine Klientin mit ihm in ihrem Alltag erlebt sind, dass er seine Sammelleidenschaft gerne über das ganze Haus ausdehnt und diese nicht an seiner Zimmertür aufhört. Täglich geht es darum, dass er seine Dinge wieder in sein Zimmer zurückbringt und damit nicht Esstisch und andere gemeinsame Lebensbereiche dauerhaft belegt.

Vor dem Shut Down zeigt sich eine Schwäche des Wasserelements – einerseits durch das Alter (abnehmendes Yin und Jing), aber auch durch Unsicherheit/Angst vor Neuem/Unbekanntem. Sie fährt jene Strecken mit dem Auto, die sie kennt. Neue versucht sie zu vermeiden.

Immer wieder drehen sich auch ihre Gedanken um mögliche finanzielle Engpässe, da die Reserven knapp sind.

Durch den Shut Down wird ihr Freiraum auf ein Minimum reduziert. Nachbarn gehen für sie einkaufen, sie lässt ihren Mann nicht alleine auf die Straße, da sie sich ungewiss ist, dass er weiß, dass die Geschäfte geschlossen haben.

Und was passiert im Körper? – Es wird eng, ihr gewohnter Freiraum fällt weg, es entstehen Hitze und Druck und die müssen hinaus. Das Holz rebelliert.

Aus meiner Sicht ist eine Vielzahl an Aufgaben des Gallenblasenmeridians, welche hier nicht mehr den Platz bekommen, der ihnen zusteht.

Die Klientin ist die Aufgabe (die sie sich selbst auferlegt) (nämlich dafür zu sorgen dass ihrem Ehemann nichts passiert) zuviel. Die Belastung wird ihr zu groß – es übersteigt ihre Kräfte.

Auch der entsprechende Mut, der ihr in dieser Situation abverlangt wird – Entscheidungen zu treffen, damit das Leben für sie selbst passt, fehlt. Das Chi bleibt

stecken, gerät unter Druck – und drückt sich an der Oberfläche in Form eines Entzündungsprozesses aus. Wie schon das Sprichwort sagt: „Die Nerven liegen blank“.

Als ich die Klientin nach dem Shut Down dann das erste Mal wiedersehe bin ich etwas erschrocken – ihr Gesicht ist eingefallen, sie ist in den letzten Wochen sichtlich gealtert, und ihre Substanz ist angegriffen. Die Schmerzen sind nur mehr an einzelnen Tagen spürbar, aber nicht vergleichbar mit den schlaflosen Nächten, die sie anfangs hatte.

Energetisch gesehen war für mich das Metallelement das ausschlaggebende Element. Einerseits die Einschränkungen, die von außen (der Regierung) verordnet wurden und ihr eigenes Metall (ihre Glaubensgrundsätze für ihren Mann sorgen zu müssen, ihn zu unterstützen, dass er in den neuen Alltag hineinfindet). Ihre Freiräume und Auszeiten, die sich sonst genommen hat, fielen weg – ihre Möglichkeit ihr Holz zu befriedigen gab es nicht. Dazu kamen noch die von den Medien verbreiteten Informationen, wie ansteckend und gefährlich das Virus wäre. Diese Informationen haben das Wasser (das ernährende Element des Holzes) zusätzlich geschwächt. Die Nerven werden nach den Zang Fu den Nieren, und somit dem Wasserelement zugeschrieben.

Als im November der zweite Shut Down verkündet wurde, rebellierte ihr Körper sofort wieder. Eine Venenentzündung machte ihr das Leben schwer. Das betroffene Bein musste sogar 2x wöchentlich von der Ärztin bandagiert werden. Sie hatte in ihrem Leben schon Venenentzündungen, doch die letzte lag ihrer Aussage nach mindestens 15 Jahre zurück.

Der Leber, der Mutter des harmonischen Chi Flusses, wurde der Druck vermutlich wieder zu groß. Ihr Freiraum war wieder drastisch eingeschränkt – und all die Aktivitäten die ihr Freude (dem Kind-Element des Holzes, dem Feuer zugeordnet) machten konnte sie wieder nicht nachgehen.

Für mich war dies ein typisches Beispiel dafür, wie sich die Shut Downs energetisch auswirken können. Die Behandlungsstrategie lag vor allem darin, ihr Wasser zu stärken und den Druck aus der Leber zu nehmen.

12.2 Fallbeschreibung Brigitte B.

Klientin Brigitte B., 61 Jahre – wir haben während des Shut Downs telefonischen Kontakt. Sie war 2 Wochen in Großbritannien auf Urlaub, mit ihrer 95 Jährigen Mutter. Beide kamen mit Husten nach Hause – exakt einen Tag nach dem Shut Down. Sie arbeitete zu diesem Zeitpunkt noch in einer Bank und ging im Sommer 2020 – wie geplant - in Pension. Erst als die Kollegen in der Firma darauf aufmerksam werden, dass sie in einem Risikogebiet war, wird sie ins Home Office geschickt, und ein Antikörper Test zeigt, dass sie Antikörper gebildet hatte – genauso wie ihre Mutter. Beide hatte das Virus COVID-19 erwischt – glücklicherweise waren sie beide nahezu symptomfrei.

Der PO, ihr Lebenswille ist meines Erachtens gut ausgebildet. Sie weiß was sie möchte, und wie sie sich ihren Raum nehmen kann. Vielleicht mit ein Grund, warum es bei einem harmlosen Verlauf blieb.

Da ihre 77 jährige Schwester nicht gut bei Fuß ist, und einige Kilometer weit entfernt alleine lebt, holt sie sich diese in ihr Haus. Sie hat dieses Haus damals für sich und ihre Mutter gebaut. Ihr Leben besteht vor allem darin nach Wien in die Arbeit zu pendeln, am Heimweg etwaige Erledigungen/Einkäufe zu machen und sich dann Abends und in der Früh vor dem Verlassen des Hauses um die Mutter zu kümmern. Diese ist körperlich nicht mehr ganz fit, geht kaum, leidet an Hautkrebs, kann aber noch selbständig essen und trinken. Einige Schritte sind für sie möglich, lange Strecken – wie auch in den Urlauben, auf die sie ihre Tochter fast immer mitnimmt – legt sie im Rollstuhl zurück. Vom Charakter her beschreibt meine Klientin ihre Mutter als Matriarchin. Und meine Klientin „spurt“ – wie man im Volksmund sagt. Ihre Mutter lehnt fremde Hilfe außerhalb der eigenen Familie rigoros ab, und so bleibt jegliche Pflege- und Betreuungsarbeit bei meiner Klientin, und deren Schwester hängen. Meine Klientin hatte in den vergangenen Jahren ein Burn Out – ausgelöst durch Mobbing und die Tatsache, dass sie zu wenig, Beachtung erhielt.

Bei ihr zeigen sich auch schon vor der Krise, das Holz und der Herzkonstriktor immer wieder sehr auffällig. Seelisch in Form von emotionaler Geladenheit – denn die Emotionen schluckt sie brav und oft hinunter. Körperlich in Form von Schulterproblemen, die in den Arm ziehen und dort auch zu Taubheitsgefühlen

führen, Zähneknirschen und einem Buckel durch die Spannung in der Brustwirbelsäule und am Brustbein.

Dazu kommt dass sie seit Jugendjahren immer wieder Probleme mit den Nieren hat. Die Aufgabe die sich hier stellte war, ihr körperlich schnell und rasche Erleichterung zu bringen. Die Behandlungsstrategie wurde geprägt von der Idee ihr mehr Raum und Beweglichkeit zu verschaffen und sich gut gegen ihre Mutter abzugrenzen – was hier vor allem ein emotionales Problem darstellt.

12.3 Fallbeschreibung Christa B.

Klientin Christa B., 32J – sie findet nach dem ersten Shut Down den Weg zu mir in die Praxis, auffallend war ihr sehr unruhiger Blick, auch als sie dann auf der Matte lag und die Augen geschlossen hatte zuckten ihre Augenlider beständig.

Sie arbeitet als Pressesprecherin eines Verkehrsunternehmens. Sie erzählt von einer zerrütteten Kindheit, in der sie oft Angst hatte. Sie hat mittlerweile den Kontakt zu ihren Eltern abgebrochen. Sie ist relativ groß, hat große dunkle Augen, etwas blasse, rissige Lippen und macht auf den ersten Augenblick eine sehr gute, trainierte Figur. Zu ihren Hobbies zählen Skite Surfen, Surfen, u.ä. Als sie mir dann auftischte, dass sie an Bulimie leidet, kann ich es kaum glauben. Sie befand sich zu dem Zeitpunkt bereits in Psychotherapie.

Ausgelöst wurde das Verhalten ihrer Meinung nach, bei einem Surfunfall im März (kurz vor dem Shut Down), als sie das Surfbrett auf den Kopf bekam. Vor allem in Stresssituation (vor allem im Büro) muss sie sich von ihrem Essen wieder entledigen, bzw. bringt das Essen nicht hinunter.

Ihr Beschwerdebilder reichen von PCO (seit der Jugend), Nackenverspannungen, Muskelschmerzen -vor allem in den Beinen, bis hin zu Gastritis.

Energetisch gesehen war der PO nicht besonders stark ausgeprägt. Das Ja zu sich selbst, vielleicht auch daher kommend, dass sie kein Wunschkind war, wie sie erzählte – und es an elterlicher Herzenswärme, gefehlt hat.

Der Ansatz in den Behandlungen war vor allem die erste Meridianfamilie zu stärken. Über die Lunge, und das „Ja zu sich selbst“. Weiters im Fokurs: Der Magen – um das Magen-Chi wieder in die richtige Richtung zu lenken und die Milz. Ergänzend hab ich ihr Kuzu empfohlen, da es stark aufbauend wirkt und trinken im Unterschied zu essen für sie kein Problem darstellte. Außerdem habe ich sie darin bestärkt, viel

Bewegung an frischer Luft zu machen. Ihre Vorliebe sich um alle Pflanzen auch im Büro zu kümmern, ist auch eine wunderbare Möglichkeit ihren PO zu stärken. Genauso wie ihr Vorhaben sich einen Hund anzuschaffen.

Erfreulicherweise durfte ich die Klientin sehr engmaschig behandeln, und gepaart mit der einhergehenden Psychotherapie hat sie ihre Bulimie sehr gut in den Griff bekommen. Die dadurch ausgelösten Muskelschmerzen wurden ebenfalls besser.

12.4 Fallbeschreibung Eva S.

Klientin Eva S., 35 Jahre, Schauspielerin – die letzte Begegnung liegt fast ein Jahr zurück, als sie nach dem ersten Shut Down den Weg in meine Praxis wieder findet. Ihre roten Haare fallen einem als erstes auf, dazu so gar nicht passend, ein Gesicht mit wenig Glanz, zurückgezogenem Shen in den Augen und ein sehr lascher Muskeltonus.

Ihr Großvater verstarb voriges Jahr, danach fiel sie in eine Depression, aus der sie bis heute nicht herausgekommen ist. Durch die Shut Downs ist ihr Beruf zum Erliegen gekommen, sie begann eigene Podcasts aufzunehmen – mit dem Inhalt reale Verbrechen nachzuerzählen. Als körperliches Beschwerdebild klagt sie über ihren rechten Knöchel, der über den seitlichen Unterschenkel teils bis ins Knie hinauf zieht. Sie braucht sehr viel Schlaf (8-10 Stunden), und nur ihr Hund hilft ihr dabei sich aufzuraffen und täglich 2x auf die Straße zu gehen.

Die Überschrift bei dieser Klientin lautet ihr wieder zu mehr Lebendigkeit und Lebensfreude zu verhelfen. Was sich als gar nicht so einfach herausstellt bei den Begleitumständen (ihren Beruf, den sie gerne ausführt und der somit ihr Feuer nährt, kann und darf sie im Moment nicht ausüben).

Die Behandlungsstrategie konzentrierte sich auf die Bewegung des Leber-Chi sowie auf lokales Arbeiten am Gallenblasen Meridian am Bein und auf die Stärkung des Lungen Chi.

In weiterer Folge legte ich ihr die Auswirkungen von starkem Zuckerkonsum und tierischen Milchprodukten auf den Körper klar – um den Prozess selbst unterstützen zu können.

12.5 Fallbeschreibung Karin J.

Klientin Karin J, 40 Jahre, arbeitet in einer Bank im Marketingbereich. Seit 2 Jahren lebt sie in einer Partnerschaft – in getrennten Wohnungen, nur jede zweite Woche wird gemeinsam verbracht. Sie ernährt sich seit ihrer Jugend hauptsächlich vegan – streckenweise gibt es auch vegetarische Zeiten. Vor 2 Jahren wurde die Gallenblase entfernt. In der Erscheinung fallen als erstes ihre grauen Augenringe und die blassen Lippen auf. In ihren Augen hat sie in manchen Momenten ein schelmisches Leuchten/Lachen. Beim Gespräch spricht sie tendenziell leise und nicht sehr optimistisch. Doch in manchen Momenten kann sie auch gut lachen, und ich hab das Bild von einer Speedy Gonzales Maus vor mir.

Sie arbeitet seit dem ersten Shut Down fast ausschließlich im Homeoffice. Ihrer Erzählung nach, passt das sehr gut für sie. Sie verfügt in ihrer Wohnung über einen sehr gut ausgestatteten Arbeitsplatz, und dank des Homeoffices braucht sie sich auch bei der Fahrt ins Büro und im Büro selbst nicht fürchten sich anzustecken. Diese unterschwellig, vorhandene Angst ist immer wieder im Gespräch herauszuhören. Ihre Gelenke sind hyperflexibel und trotzdem klagt sie über Verspannungen im Nacken und Kopfschmerzen sowie Migräne Anfälle ca. alle 2 Tage. Die Zunge kommt kaum heraus und ist, soweit erkennbar, mit einem weißen Belag bedeckt. Sie friert sehr leicht, und auf der Matte liegend ist auffällig, dass ihre Füße überstreckt am Boden liegen (wie eine Balletttänzerin in Spitzenschuhen).

Meines Erachtens ist hier in erster Linie das Wasserelement zu stärken und auch Wärme ist in das System hineinzubekommen. Denn die migräneartigen Kopfschmerzen kommen eher aus eine Leere im Holz, als aus einer Fülle – da es vom Mutterelement Wasser nicht gut genährt wird. Auch auf der Blutebene hakt es - der niedrige Eisenwert, den sie erwähnt ist ein weiteres Indiz dafür, dass es mit der Blutbildung nicht bestens steht. Ich gebe ihr den Hinweis sich ernährungstechnisch Hilfe zu suchen, vor allem aber auf gekochte Mahlzeiten zu achten und mit wärmenden Moxa-Fußbädern zu unterstützen.

Im Behandlungsverlauf verschwinden die Kopfschmerzen für sehr lange Phasen, und treten nur mehr vereinzelt auf. Auch die „freche Maus“ in ihr ist immer öfter sichtbar.

12.6 Fallbeschreibung Christoph H.

Klient Christoph H., 49 Jahre, verheiratet 3 Kinder im Alter von 15 bis 21 Jahren. Er arbeitet in einer leitenden Position in der Softwarebranche. Für ihn selbst stellte der Shut Down im Arbeitsleben nur wenig Veränderung dar, da er auch davor schon fast ausschließlich im Home Office gearbeitet hat. Mit der Ausnahme, dass nun auch alle 3 Kinder rund um die Uhr daheim waren. Seine Frau kümmert sich um den Haushalt und hält ihm den Rücken frei. Er weiß um seine Position als Familienalleinerhalter und baut sich seit gut einem Jahr ein zusätzl. Standbein auf, auf das er später wechseln möchte. Seine Hobbies sind Laufen und Radfahren. Er leidet an Höhenangst, derer er sich beim Klettern in der Halle immer wieder stellt. Er ist sehr groß gewachsen und bringt auch genug Kilos auf die Waage. Die Beine sind im Vergleich zum restlichen Körper schlank. Beim Betreten der Praxis hört man seine Schritte und kurz darauf nimmt schon seine Stimme viel Raum ein.

Sein Beschwerdebild ist sein für ihn nicht unter Kontrolle zu bringender Blutdruck, der immer wieder bei Stress und Ärger in die Höhe schießt, aber auch in Angstsituationen (z.B. bei der Ärztin) hoch geht. Nackenverspannungen kommen auch noch dazu.

Energetisch gesehen ist der hohe Blutdruck Ausdruck seiner Gallenblasen-Energie, die sich hier ein Ventil sucht. Er versucht zwar mithilfe sehr regelmäßiger körperlicher Betätigung Dampf abzulassen, trotzdem ist der Blutdruck immer wieder außer Kontrolle. Auf körperlicher Ebene schreit einem fast förmlich die Holzstagnation entgegen – seine Unbeweglichkeit in den großen Gelenken und die Beschwerdebilder passen dazu. In der ersten Phase der Behandlungen griff ich auch sehr gerne ins Holz, doch immer gepaart mit dem Wasser – wo meines Erachtens der Auslöser steckte.

Nach 9 Monaten fast wöchentlichen Behandlungen ist der Muskeltonus viel weniger und die Beweglichkeit größer geworden, der Blutdruck ist auch ohne Medikamente im Normalbereich und vor allem sein Körperbau erscheint viel stimmiger, zusammenpassender. Das Chi hat sich in seinem Körper besser verteilt, die Beine erscheinen kräftiger und weniger unterversorgt wie am Beginn der Behandlungsserie. Die Spannung in den Schultern – es sah anfangs so aus, als würde sein Körper auf einem Kleiderhaken hängen – ist viel weniger geworden. Sein Auftreten noch immer imposant, aber nicht mehr so polternd wie am Beginn der Behandlungen.

13. Quellenverzeichnis

Textquellen:

https://de.wikipedia.org/wiki/COVID-19-Pandemie_in_%C3%96sterreich

Stand 30.12.2020

Meridiane – Landkarten der Seele, Mike Mandl, BACOPA Verlag

ISBN 9783903071759

<https://www.bundeskanzleramt.gv.at/> Stand 14.06.2020

[WHO/Europa | Ausbruch der Coronavirus-Krankheit \(COVID-19\) - Das Virus](#)

Stand 27.12.2020

[Der Vortrag / Video - Das Zentrum \(das-zentrum.com\)](#) – Das Metall-Ratten-Yang

Jahr, Vortrag von Dr. Florian Ploberger

<https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2020/deutlicher-anstieg-an-psychischen-symptomen0.html>

I Ging: Das Buch der Wandlungen (Deutsch) Gebundene Ausgabe – 1. Januar 1972, Richard Wilhelm, Verlag Hugendubel - ISBN 9783424000610

Bildquellen:

Foto Deckblatt: <https://www.sandoz.at/sites/www.sandoz.at/files/featured-image/banner-corona-virus-illustration.jpg>

Fotos Bundesregierung: <https://www.bundeskanzleramt.gv.at/bundeskanzleramt/die-bundesregierung/bundesministerinnen-und-bundesminister.html>

Ich erkläre, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen benutzt habe.

Wien, März 2021