

Die Wechseljahre der Frau

**als natürliches Potenzial für Weisheit,
Lebensfreude, Kraft und Gesundheit nutzen**

Ein ganzheitlicher Ansatz aus der Shiatsu-Praxis

Diplomarbeit zur Erlangung der Zertifizierung „Qualified Teacher“

von Mag. Barbara Binder

2018

*"Unsere tiefste Angst ist es nicht, ungenügend zu sein.
Unsere tiefste Angst ist es, dass wir über alle Maßen kraftvoll sind.
Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, das wir am meisten fürchten.*

*Wir fragen uns, wer bin ich denn, um von mir zu glauben, dass ich brillant,
großartig, begabt und einzigartig bin?
Aber genau darum geht es, warum solltest Du es nicht sein?*

*Du bist ein Kind Gottes. Dich klein zu machen nützt der Welt nicht.
Es zeugt nicht von Erleuchtung, Dich zurückzunehmen, nur damit sich andere Menschen
um Dich herum nicht verunsichert fühlen.*

*Wir alle sind aufgefordert, wie die Kinder zu strahlen.
Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes, die in uns liegt, auf die Welt zu bringen.
Sie ist nicht in einigen von uns, sie ist in jedem.*

*Und indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen,
geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis,
das Gleiche zu tun.*

*Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind,
befreit unser Dasein automatisch die anderen."*

aus der Antrittsrede von Nelson Mandela, ehemaliger Präsident von Südafrika, 1994

Vorwort

Liebe Shiatsu-Kollegin, lieber Shiatsu-Kollege!

Ich freue mich sehr, dass du dir die Zeit nimmst, meine Diplomarbeit zu lesen, und es ehrt mich sehr, wenn das, was ich zu sagen habe, dein Interesse findet. Vielen herzlichen Dank dafür!

Bevor ich diese Arbeit in Angriff nahm, habe ich mich gefragt, wozu das, was ich hier tue, denn nütze sein könnte – nicht nur für mich selbst, für meine eigene Weiterentwicklung im Shiatsu und im Leben, der Sammlung und Integration von Wissen und der tiefgehenden Auseinandersetzung mit einem Spezial-Thema, sondern v.a. auch für meine KlientInnen, die mir tagtäglich durch ihr Vertrauen, ihre Offenheit und ihre Bereitschaft, sich von mir in ihren vielfältigen Lebenssituationen ein Stück weit begleiten zu lassen, so viel Freude, Lebenssinn und Gelegenheiten geben weiter zu lernen, Zusammenhänge zu erkennen, und mich zu diesem wunderschönen Beruf im wahrsten Sinn des Wortes wirklich berufen zu fühlen. Weiters wünsche ich mir aus tiefstem Herzen, dass meine Arbeit für all jene, die ich die Ehre und das Vergnügen habe, derzeit und auch in Zukunft unterrichten zu dürfen, von Nutzen sein möge und natürlich auch und ganz besonders für dich und all jene KollegInnen, die jetzt und in Zukunft dieses Papier zur Hand nehmen wollen, um daraus – so hoffe ich – ein wenig Inspiration, Wissen und Antrieb zu schöpfen.

Auch was es ist, das mich am Shiatsu-Geben seit Jahrzehnten fasziniert und tief befriedigt, habe ich im Zuge der Vorbereitung und Erstellung dieser Diplomarbeit erneut hinterfragt und tief in meinem Inneren nachgespürt: es ist die unglaubliche Gnade, Menschen beim Finden und Gehen ihres ganz persönlichen Lebensweges ein Stück weit begleiten zu können, sie dabei zu unterstützen herauszufinden wozu sie auf der Welt sind und was ihre Aufgaben im Leben sind, mit ihnen gemeinsam zu interpretieren, was Lebensereignisse, Körpersymptome und Empfindungen für Wegweiser und Meilensteine sind und sie dabei zu bestärken, diesen ihren ganz persönlichen Weg mit Freude, Spaß, Kraft, Gesundheit, Sicherheit und Selbstbewusstsein zu gehen und damit sich selbst, der Welt und allen Wesen zu dienen.

Mein ganz besonderer Dank gilt meinen Lehrerinnen und Lehrern, die ihr Wissen, ihre Erfahrungen und ihre Lebensweisheit großzügig, wohlwollend und uneigennützig mit mir geteilt haben und mir damit eines der größten Geschenke in meinem Leben bereitet haben. Auch ein großes Dankeschön euch allen, die ihr mir mit euren Gesprächen, Interviews und Inputs geholfen habt diese Arbeit zu erstellen. Mögen die Schätze, die ihr mir damit geschenkt habt, in vielfacher Weise zu euch zurückfließen!

Alles Liebe und Gute

deine Barbara

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit, des Themenbezuges und als kleiner Ausgleich für den jahrhundertelangen fast ausschließlichen Gebrauch der männlichen Formen in Texten in deutscher Sprache, habe ich in meinem Text, soweit möglich, die weibliche Form gewählt. Ich freue mich jedoch sehr, wenn sich sowohl weibliche als auch männliche Kollegen für meine Diplomarbeit interessieren. Sofern es im Kontext meiner Arbeit Sinn macht, beziehen sich die Angaben natürlich auf Angehörige beider Geschlechter und oft auch auf das „weibliche Prinzip“ in jedem von uns.

1) Einführung:

„Falls ihr mich sucht – ich bin im Wandel“

Unser Leben ist ein ständiger Wandel, eine ständige Entwicklung. Je nach dem, in welcher Lebensphase wir uns befinden, wird uns diese Tatsache einmal mehr, einmal weniger bewusst. Gerade die Zeit der Wechseljahre ist für uns Frauen eine Zeit, in der wir die Veränderungen, die wir – unser Körper, unser Geist, unsere Emotionen, ja unser ganzes Leben – durchmachen, nicht übersehen oder ignorieren können. Das kann uns große Angst machen. Wir erfahren – vielleicht das erste Mal in unserem Leben – direkt, hautnah, an unserem eigenen Körper und in unserem eigenen Leben, dass sich da etwas verändert, etwas, das wir nicht aufhalten, ja, mit den bisher in unserem Leben angewandten Strategien, oft nicht einmal zufriedenstellend beeinflussen können.

In unseren Wechseljahren erfahren wir – vielleicht erstmals bewusst – auch die eigene Endlichkeit. Viele unserer bisher vertrauten Lebensstrukturen (Kinder, Job, Partnerschaft, das Verhältnis zu unseren Eltern ...), ja sogar unser eigener Körper, sind im Umbruch, vieles in und um uns verändert sich. Wir erkennen, dass nichts so bleibt wie es ist – auch wenn wir uns das noch so wünschen und noch so stark versuchen, das, was uns vertraut ist, festzuhalten.

Die Fragen, wer ich wirklich bin und wie die restlichen Jahre meines Lebens aussehen werden, steigen aus der Tiefe unserer Seele in uns auf und lassen uns die Welt und unser Leben aus einem anderen, tiefgründigeren Blickwinkel betrachten. Unsere Wechseljahre sind Jahre der Wandlung, Jahre der Metamorphose. Was in uns ist, will nach außen gekehrt, will gelebt werden, was uns im Außen bisher wichtig war, verliert oft an Bedeutung.

Um diese Lebensphase positiv, gesund, mit Freude, Kraft und Sicherheit zu durchschreiten und sie als Grundlage für viele weitere Jahrzehnte eines erfüllten Lebens nutzen zu können, braucht es vor allem eines:

Vertrauen

Vertrauen in unser Schicksal, in eine höhere Macht (nenne es das Tao, Gott, Universum, den großen Baumeister aller Welten, oder wie auch immer du sie nennen willst ☺), in einen „göttlichen“ Plan, in dem alles, was uns passiert, Sinn macht und gut für uns und für die Welt als Ganzes ist. Ich glaube, dass es unsere Aufgabe ist, ein Leben lang danach zu suchen wie denn unser ganz persönlicher „göttlicher“ Plan, mit dem wir auf die Welt

gekommen sind, aussieht und wie wir ihn möglichst gut erfüllen können. Dann wird unser Leben zutiefst zufrieden, freudvoll, kraftvoll, fließend sinnvoll, liebevoll, leicht und gesund verlaufen, und wir werden der Welt als Ganzes einen positiven Dienst erweisen.

Alles, was uns im Leben begegnet – Freud und Leid und auch alle Körpersymptome –, hilft uns dabei, unseren ureigenen Lebensweg zu finden und zu gehen. Vertrauen wir darauf, dann können wir all diese Hinweise dankbar annehmen und uns entsprechend verhalten.

Die Wechseljahre sind eine Zeit, in der diese Hinweise oft stärker werden, eine Zeit, in der wir an einige Kreuzungen unseres Lebensweges gelangen.

Als Shiatsu-Praktikerin meine Klientinnen dabei zu unterstützen, die Symptome ihres Körpers und ihrer Seele richtig zu interpretieren und als Wegweiser für ihren ganz besonderen individuellen Lebensweg, für die Suche nach ihren wahren Aufgaben im Leben, zu nutzen, ist genau das, warum ich Shiatsu mache und was ich am Shiatsu so liebe.

Die Wechseljahre sind die perfekte Zeit dafür das herauszufinden, deshalb habe ich sie auch als Thema für meine Diplomarbeit gewählt.

II) Ein paar Grundlagen über den weiblichen Körper aus der TCM und ihre Anwendung im Shiatsu:

Unser weiblicher Körper ist ein unbeschreibliches Wunderwerk. Je tiefer wir uns damit beschäftigen – uns die Anatomie, die Vorgänge bei einer Schwangerschaft und bei der Geburt, die von der TCM dargestellten Zusammenhänge, u.v.m. vor Augen führen -, umso größer wird unser Staunen und unsere Ehrfurcht vor der unsagbaren Perfektion und der Großartigkeit des Lebens werden.

Um die Zusammenhänge meiner Überlegungen zum Thema „Wechseljahre der Frau“ gut zu verstehen und um Klientinnen, die mit Wechseljahresbeschwerden zu dir kommen, gut behandeln zu können, lohnt es sich, vor meinen speziellen Ausführungen zur Energetik und Problematik der Wechseljahre ein paar Grundprinzipien des weiblichen Körpers aus der TCM zu studieren.

Ich habe hier ein paar Aspekte, die mir aus meiner bisherigen Shiatsu-Erfahrung heraus am wichtigsten erscheinen, ausgewählt – es gäb noch viel mehr zu diesem Thema zu sagen, jedoch würde das den Rahmen meiner Arbeit hier sprengen.

1)a) Der Jing-Zyklus der Frau:

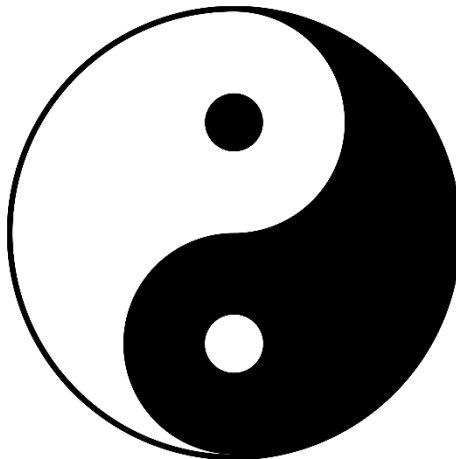
Betrachten wir dazu als erstes unser Jing – die Lebensessenz unseres Körpers. Unser Nieren-Jing ist die stofflich dichteste Energieform, die wir haben. Sie ist von der Substanz her yin, vom Aktivitätspotenzial her yang und vereinigt so die beiden Grundprinzipien des Lebens in sich. Wir können sagen: sie ist die Wurzel aller Energien (von Ki und Blut) und damit die Grundlage des Lebens.

Diese Essenz hat ihren eigenen Zyklus. Im Buch „Der Gelbe Kaiser“, einer der ältesten schriftlichen Quellen der Traditionellen Chinesischen Medizin, wird der Jing-Zyklus der Frau in 7 Jahres-Schritten beschrieben. Das allein ist schon eine sehr wertvolle Information, die uns bei näherer Betrachtung viele Erklärungen und wichtige Ansatzpunkte für die Behandlungen von Frauen bietet. Warum? 7 Jahre sind eine ungerade Zahl und ungerade Zahlen sind in der chinesischen Philosophie dem Yang zugeordnet, das bedeutet, dass die Frau in ihrem Inneren, in ihrem wahren Kern, eigentlich yang ist.

Die Zahl 7 weist auch auf die enge Verbindung des weiblichen Zyklus mit dem Mond hin – eine Mondphase ist 4x7 Tage. Der Mond seinerseits (oder eigentlich müsste man sagen ihrerseits – in der deutschen Sprache heißt es ja der Mond, in vielen anderen Sprachen ist der Mond weiblich z.B. im Italienischen la luna), ist selbst yin, hat jedoch yangisierende Eigenschaften (man sagt, Vollmond kann z.B. zu Unruhe, Aggressivität und Schlafstörungen

führen), im Gegensatz zur Sonne (im Deutschen die Sonne, in vielen anderen Sprachen männlich z.B. im Italienischen il sole), sie ist zwar selbst yang, hat aber yinisierende Eigenschaften (z.B. entspannt das Sonnenlicht, es nährt die Knochen oder hilft gegen Entzündungen der Haut). Frauen sind also wie der Mond äußerlich yin, innerlich aber yang, bei Männern ist das umgekehrt – sie sind äußerlich yang und innerlich yin – das wird auch am männlichen Essenz-Zyklus, der jeweils 8 Jahre (also als gerade Zahl ein Hinweis auf das Yin) beträgt, deutlich.

Betrachten wir dazu das Yin-Yang-Symbol. Es lohnt sich immer, auf dieses einfache und doch so vielsagende Symbol zurückzugreifen, egal welche Shiatsubehandlungen wir durchführen – ganz besonders bei den schwierigen, dort, wo sich uns die Zusammenhänge noch nicht zeigen, dort, wo wir mit unseren Ansätzen nicht weiterkommen, wo wir das, was wir spüren verstandesmäßig nicht einordnen können, gerade dort lohnt es sich ganz besonders über den Wurzeln der TCM zu meditieren, das Symbol auf uns wirken zu lassen und Einsicht in die tieferen Zusammenhänge zu erbitten.



Aus dem Sybol ist es ganz deutlich zu erkennen – das äußere Yin hat einen potenten Yang-Kern und da die 5 Wandlungsphasen ja Wandlungsphasen sind und keine statische Abbildung der Welt, entwickelt sich das äußere Yin ganz natürlich immer mehr in Richtung Yang – Frauen sind in der Jugend mehr yin, sie werden, je älter sie werden, immer mehr yang.

Die Details dazu beschreibt der Jing-Zyklus:

1 x 7: ca. 7 Jahre	Ein Baby wird geboren und entwickelt sich in den ersten 7 Jahren zu einem kleinen Mädchen. Es wächst, sein Körper und sein Geist entwickeln sich und seine Verdauungskraft wird so stark und stabil, dass sie nun bereit ist, Überschüsse an Ki und Blut zu erzeugen.
2 x 7: ca. 14 Jahre	Unser Mädchen wächst weiter, sein Verdauungssystem ist stark und stabil und erzeugt Überschüsse an Ki und Blut. Diese füllen allmählich die außerordentlichen Gefäße Chong Mai (Durchdringungsgefäß) und Ren Mai (Konzeptionsgefäß) mit Blut und Ki, und die Nierenessenz erlangt eine gewisse Reife. Am Höhepunkt dieser Periode ist die Gebärmutter (chinesisch der Blutsee) dann in der Lage, überzufließen und Blut (chinesisch himmlisches Wasser) bei der Menstruation auszuscheiden. Die fruchtbare Phase der jungen Frau beginnt. Psychologisch/emotional wird diese Phase oft von einem „unglaublich süß finden“ von allem, was ein Baby (egal ob Tier oder Mensch) ist, begleitet. Fragen wie „Kannst du nicht noch ein Baby bekommen, Mama?“ oder Wünsche wie „Bitte, Mama, ich mag so gerne die kleine Katze/den kleinen Hund behalten“, sind da keine Seltenheit.
3 x 7: ca. 21 Jahre	Der Körper unserer jungen Frau ist stark und kräftig, ihre Verdauungskraft ist stark, ihre Nierenessenz auch, sie ist fruchtbar und ihr himmlisches Wasser fließt frei und regelmäßig.
4 x 7: ca. 28 Jahre	Unsere Frau befindet sich am Höhepunkt ihrer Kraft, ihr nachgeburtliches Jing ist vollkommen und wird nie wieder stärker sein als in diesem Alter – jetzt ist der ideale Zeitpunkt für eine Schwangerschaft gekommen
5 x 7: ca. 35 Jahre	Für unsere Frau beginnt sanft, allmählich und fast noch unmerkbar, der Übergang von den stärker yin-betonten Lebensphasen zu den eher yang-betonten Lebensphasen. Als erstes zeigt sich das im Element Erde, der Funktionskreis Magen trocknet ein wenig aus, wird yangiger, die Verdauungsorgane produzieren weniger Überschuss an Ki und Blut, es wird weniger nachgeburtliches Jing gebildet. Wenn unsere Frau sich ein Kind wünscht und noch keines hat, dann könnte es sein, dass sie allmählich unruhig wird und beginnt, sich darüber Sorgen zu machen.
6 x 7: ca 42 Jahre	Die Energie der Mitte und damit auch das Yin werden bei unserer Frau nun deutlich schwächer, die Resorptionsfähigkeit sinkt und ihr Körper produziert weniger Überschuss an Ki und Blut. Es werden keine überschüssigen Kräfte mehr aufgebaut und ein wacherer Umgang mit den eigenen Kräften ist nun erforderlich. Eine gute Lebensführung, aufbauende Nahrung und ev. unterstützende westliche und chinesische Kräuter-Rezepturen sind (spätestens jetzt) sehr zu empfehlen.
7 x 7: ca. 49 Jahre	Der Verdauungstrakt unserer mittlerweile reifen Frau produziert keinen Überschuss mehr und das heißt, dass das nachgeburtliche Jing nicht mehr in dem Maße aufgefüllt wird, dass ihr Chong Mai (Durchdringungsgefäß) und Ren Mai (Konzeptionsgefäß) vollständig mit Blut und Ki aufgefüllt werden können. Das leitet die Wechseljahre – die Yang-Phase im Leben unserer Frau (chinesisch Zweiter Frühling) - ein. Unsere Frau ist nun angehalten, ihr Jing für sich selbst zu behalten und dadurch zu einer neuen inneren Stärke und Sicherheit zu gelangen. Je besser sie jetzt und in Zukunft auf ihr Jing achtet (also ihre Ernährung, Bewegung und Lebensführung entsprechend gestaltet), umso gesünder und kraftvoller wird sie dabei sein.

1)b) Das himmlische Wasser, der Mond und die 5 Wandlungsphasen im weiblichen Zyklus:



In China wird die Menstruation als „himmlisches Wasser“ oder auch als „Mondfluss“ bezeichnet – zwei für unsere westlichen Ohren, die eher an bei uns oft gebräuchliche Ausdrücke wie z.B. „die Regel“, „die Tage“ oder sogar noch schlimmer „das Un-wohl-Sein“ oder das „Un-pässlich-Sein“, gewohnt sind - sehr poetisch und positiv klingende Ausdrücke, die bereits den engen Zusammenhang zwischen den Mondphasen und dem idealen weiblichen Zyklus widerspiegeln.

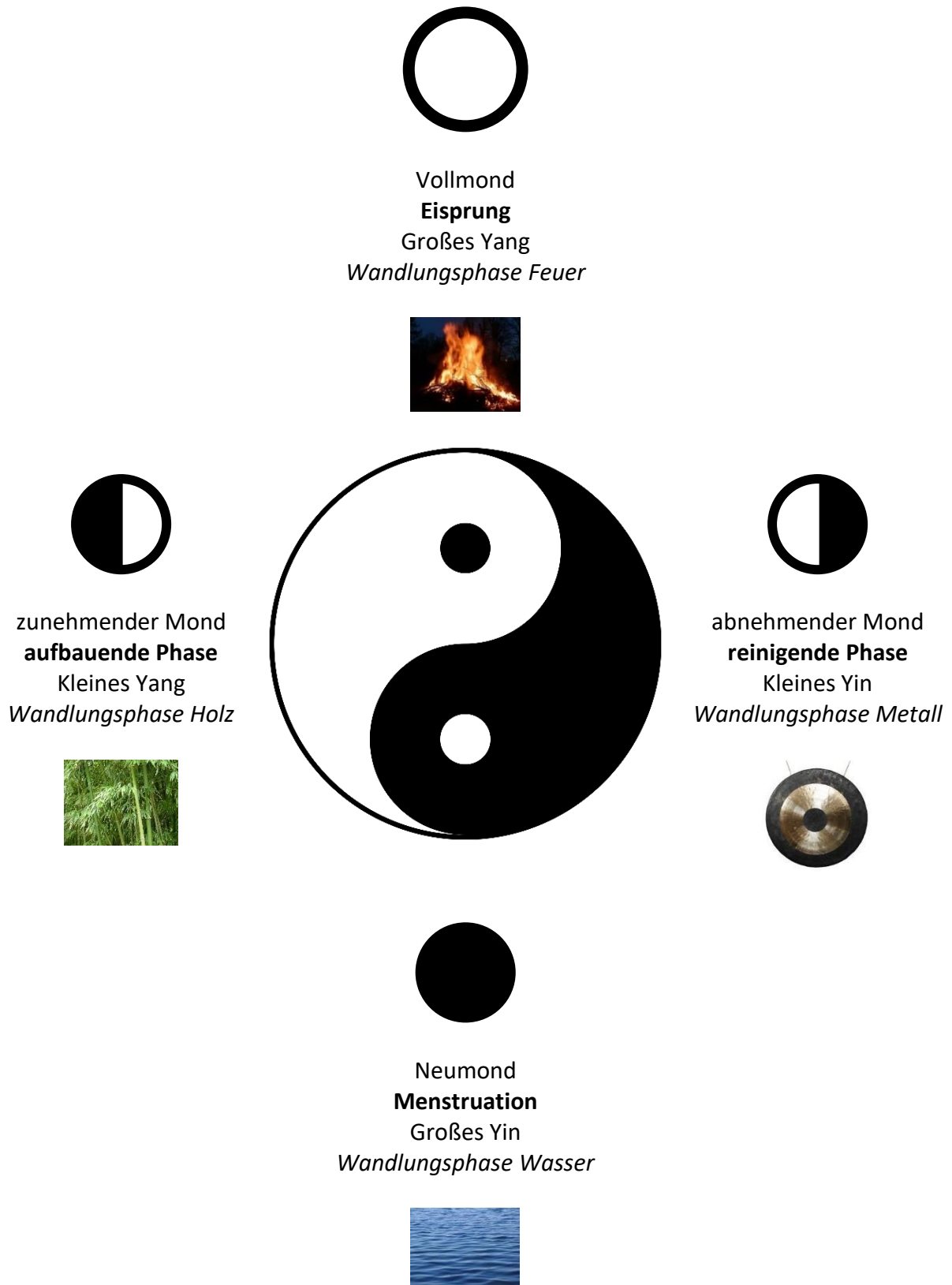


Die Art und Beschaffenheit sowie der Rhythmus der Menstruation sind ein wichtiger Bestandteil der TCM-Diagnose bei Frauen, denn sie erlauben es uns, wertvolle Rückschlüsse auf die vorherrschenden Energiemuster und eventuelle energetische Ungleichgewichte zu ziehen.

Die ideale Menstruation einer gesunden Frau sieht wie folgt aus:

- der Zyklus ist regelmäßig und entspricht in Länge (ca. 28 Tage) und Verlauf (fruchtbare Phase bei Vollmond, Menstruation bei Neumond) den Mondphasen (siehe Graphik nächste Seite)
- die Blutung ist hell, klar und von angemessener Stärke und Dauer (ca. 3-4 Tage)
- die Frau fühlt sich während des gesamten Zyklus gut, gesund, kraftvoll und im Fluss des Lebens

Der ideale weibliche Zyklus und die Mondphasen:



Wir Frauen durchlaufen während unserer fruchtbaren Jahre Monat für Monat die 5 Wandlungsphasen und damit den Wechsel zwischen Yin und Yang.

Die erste Hälfte unseres weiblichen Zyklus (zwischen dem Ende der letzten Periode und dem Eisprung) ist dabei v.a. von einem Aufbau bestimmt, die zweite Hälfte unseres weiblichen Zyklus (zwischen dem Eisprung und der nächsten Periode) von Reinigung und Ausleitung.

Der weibliche Zyklus findet in den folgenden 4 Phasen statt:

Erste Phase: das große Yin Wandlungsphase Wasser bei Neumond	Menstruation – die stattgefundene Menstruationsblutung hinterlässt einen relativen Mangel an Blut und Ki
Zweite Phase: das kleine Yang Wandlungsphase Holz bei zunehmendem Mond	Aufbau: der Körper versucht, Ki und Blut möglichst vollständig wieder zu ergänzen
Dritte Phase: das große Yang Wandlungsphase Feuer bei Vollmond	Ki und Blut befinden sich am Höhepunkt ihrer Fülle, die Zeit des Eisprungs ist gekommen
Vierte Phase: das kleine Yin Wandlungsphase Metall bei abnehmendem Mond	Der Abbau und die Reinigung beginnen, das Blut wird zur Gebärmutter transportiert

Shiatsubehandlungen mit dem Hintergrund dieses 4-Phasen-Modells:

Als ganzheitliche Form der Körperarbeit bezieht eine gute Shiatsubehandlung – egal mit welchen Wünschen, Problemen und gesundheitlichen Anliegen unsere Klientinnen zu uns kommen – immer den ganzen Menschen mit ein. Bei jeder Shiatsubehandlung sollten wir daher das oben beschriebene Modell der 4 Phasen des weiblichen Zyklus immer mitbeachten. Viele unterschiedliche Zustände des Unwohlseins lassen sich aus diesem Zyklus heraus gut erklären und behandeln.

- *Arbeite in den ersten beiden Zyklusphasen aufbauend:*

In der ersten und zweiten Zyklusphase fühlen sich v.a. zu Leere-Problematik neigende Frauen (wir sagen im Shiatsu auch Kyo) oft erschöpft, kalt, leer, müde, blutarm, weinerlich, traurig oder depressiv. Ihr Körper ist stark damit beschäftigt das Ki und Blut, das sie bei der Menstruation verloren haben, wieder aufzubauen. Eine Unterstützung durch tonisierendes Shiatsu, aufbauende Körperübungen, begleitende Maßnahmen wie z.B. Moxa, Ernährungsempfehlungen und Anleitung zu einer aufbauenden Lebensführung (viel Ruhe, viel Schlaf, ...) haben sich in dieser Phase sehr bewährt. Auch aufbauende Kräuterrezepturen

sind in dieser Phase sehr hilfreich. Auf keinen Fall sollte in dieser Phase, v.a. bei zur Leere-Problematik neigenden Klientinnen, ausleitend gearbeitet werden.

- *Moxe nicht bei Vollmond*

Auch Klientinnen, die kyo sind sollten nicht am Höhepunkt ihres Zyklus (der Phase des Eisprunges) gemoxt werden. Hat die Klientin einen idealen Zyklus, ist diese Phase bei Vollmond, darum findet sich in vielen TCM und Shiatsubüchern die Anweisung „Moxe nicht bei Vollmond“.

- *Arbeite in der dritten und vierten Zyklusphase bewegend*

In der dritten und vierten Zyklusphase, bildet sich im unteren Körperbereich der Frau eine ganz natürliche Stagnation. Der Körper ist damit beschäftigt, diese abzubauen und auszuleiten. Wir können und sollen ihn dabei auch durch unsere Shiatsubehandlungen unterstützen indem wir stagnationslösend und bewegend arbeiten. Eine tonisierende Shiatsubehandlung kurz vor der Menstruation ist im Normalfall schlecht verträglich und erhöht die Stauproblematik. Auch entsprechende staulösenden Körperübungen sowie die Empfehlung zu insgesamt mehr Bewegung und entsprechender Ernährung sind hilfreich. Gute Kräuterrezepturen (z.B. aus der TCM) werden immer auch an die Zyklusphasen angepasst, die Frauen bekommen in der Phase bis zum Eisprung ein Tonic, in der dritten und vierten Zyklushälfte stehen die stagnationslösenden Kräuter im Vordergrund.

- *Kümmere dich kurz vor der Menstruation um die Leber*

Bereits ein paar Tage vor der Menstruation steigen die Yang-Energien im Körper deutlich an. Eine größere Menge Blut wird über die außerordentlichen Gefäße zur Gebärmutter transportiert, der Funktionskreis Leber ist daran stark beteiligt. In der Leber, die ja auch als Blutspeicher dient, kann der Anstieg der Yang-Energie eine eventuell vorliegende Stagnation des Leber-Ki verstärken. Ist das der Fall, dann können Symptome wie Durchfall (das Leber-Ki sucht sich einen Ausweg und dringt zur Entlastung in den Darm ein), Kopfschmerzen (das Leber-Ki steigt hoch in den Kopf), Bauchschmerzen (das Leber-Ki dringt in die Gebärmutter ein) oder PMS (der Leber-Ki-Stau schlägt sich auf die Psyche) auftreten. Besonders Frauen mit Fülle-Problematik (wir sagen im Shiatsu auch Jitsu) kämpfen vor der Menstruation oft mit Leber-Ki-Stau-Problemen, die durch Stress, Zeitdruck, etc. noch verstärkt werden. Nach der Menstruation fühlen sich diese Frauen oft entstaut und erleichtert.

- *Hinterfrage die Ursache, wenn der Zyklus der Frau nicht den Mondphasen folgt*

Folgt der Zyklus deiner Klientin nicht, wie oben beschrieben, den Mondphasen (z.B. menstruiert sie zu Vollmond), dann ist das ein Ungleichgewicht. Hinterfrage die Ursache dafür, versuche gemeinsam mit deiner Klientin herauszufinden was in ihrem Leben den natürlichen Rhythmus stören könnte – viele Gründe z.B. Stress, Überlastung, ein Lebensrhythmus der nicht den natürlichen Bedürfnissen der jeweiligen Frau entspricht (sehr klassisch z.B. Nachtdienste oder Stoffwechselverwirrung bei Flugbegleiterinnen), aber vor

allem eine Leere bzw. Schwäche von Ki und Blut, etc. können die Ursache sein, die mit Hilfe von Shiatsu gut behandelt werden kann.

- *Folge immer dem tatsächlichen Zyklus der Frau, nicht dem idealen*

Passen deine zyklusphasen-abgestimmte Shiatsubehandlung immer an den tatsächlichen Zyklus deiner Klientin an, richte dich nicht nach dem Idealzyklus, also dem Mond. Die Befragung der Klientin über ihren individuellen Menstruationszyklus ist also für deine Shiatsubehandlung von großer Wichtigkeit.

- *Behandle „Leber-Frauen“ grundsätzlich anders als „Galle-Frauen“*

Du kannst deine Klientinnen in 2 Gruppen einteilen: Frauen, bei denen eher der Funktionskreis Leber vorherrschend ist und Frauen, bei denen eher der Funktionskreis Galle dominiert (natürlich gibt es auch Frauen, bei denen beide Funktionskreise stark ausgeprägt sind).

„Leber-Frauen“ sind eher yin-dominiert, sie sind weicher, sensibler, haben große Augen und volle Lippen, einen breiten Mund, größere Brüste, sie sind romantisch veranlagt, weinen schnell, denken viel und grübeln gerne; sie neigen meist eher zu Kälte im unteren Erwärmer und zur Leber-Ki-Stagnation. Viele „Leber-Frauen“ mögen gerne Süßigkeiten v.a. Schokolade, weil sie die Ki-Stagnation auflockern. „Leber-Frauen“ bekommen ein sanfteres Shiatsu meist besser. Ganz besonders zu empfehlen ist es, in den ersten beiden Phasen des Zyklus den unteren Erwärmer zu tonisieren, auch die Nieren neigen meist eher zu Kälte – Wärme zuzuführen ist daher angeraten, sei es durch Moxa, Wickel, warme Ernährung, das Meiden kalter Nahrungsmittel (Joghurt, Tomaten, Gurken, ...), durch wärmende westliche (Fenchel, Salbei, Engelwurz, Boxhornklee, ...) oder chinesische Kräuter. In der dritten und vierten Zyklushälfte ist ein sanftes, bewegendes, den Leber-Ki-Stau lösendes Shiatsu, sowie die Empfehlung zu mehr Bewegung (tanzen, hüpfen, Körperübungen, ...) und einem Ankurbeln des kreativen Ausdrucks (singen, malen, ...) angesagt. V.a. diese Frauen sollten immer wieder darin bestärkt werden, das zu tun, was zu ihnen passt: „Mach im Leben das, was zu dir passt, folge deinem Weg!“

„Galle-Frauen“ sind eher yang-dominiert. Sie haben mehr Hitze im Körper, mehr Dynamik im Ausdruck. Ihr Körperbau ist eher kleiner, stramm, ihre Augen stehen enger und sind kleiner, auch ihr Mund ist kleiner, die Oberlippen sind schmal, die Brüste sind eher klein; sie neigen eher dazu, ihr Gallen-Ki vor der Menstruation anzustauen, das Gürtelgefäß zieht sich übermäßig zusammen und klemmt die anderen Meridiane v.a. den Magen ein - Hüftschmerzen, Grantigkeit, Migräne, unreine Haut vor der Menstruation, Schleimstockung in der Brust (Brustschmerzen) und im Kehlkopf (Schilddrüsenprobleme) können die Folge sein. Ein kräftiges Shiatsu, das das Gallenblasen-Ki entstaut, kann bei diesen Klientinnen sehr hilfreich sein, auch die Empfehlung zu kräftiger Bewegung.

Innerhalb einer Shiatsubehandlung sowohl den Leber-Meridian als auch den Gallen-Meridian zu sedieren, ist nicht unbedingt zu empfehlen – auch nicht, wenn die Symptome der Klientin

gemischt auftreten. Es ist gut, wenn du vor der Behandlung eine Entscheidung triffst, welchen Median du in dieser Behandlung besonders entstauen möchtest.

1)c) Die Gebärmutter als Wunderorgan:



Die Gebärmutter (lat. Uterus) wird in der chinesischen Lehre als Blutkammer, Blutsee oder Palast des Kindes bezeichnet. Sie hat gemeinsam mit dem Gehirn, dem Mark und den Knochen als eines der „Wunderorgane“ eine ganz besondere Bedeutung in unserem weiblichen Körper.

Sie vereint in sich Yin und Yang – äußerlich ist sie ein Yang-Organ (sie ist hohl und sie sammelt das alte Blut und scheidet es aus), innerlich ist sie ein Yin-Organ (sie hat die Fähigkeit, Substanzen wie Blut und Jing zu speichern und in der Schwangerschaft das Kind damit zu nähren).

Die Gebärmutter ist ganzheitlich betrachtet weit mehr als ein normales Organ, sie ist das Zentrum der weiblichen Fruchtbarkeit, das zentrale weibliche Energiefeld, der Ursprung des Lebens und der Sitz der weiblichen Seele. Sie verbindet uns mit unseren weiblichen Urkräften.

Die Gebärmutter als Zentrum der weiblichen Kraft:

Die Gebärmutter ist einer der größten und kräftigsten Muskeln im Körper einer Frau, sie ist das Zentrum der weiblichen Kraft. In meiner Shiatsu-Praxis sehe ich tagtäglich jedoch Frauen, die unter massiven gesundheitlichen Problemen ihrer Gebärmutter, der Eierstöcke, etc. (Myome, Zysten, Endometriose, u.a.) leiden. Warum?

- *Frage dich: „Wie begegne ich der Welt?“*

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Gebärmutterprobleme oft in einem größeren Zusammenhang gesehen eine sehr logische Konsequenz einer Überforderung der jeweiligen Frau durch das (fast) ausschließliche Anwenden ihrer eigenen yangigeren Kräfte und das Unterdrücken ihrer yinnigeren, ganzheitlichen und gefühlsbetonten Kräfte ist. Wir Frauen

(und auch die Männer) lernen im Laufe unseres Lebens und unserer „westlichen“ Erziehung (Schule, Beruf, ...) sehr gut, yangige Kräfte einzusetzen und zu benutzen – wir lernen zu tun, zu planen, anzupacken, aktiv zu sein, zu strukturieren, zielstrebig und produktiv zu sein, zu führen, zu kämpfen, uns durchzusetzen; yinnigere Qualitäten wie Gefühle, Intuition, Ruhe, Miteinander, andere zu versorgen, etwas zu erhalten, etc. werden kaum geschult, im Gegenteil oft sogar als Schwäche abgetan.

Jene Frauen (aber natürlich auch Männer), die mit diesen so wichtigen yinnigen Fähigkeiten von Natur aus am reichsten ausgestattet sind, leiden dabei oft am meisten – sie spüren rasch und sehr deutlich, dass mit unserer Welt im Allgemeinen und auch mit ihrer Welt im Besonderen (Familie, berufliches Umfeld, Schule, etc.) etwas nicht stimmt (etwas nicht im Gleichgewicht ist, etwas Wichtiges fehlt), sie haben aber nicht gelernt, ihre ursprünglichen Fähigkeiten zu benutzen, sondern versuchen oft erst recht, gegen dieses Gefühl von „da stimmt etwas nicht“ mit yangigen Strategien (Struktur, Kampf, Tun) anzukämpfen, was innerlich zu einer enormen Erschöpfung und Frustration führt.

- *Finde heraus, welche Werte es sind, die du vermisst*

Jene Frauen dabei zu unterstützen zunächst einmal wirklich wahrzunehmen, was es denn ist, was „da nicht stimmt“ in ihrer Welt, und das auch ausdrücken und anerkennen zu können, was „der Bauch“ schon die ganze Zeit spürt, ist ein erster Schritt einer Befreiung. Wenn wir genau hinschauen erkennen wir, dass unsere Welt derzeit von übermäßigen yangigen Kräften dominiert, tyrannisiert und zerstört wird – Macht, Aggression, Leistung, Profit, Hierarchie, Kontrolle und ein „Sich-über-die-Anderen-Stellen“ dominieren.

- *Wenn du Yin willst, dann lebe Yin und nicht Yang*

Ein zweiter wichtiger Schritt ist zu erkennen, dass wir ein glückliches, liebevolles, sinnerfülltes und gesundes Leben niemals mit unserem Verstand und unseren yangigen Qualitäten alleine erreichen können – egal wie viel Geld, welchen tollen Job, welche gesellschaftliche Position, welches Auto, welches Haus, etc. wir haben: glücklich werden wir dadurch nicht automatisch. Viele Frauen haben ihr Leben zu einem Kampf gemacht, den sie leider nicht gewinnen können, denn Werte wie friedliches Miteinander, Leben in Wohlergehen, Freude, Herzenswärme, und vieles mehr kann man nicht im herkömmlichen Sinn mit yangigen Methoden erkämpfen. Meinen Erfahrungen nach tragen sehr viele Frauen – v.a. jene, deren weibliche Organe (Gebärmutter, Eierstöcke, etc. nicht gesund sind) einen großen Schmerz in sich. Sie spüren die kollektive Unterdrückung der yinnigen (weiblichen) Qualitäten in unserer Welt, kämpfen dagegen an, erreichen aber nie ihr Ziel.

Der dritte Schritt ist herauszufinden und zu lernen, wie wir unsere weiblichen Kräfte in dieser Welt leben können. Wir haben gelernt, yangige (männliche) Strategien in unserem Leben anzuwenden, jetzt dürfen wir lernen, die yinnigeren (weiblichen) Kräfte zu nutzen, die Welt braucht sie nämlich, die Welt braucht einen Ausgleich und zwar dringend - Qualitäten wie Weichheit, Empathie, Intuition, Gefühle, Hingabe, Miteinander und Füreinander müssen

wieder mehr Raum bekommen. Diese Qualitäten wieder in unserer Welt, in unseren Unternehmen, unseren Familien, unseren Schulen, etc. zu etablieren, ist die Aufgabe der Frauen unserer Generation und sicherlich auch der nächsten.

Der Dalai Lama sagt:

„Die Zukunft der westlichen Welt liegt in den Händen der Frauen, weil die Frauen die Lehrerinnen des Mitgefühls sind.“

- *Stark bist du dann, wenn du Yin und Yang leben kannst*

In unserer Gebärmutter vereinigen sich Yin und Yang, deshalb ist sie das Zentrum unserer Kraft. Beide Eigenschaften braucht unsere Welt und beide Eigenschaften sollten in jedem Menschen – egal ob Frau oder Mann – vorhanden und in Balance sein. Wir müssen beide nützen können, um in dieser Welt erfolgreich und nachhaltig leben zu können.

Yang-Eigenschaften:	Yin-Eigenschaften:
das Prinzip des Tuns	das Prinzip des Seins
aktiv	passiv
reden	zuhören
zielstrebig	empfangend
Trennung	Verbindung
Verstand und Ratio	Gefühl und Intuition
nehmen	geben
linear	zyklisch
beschleunigt	entschleunigt, entspannt
möchte gewinnen, will sich messen, ist auf Sieg aus	ist mit allem, was ist, verbunden, braucht die Gruppe
machtvoll, führend	versorgend, gebend
Kontrolle	Vertrauen, Zulassen
möchte etwas schaffen	fühlt sich vom Leben versorgt
Struktur	Vielfalt
kämpferisch	mitfühlend
verurteilend	liebend
schafft Hierarchien und Führungsansprüche	lebt in natürlichen Hierarchien
Aggression, Gewalt	Hingabe, Frieden
Wissen	Weisheit

Die Gebärmutter als Reinigungsorgan:

Es macht mich immer wieder sehr traurig, wenn ich höre, dass Gebärmutterentfernungen zu den in Österreich am häufigsten durchgeführten Operationen zählen. Warum nehmen diese Erkrankungen in unserer „modernen Welt“ derartig zu? Wie können wir uns (und unseren Klientinnen) das als Shiatsu-Praktikerinnen erklären und v.a. ersparen?

- *Führe dir vor Augen, was du aufnimmst*

Die wichtigste energetische Aufgabe der Gebärmutter ist das Aufnehmen (nicht nur auf der körperlichen Ebene das Aufnehmen des männlichen Samens), sondern v.a. auf der feinstofflichen Ebene – Schwingungen aufzunehmen, sie zu reinigen und zu transformieren.

In dem Artikel „Die Gebärmutter als Transformationswerkzeug“ aus der Zeitschrift „Sein“ aus dem Jahr 2016 (siehe Literaturliste) heißt es:

„Bei jedem sexuellen Kontakt zieht sie [die Gebärmutter der Frau] alles emotional und physisch Negative in sich hinein, was der Mann in sich trägt. Sogar die Geschichten aus seinen Ahnenreihen „wäscht“ die Gebärmutter der Frau und gibt dem Mann frische und saubere Energie zurück. Dies ist wichtig für ihn, denn allein der Frauenkörper ist dank seiner Physiologie in der Lage, solche neue und reine Energie zu produzieren. Der Körper eines Mannes benötigt diese Energie, um sie wiederum in die Energien des Erfolges, Schaffens, Erreichens von Zielen, materieller Güter, seiner Karriere und anderer Qualitäten umzuwandeln. Nicht umsonst steht in der Geschichte neben jedem erfolgreichen Mann eine Frau, die ihn durch ihre feinstoffliche Energie in Form der Inspiration und Unterstützung mit der nötigen Energie und Kraft für sein Vorhaben versorgt.“

[...]

Die meisten Männer der modernen Gesellschaft bringen durch enorme körperliche und psychische Belastungen und Druck bei der Arbeit jeden Tag enorme Mengen an negativen Energien nach Hause zu ihrer Frau. Der ursprüngliche Selbstreinigungsprozess der Gebärmutter kann ohne Unterstützung solche Mengen an negativer Energie nicht mehr bewältigen, sodass sich diese anstaut. Unwohlsein, Schmerzen, Erschöpfung, schwache Gesundheit und letzten Endes sogar physische Gebilde wie Myome, Zysten und alle Arten von Tumoren sind die Folge.“

Die Ursache für eine „kranke“ Gebärmutter kann also auch eine Ansammlung negativer Energien sein.

- *Frage dich: „Wo liegt die Quelle dieser negativen Energien?“*

Die erste Frage, die wir uns und unseren Klientinnen stellen sollten, ist daher: „Wo könnten diese negativen Energien herkommen?“ Meiner Shiatsu-Erfahrung nach wissen unsere Klientinnen dies oft sehr genau und sehr rasch.

- *Würdige das, was dein Körper bisher getan hat und bedanke dich dafür bei ihm*

Als Schritt zwei ist es sehr wichtig, der Klientin ihre Aufgabe und den Beitrag für unsere Welt, den sie bisher mit der Reinigung der „heimgebrachten“ Schwingungen geleistet hat, vor Augen zu führen. Viele Klientinnen verfallen (in bewährter weiblicher Manier) sonst gleich in

Selbstvorwürfe („ich dumme Kuh, was tue ich da nur die ganze Zeit, ...“, „na, ich bin also selbst schuld an meinen Problemen, weil ich so dumm war ... “). Es lohnt, sich gemeinsam und global die Frage zu stellen: „Wie würde die heutige Welt für uns und unsere Kinder aussehen, wenn nicht dreieinhalb Milliarden Frauen sie täglich reinigen würden? Oder im kleineren Umfeld einmal zu überlegen: „Wie würde die berufliche und private Situation für meinen Partner, mich und ggf. unsere Kinder aussehen, wenn ich die Schwingungen nicht laufend transformiert hätte?“, ist sehr hilfreich. Sich bewusst beim eigenen Körper dafür zu bedanken, dass er diese Leistung in den letzten Jahren und Jahrzehnten einfach ganz von selbst ohne Murren und ohne Probleme erbracht hat, sowie dem eigenen Körper zu versprechen, dass man diese Leistung in Zukunft mehr schätzen und ihn nicht mehr überfordern bzw. bei seiner Aufgabe unterstützen wird, ist alleine oft schon sehr heilsam.

- *Finde eine bessere Strategie für dich und die Welt*

Als Schritt drei ist es ratsam, gemeinsam mit der Klientin zu überlegen, wie sie in Zukunft die Aufnahme von zu viel negativer Energie aus der „identifizierten Quelle“ vermeiden kann. Da ich mich als Shiatsu-Praktikerin meinen Klientinnen gegenüber zu einer ganzheitlichen Behandlung (im Sinne der Einbeziehung aller Lebensaspekte, also auch der Beziehung) verpflichtet fühle, nimmt dieser Schritt oft einige Zeit in Anspruch, da das ganze komplexe System (Ehemann, Freund, Beziehung, Stress, Arbeitsbelastung, ...) der Klientin betrachtet werden sollte. Für den auslösenden Partner muss im Sinne der ganzheitlichen Behandlung nämlich auch eine gangbare und für beide Partner lebbar Lösung mitgefunden werden. Ich habe schon mehrmals beobachtet, dass, wenn dieser Schritt nicht gut gelöst wurde, wenn z.B. die Frau für sich selbst zwar eine energetische Möglichkeit der Abschirmung gegen die negativen Energien findet, mit ihrem Partner aber bewusst oder unbewusst keine Kommunikation darüber stattfindet, der Partner sich (natürlich auch wieder unbewusst) andere Möglichkeiten der Reinigung sucht, diese findet er nicht selten in einer anderen Frau, was wiederum die Klientin meist nicht als besonders erstrebenswerte Lösung sieht. Viel effektiver ist es, wenn beide Partner gemeinsam eine ehrliche und lebbar Lösung suchen, die schweren Energien, die sich in unserer sehr belastenden (Arbeits)Welt oft nicht vermeiden lassen, auf andere Art loszuwerden: je nach Typ des Partners können hier Sport, gezielte Körperübungen (z.B. tiefgehende Jaki-ausleitende Do-Ins), Meditation, Atemübungen, ein gemütlicher Spaziergang nach der Arbeit, aber auch die Änderung der inneren Einstellung z.B. durch Coaching oder ein gutes Seminar, v.a. aber auch eine gute, das Jaki ausleitende Shiatsubehandlung des Mannes, eine gute Lösung sein.

- *Erlaube deinem Körper, sich zu reinigen und unterstütze ihn dabei*

Im vierten Schritt gilt es, die Gebärmutter der Frau von den sich angesammelten negativen Energien zu befreien. Eine sehr effektive Möglichkeit hat der Körper dabei von Natur aus –

die Menstruation. Klientinnen, die aufgrund von Verhütungsmaßnahmen, bei denen keine oder kaum eine nennenswerte Menstruation auftritt, ihrem Körper diese Möglichkeit nehmen, sollten überlegen, ob sie einen Weg finden können, dem Körper diese monatliche Reinigung zu gönnen. Umgekehrt lohnt es sich, gemeinsam mit Klientinnen, die unter einer sehr starken Menstruation und den damit verbundenen Folgen (Kälte, Schwäche, Blutarmut, etc.) leiden, zu überlegen, von welchen negativen energetischen Belastungen sich der Körper zu reinigen versucht, wo deren Quelle liegen könnte und wie die Situation ganzheitlich gelöst werden kann. Eine gute Shiatsubehandlung, die die Klientin dabei unterstützt ihren Körper von Jaki zu reinigen und ihre positiven Energien wieder aufzubauen, ist für die Frauen sehr wichtig. Auch gute, sehr tief gehende Körperübungen (energetische Do-Ins) sowie energetische Atemübungen und Meditation sind sehr zu empfehlen.

- *Beschäftige dich nicht mit Schuld, sondern mit Lösungen*

Ganz wichtig ist mir, an dieser Stelle ausdrücklich festzuhalten, dass der – in unserer christlichen Welt oft sehr verbreitete Begriff – Schuld hier absolut keinen Platz hat. Es lohnt nicht nur, sich nicht damit zu beschäftigen, wer die Schuld an einer Erkrankung trägt, sondern es blockiert auch den gesamten Prozess des Findens von ganzheitlichen Lösungen. Bleibe daher auf keinen Fall in Gedankenmustern der Schuldzuweisung stecken, wenn etwas passiert, was für dich und für die Welt nicht gesund ist, dann passiert es nur, weil du und deine Mitmenschen noch keine bessere Lösung gefunden haben. Schau dir das Problem in Ruhe und mit Vertrauen an, dann wird die Lösung ganz von selbst kommen.

- *Einen Aspekt eines Problems erkannt zu haben ist noch nicht das Ganze*

Ganz wichtig ist mir auch noch festzuhalten: die reinigende Funktion, die wir für unsere Partner ausüben, bildet meiner Erfahrung nach nur einen Teil des energetischen Gesamtbildes der Belastung unserer Gebärmutter. Der zweite, sehr wichtige Aspekt ist (wie bereits beschrieben) unser eigener Umgang mit unseren Yin- und Yang-Energien und mit unserem „Zentrum der weiblichen Kraft“.

1)d) Die Wundermeridiane Durchdringungsgefäß (Chong Mai), Konzeptionsgefäß (Ren Mai) und Gürtelgefäß (Dai Mai):

Um uns und unseren (weiblichen) Körper v.a. auch in den Wechseljahren gut verstehen zu können, hier noch ein kleiner, bewusst sehr kurz und einfach gestalteter Ausflug zu den Wundermeridianen (auch außerordentliche Gefäße genannt), besonders zum Durchdringungsgefäß, Konzeptionsgefäß und Gürtelgefäß.

Unsere außerordentlichen Gefäße bilden die tiefste Energiestruktur in unserem Körper, entstehen als erstes in unserer embryonalen Entwicklung, und sie sind die „Quelle der Schöpfung“ und die Wurzeln der 12 Meridiane, auf denen wir normalerweise im Shiatsu arbeiten. Man sagt, „sie verbinden Himmel und Erde“ und machen uns zu einem menschlichen Wesen.

Es heißt, dass das Durchdringungsgefäß der älteste unserer Meridiane ist und die Einheit repräsentiert. Wie im Tao Te King von Lao Tse beschrieben:

*„Das Tao erzeugt die Einheit,
die Einheit erzeugt die Zweiheit,
die Zweiheit erzeugt die Dreiheit,
die Dreiheit erzeugt die zehntausend Wesen“ [...]*

entstehen aus ihm das Lenkergesäß (der Yang-Aspekt auf der Rückseite unseres Körpers) und das Konzeptionsgefäß (der Yin-Aspekt auf der Vorderseite unseres Körpers). Das Gürtelgefäß ist der 4. Meridian, der sich bildet – es verläuft horizontal, verbindet das Lenker- und das Konzeptionsgefäß und reguliert das Auf- und Absteigen in unserem Körper.

Unsere Wundermeridiane haben (wie alle Meridiane) vielfältige Aufgaben im Körper, eine sehr wichtige ist, als „Meer“ oder „See“ d.h. als Reservoir für das Jing zu dienen. Sie speichern diese kostbare Essenz und geben sie bei Bedarf ab bzw. verteilen sie an den Körper – v.a. ernähren sie die wichtigsten (außergewöhnlichen) Organe – unsere Gebärmutter, aber auch unser Gehirn, das Knochenmark, etc. Sie kontrollieren so auch das Wachstum, die Reproduktion und die geistige Entwicklung und beeinflussen maßgeblich den (oben schon ausführlich beschriebenen) Jing-Zyklus (7-Jahres-Zyklus) der Frau.

Durchdringungsgefäß (Chong Mai)

Das Durchdringungsgefäß, auch „Meer des Blutes“ genannt, stellt die Verbindung zwischen den inneren Organen und der Gebärmutter her, es hat seinen Ursprung in den Nieren, durchdringt die Gebärmutter, geht weiter durch den Bauchraum in den Brustkorb und weiter in den Kopf (zu den Lippen und weiter zum Bai Hui). Es dient als Ausgleichsgefäß und kann energetische Störungen absorbieren oder einen Mangel auffüllen. Es versorgt die Organe mit Ki und Blut, nährt das Blut, bringt es in die Gebärmutter, den Bauch und den Brustkorb und reguliert so die Menarche (erste Menstruationsblutung), die Menstruation und die Menopause.

Das Durchdringungsgefäß steht für deine Mitte, für das, was du bist, in manchen Übersetzungen liest man auch „Gefäß der aufsteigenden Macht“ – Störungen des

Durchdringungsgefäßes wie z.B. schmerzhafte oder gestörte Menstruation, Unfruchtbarkeit, Myome, etc. sind daher ein Hinweis darauf, dass du gerade nicht in deiner Mitte, in deiner weiblichen Kraft bist. Da es auch das Herz versorgt, führt eine Blockade oder Schwäche im Durchdringungsgefäß oft auch zu Herzproblemen (Aufregung, Herzschmerzen, Herzrasen, Angina Pectoris, etc.) – wenn du deine Mitte verloren hast, tut sich dein Herz schwer, das, was du im Innersten bist, freudig nach außen zu tragen. In der Regel reagiert das Durchdringungsgefäß erst dann auf Störungen eines verbundenen Meridians (z.B. des Lebermeridians), wenn diese schon länger vorhanden oder sehr stark sind. Eine Behandlung des Durchdringungsgefäßes ist daher bei starken Stagnationen von Blut oder Schleim im Bauch- oder Brustraum zu empfehlen, aber durchaus auch bei Schwächezuständen. Normalerweise ist das Durchdringungsgefäß selbst gut in der Lage, mit Störungen wie z.B. Blutstagnationen fertig zu werden, das funktioniert jedoch dann nicht mehr gut, wenn relativ starke körperliche Eingriffe (wie z.B. Operationen der Organe, Schwangerschaftsabbrüche, Ausschabungen oder Entfernung der Gebärmutter, Bypass-Operationen, Schilddrüsenoperationen, etc.) vorgenommen werden oder wenn es sich um sehr starke emotionale Belastungen (z.B. sexueller Missbrauch) handelt. Dann brauchen unser Körper und unser „Gefäß der aufsteigenden Macht“ auf jeden Fall Unterstützung.

Ein spezieller Teil des Durchdringungsgefäßes – der Bao Mai – verbindet das Herz mit der Gebärmutter, er öffnet sich mit dem Beginn der Pubertät, und in der Schwangerschaft verbindet er den Embryo mit dem Herz der Mutter, man sagt, er bringt die Milch zur Brust. Er enthält Jing und Blut und leitet das Blut, das nach östlicher Vorstellung im Herz entsteht, zur Gebärmutter hinab. Nach der Menopause verändert der Bao Mai seine Fließrichtung: anstatt das Blut wie bisher zur Gebärmutter zu senden, fließt es nun zum Herz. Dieses wird dadurch vermehrt mit Jing und Blut genährt – unsere „Residenz des Shen“ wird damit bewusstseinsmäßig stärker mit dem Kosmos (Yang) verbunden, unsere Energien lösen sich mehr von der Erde (Yin) – wir erleben also auch psychisch und emotional eine Umbruchszeit von einem mehr yinbetonten Lebensabschnitt zu einer mehr yangbetonten geistigen Lebensphase.

- *behandle MP 4, aber behandle ihn mit Ehrfurcht*

Der Tsubo unserer Wahl für die Beeinflussung des Durchdringungsgefäßes ist im Shiatsu der Tsubo MP (Milz) 4. Er ist der Öffnungspunkt des Durchdringungsgefäßes und damit einer der mächtigsten Punkte im ganzen Körper v.a. bei Frauen. Wenn wir ihn sedieren, löst er Blut- und Schleimstagnationen im Unterbauch, in der Gebärmutter, aber (aufgrund des Verlaufes des Durchdringungsgefäßes) auch im Brustraum (Herzprobleme), er hilft bei Schmerzen im Unterbauch, Ansammlungen von Feuchtigkeit und Nässe, Myomen und sogar Endometriose. Tonisieren wir den Punkt MP 4, so haben wir ein sehr wirksames Mittel gegen Müdigkeit, Schwindel, Seeschwäche, Kopfschmerzen, u.v.m. Aber: bitte sei dir bewusst, dass du mit diesem Punkt an der tiefsten Energie deiner Klientin arbeitest, MP 4 ist ein Punkt, der mit ganz besonderer Aufmerksamkeit und Achtsamkeit bearbeitet werden soll – sedierst du ihn, ist er sehr stark absenkend und ausleitend, tonisierst du ihn, so wirkt er als kräftiges Tonic.

Eine gute Diagnose (kya oder jitsu Problem bei meiner Klientin?) ist daher sehr wichtig und auch die Klassifikation von MP 4 als Schwangerschaftsverbotspunkt hat gute Gründe.

Konzeptionsgefäß (Ren Mai)

Das Konzeptionsgefäß, auch „Meer des Yin“ und „der große mütterliche Strom“ genannt, dient uns als Reservoir für unsere Yin-Qualitäten (Jing, Blut und Körperflüssigkeiten), es vernetzt alle Yin-Meridiane des Körpers und gleicht sie aus. Es beginnt in den Nieren, geht durch die Gebärmutter und dann entlang der Mittellinie auf der Körpervorderseite bis hoch zum Kopf. Es hat eine besondere Bedeutung für die weibliche Fruchtbarkeit, die Ernährung eines Fötus und die weiblichen Geschlechtsorgane. Es unterstützt uns Frauen in unseren Yin-Qualitäten: dabei emotional sicher, ruhig, entspannt, offen, mit allem, was ist, verbunden und bereit zu empfangen zu sein, es ermöglicht uns spirituellen Frieden, Intuition und Weisheit. Das Konzeptionsgefäß hat einen engen Zusammenhang mit dem weiblichen Zyklus, es wird seinerseits v.a. von den Nieren (Nieren-Jing) und der Leber (Leber-Blut) versorgt und versorgt selbst wieder die Gebärmutter mit den reinsten Energien aus den inneren Organen. Ist es reichlich mit Ki und Blut gefüllt, kann die Menstruation fließen, ist dies nicht (mehr) der Fall, fließt sie nur spärlich oder gar nicht mehr.

Bei Stagnationen oder Schwäche des Ren Mai zeigen sich unterschiedliche Symptome. Fehlt das Yin, so kann ein Kinderwunsch unerfüllt bleiben, Hitzewallungen, Nachtschweiß, Kopfschmerzen, ein Druckgefühl in der Brust, Herzklopfen, Unruhe, Trockenheit der Genitalien, depressive Stimmungen, aber auch Verslossenheit und Gefühlskälte, können auftreten.

- *Behandle Lunge 7 und das Tao wird dir Zuversicht, Geborgenheit und Weisheit schenken*

Im Tao Te King von Lao Tse heißt es (im Kapitel 49):

"Der Weise hat, im Regieren seines Reiches, keinen persönlichen Standpunkt. Sein Geist bildet ein harmonisches Ganzes mit der übrigen Welt. Der normale Mensch nimmt die Welt durch Augen und Ohren auf; der weise Mensch öffnet sich wie ein Kind."

In der Bibel heißt es in Matthäus 18,1-4:

In jener Stunde traten die Jünger zu Jesus und sagten: „Wer ist nun der Größte im Himmelreich?“ Da rief er ein Kind herbei, stellte es in ihre Mitte und sprach: „Amen, ich sage euch, wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, werdet ihr nicht ins Himmelreich hineinkommen. Wer sich also zu den Geringen zählt wie das Kind hier, der ist der Größte im Himmelreich."

Der Tsubo Lunge 7 ist der Öffnungspunkt des Konzeptionsgefäßes. Er steht für die Aktivierung der Kraft des Kindes in uns, das rein ist, der Welt gegenüber offen,

unvoreingenommen, sich der Welt bedingungslos anvertraut, sozusagen eingebettet ist in das Tao. Lunge 7 hilft uns beim Loslassen (v.a. von angestauter Trauer und unterdrücktem Kummer), dabei unsere Gefühle fließen zu lassen, Vertrauen zu haben, uns dem Tao hinzugeben. Er unterstützt uns dabei uns zu öffnen, unsere Schwäche zuzulassen und uns dadurch selbst vollständig anzunehmen. Wir können uns als einen Teil des großen Ganzen erleben, geborgen sein, Trost empfangen und uns auf eine ganz besondere Art bedingungslos getragen, genährt und beschützt fühlen.

Gürtelgefäß (Dai Mai)

Das Gürtelgefäß ist ein Meridian, der, wie sein Name schon sagt, sich wie ein Gürtel um unsere Taillie schließt, seine horizontale Lage (Horizont = die Grenze zwischen Himmel und Erde) macht ihn einzigartig. Es verbindet unsere obere und unsere untere Körperhälfte, reguliert den Fluss von Ki und Blut zwischen ihnen, sorgt für deren Gleichgewicht und damit für unsere ausgewogene Mitte. Das Gürtelgefäß kontrolliert unseren Körper auf sehr yinnige (weibliche) Weise: als horizontales Gefäß verbindet es all unsere vertikal verlaufenden Leitbahnen wie z.B. die Meridiane Gallenblase, Niere, Magen, Milz, Lenker- und Konzeptionsgefäß. Es beeinflusst also die Gefäße, indem es sie verknüpft. Dabei stellt es eine wichtige Verbindung zwischen Körpervorder- und -rückseite – also Yin und Yang – her. Wie eine Hand, die einen Blumenstrauß hält, kann das Gürtelgefäß unserem Körper und unserer inneren Blüte Halt und Unterstützung geben, es kann sie aber auch zu fest zusammendrücken – sie sozusagen zerquetschen – oder im Gegenteil, sie zu locker halten und sie dadurch ganz ohne Stütze und Halt zerstreuen und auseinanderfallen lassen. Das Gürtelgefäß kontrolliert die Muskulatur des Unterbauchs, des unteren Rückens und die Muskulatur, die unsere Gebärmutter stützt.

Es beginnt am Punkt Leber 13, zieht sich entlang der Taillie über Gb 26, Gb 27, Gb 28, über Niere 16, Kg 8 (unserem Nabel – der Verbindung zwischen Yin und Yang, zwischen pre- und postnatalem Ki), Blase 52, Blase 23 und zum Ming Men (Tor des Lebens - LG 4). Betrachten wir die Lage dieses Gefäßes und die Punkte, die es verbindet, so wird rasch deutlich, dass dieser Meridian sehr viel mit unseren angeborenen Stärken, unserem Kraftzentrum, unserer Mitte, ja unserem Grundvermögen und unserem wahren Wesen, unserer eigenen Schwingung verbunden ist. Das Gürtelgefäß verbindet und vereinigt all unsere Meridiane, unsere Stärken und unsere Schwächen, unsere ganz individuelle Energieverteilung, unsere besonderen Fähigkeiten und unsere eher schutzbedürftigen Seiten. Er macht uns zu unserem ganz individuellen, einzigartigen „Blumenstrauß“.



Lässt du dein Gürtelgefäß zu locker ...

so werden „deine Blumen“ nicht aufgerichtet und präsentiert. Es besteht ein Mangel an klarer Führung, klarer Lebensausrichtung, das Ki kann seine haltende Funktion nicht gut ausüben, deine Mitte ist schwach und dein Zentrum der Macht kann seine Stärke nicht leben. Es kann zu einer Fülle im Bauch, zu Flüssigkeitsansammlungen im unteren Bauchraum, Becken und Rücken, zu Stagnation und Kälte und zu Milz- und Nierenschwäche führen, auch Störungen wie Organprolaps und Schwäche in den Beinen können auftreten.

Hältst du dein Gürtelgefäß zu eng ...

so werden „deine Blumen“ zerquetscht. Es fehlt dir an Lockerheit und an Vertrauen in die Welt und in dein Schicksal. Die Zirkulation in deiner Körpermitte blockiert, Ki und Blut können nicht frei fließen. Das Yin kann nicht gut nach oben steigen und das Yang nicht gut nach unten sinken. Fülle und Hitze im oberen Körperbereich mit gleichzeitiger Kälte und Leere im unteren Körperbereich sind die Folge. Probleme wie Blockaden in der Hüfte, Hüftprobleme, Verdauungsprobleme, Spannungskopfschmerz, Migräne, kalte Füße, Beinödeme, Blasenentzündung, Pilzinfektionen, etc. können die Folge sein.

- *liebe und lebe deinen Ärger (noch mehr als Schokolade), weil er macht dich stark*

Unser Gürtelgefäß verbindet alle unsere Meridiane und zeigt so unsere Persönlichkeit – dazu gehören auch unsere Emotionen. Man kann sagen, dass das Gürtelgefäß – v.a. bei uns Frauen – das Auffangbecken für unsere Emotionen ist, ganz besonders für die kraftvollen wie Ärger, Zorn, Wut und Aggression (vom lateinischen Wort *aggredere* = angreifen, aber auch voranschreiten). Diese – unseren Holz-Meridianen Leber und Gallenblase zugeordneten Emotionen – machen uns stark, lebendig, und durchsetzungskräftig. Die Urkraft dieser Emotion macht uns jedoch manchmal (oder oft) Angst, wir fürchten, sie nicht kontrollieren, dosieren und mit ihr positiv umgehen zu können. Das lernen wir in unserer modernen,

westlichen Erziehung – v.a. als Frauen – auch selten – schade! Unterdrückte Aggression führt nämlich zu einer kräftigen Ki-Blockade, nicht nur in unseren Holz-Meridianen, sondern auch in unserem Gürtelgefäß, das unserer Leber und unserer Gallenblase ihren (nicht lebbaren, weil vielleicht zerstörerischen) Ärger abnimmt. Unterdrücken wir unsere aggressiven Emotionen, so fehlen in uns aber auch deren positive Aspekte wie Kraft, Vitalität, Lebendigkeit, Spontanität und geistige Beweglichkeit. Sind unsere Holz-Meridiane zu stark angespannt, dann überkontrollieren sie unsere Erde – unsere Milz wird dadurch in ihrer Arbeit kräftig behindert, sozusagen „zusammengequetscht“ und belohnt uns dafür mit viel Grübeln, Unruhe, Sorgen, einem Gefühl zu kurz zu kommen, unstillbaren Sehnsüchten, u.v.m. sie signalisiert ihre bedürftige Situation häufig durch einen kräftigen Hilferuf nach Süßigkeiten v.a. nach Schokolade, denn die entspannt uns ein bisschen. Frei nach dem Spruch:

„Schokolade fragt nicht, Schokolade versteht!“

Schokolade zu essen, ist ja oft auch wirklich angenehmer als ein offenes Streitgespräch zu führen, das müssen wir zugeben. Leider verändert sie aber nichts – außer, dass sie uns ein bisschen lockerer macht – das ist ja immerhin auch schon etwas. Unsere Fähigkeit, Konflikte zu erkennen und sie (natürlich in angemessener, respektvoller Form) auszutragen, anstatt unseren Ärger hinunterzuschlucken, auch einmal im wahrsten Wortsinne von „aggredere“ voranzuschreiten und unsere Stärke zu leben, auch gegen Widerstände, die sollten wir kultivieren und fördern.

- *behandle Gallenblase 41 – das macht dich stark und lebendig*

Der Tsubo Gb 41 ist der Öffnungspunkt des Gürtelgefäßes. Er hilft uns, gestauten Ärger, Wut und Aggressionen loszulassen, fördert einen stärkeren Ki-Fluss zum Gallenblasenmeridian, unterstützt so unseren Mut und gibt uns die Kraft, wieder in unsere Mitte zu kommen, auf unserem ureigenen Weg weiter zu gehen, geradliniger und mehr im Hier und Jetzt zu sein. Wenn wir wieder wissen, wer wir sind und was wir wollen, dann fühlen wir uns auch wieder fest in der Erde verwurzelt und sind gleichzeitig biegsam und flexibel. Er ist (aus der Sicht der antiken Punkte) „der Holzpunkt unseres Holzes“ und damit auch ein guter Punkt, um einen Neubeginn zu wagen und unsere Ziele zu finden und zu visualisieren. Wenn wir noch furchtsam sind, hilft er uns, uns zu wehren, uns zu verteidigen und uns durchzusetzen, indem wir unseren eigenen Wert erkennen und schätzen. Er gibt uns also die (unschlagbare) Kombination von Standfestigkeit, Stärke, Flexibilität und Beweglichkeit zurück.

Gb 41 verbessert deutlich die Zirkulation von Ki und Blut im Becken und im Hara und hat so eine befreiende und reinigende Wirkung auf unsere Gebärmutter. Der Tsubo wirkt auch gut bei Menstruationsbeschwerden und -schmerzen. Er sorgt für mehr Durchfluss im Bereich der Hüfte und stärkt unsere Knochen v.a. im Bereich des Beckens und der Hüfte – eine gute Vorbeugung oder Maßnahme gegen Hüftarthrose.

III) Die Wechseljahre der Frau im Shiatsu und in der TCM:

2)a) Wechseljahre – Wandlungsjahre – eine Metamorphose beginnt:

„Die Jugend ist die Zeit die Weisheit zu lernen. Das Alter ist die Zeit sie auszuüben. „

Jean-Jacques Rousseau

„Alt werden ist wie auf einen Berg steigen. Je höher man kommt, umso mehr Kräfte sind verbraucht, aber umso weiter sieht man.“

Ingmar Bergman

Die Wechseljahre – in China auch „Zweiter Frühling“ genannt – sind eine wichtige Übergangszeit. Wechseljahre sind Wandlungsjahre (wie Andrea A. Kaffka in ihrem gleichnamigen Buch sehr treffend beschreibt) – sie sind eine Zeit der Metamorphose (griechisch für Veränderung, Umwandlung oder Verwandlung). Das in uns angelegte Potenzial möchte an die Oberfläche kommen – wir erinnern uns an unseren 7-jährigen Jing-Zyklus (siehe 1a) und daran, dass das, was da in unserem Inneren verborgen ist, eher die Yang-Eigenschaften (aktiv, zielstrebig, verstandesgeprägt, machtvoll, kämpferisch, durchsetzungskräftig, ...) sind. Kann schon sein, dass wir ein bisschen brauchen, um mit dieser neuen Qualität umgehen zu lernen, kann schon sein, dass wir uns noch gar nicht so genau überlegt haben, worauf wir sie eigentlich ausrichten wollen, diese neue Kraft – dann ist jetzt die Zeit dazu gekommen. Unser Yin seinerseits wird ein wenig schwächer, zieht sich von der Oberfläche zurück – die Zeit, in der es wichtig war, fast unerschöpfliche Ressourcen für die Versorgung unseres Nachwuchses und unserer Familie aufzuwenden, unermüdlich zu geben und zu schauen, dass es allen anderen gut geht, findet langsam ihr Ende – jetzt gilt es, unser Yin für uns selbst zu bewahren, ihm zu ermöglichen kraftvoll zu bleiben, unseren Plänen und Zielen die nötige Substanz zu geben und in der Tiefe unseres Seins (dort, wo ein Yin ja auch hingehört) für uns und für die Welt weiter zu wirken. Im Idealfall erreichen wir so ein neues, kraftvolles und gesundes Gleichgewicht zwischen Yin und Yang.

Wie Metamorphosen das so an sich haben, beginnen sie – oft ganz von selbst – mit spürbaren Veränderungen, damit, uns zu signalisieren, vertraute Gewohnheiten und Strukturen zu überdenken, ja vielleicht sogar ganz aus ihnen auszusteigen. Die Art und Weise, wie wir unser bisheriges Leben geführt haben, wird uns auf eine Art bewusst gemacht, die wir nicht mehr übersehen können: unser jahrelanger Schichtdienst beschert uns jetzt vielleicht Schlafstörungen; unser Schokoladekonsum – ein jahrelanger treuer Begleiter zur Entspannung unserer Leber und Milz – setzt sich jetzt vielleicht an unseren Hüften an; unsere unterdrückten Emotionen führen auf einmal zu Hitzewallungen,

Hauterkrankungen, Schilddrüsenproblemen, etc.; unsere Kinder sind erwachsen und gehen aus dem Haus und was zurückbleibt ist vielleicht eine große Leere, die es mit uns selbst und unseren neuen Lebensinhalten zu füllen gilt; vielleicht brauchen auch unsere Eltern jetzt unsere Hilfe und uns wird dadurch schmerzhaft bewusst, dass das Leben auch für uns endlich ist, wir vielleicht bald die nächste „alte Generation“ sind.

Und doch haben wir nach unserer Metamorphose normalerweise noch viele Jahrzehnte vor uns. Die Lebenserwartung von Frauen in Österreich beträgt derzeit fast 82 Jahre und das ist nur der Durchschnitt, die Chance, noch viel älter zu werden, ist groß. Ein guter Grund, uns aktiv mit unserer Veränderung zu beschäftigen:

Es heißt:

„Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.“

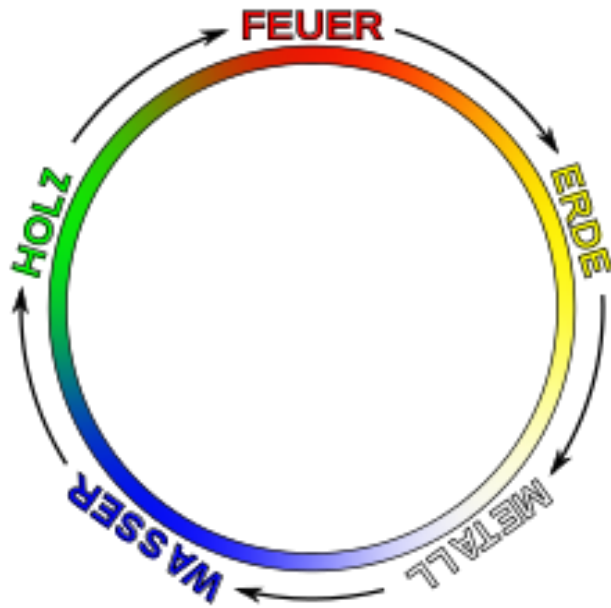
Es lohnt daher sich zu fragen: Wie wollen wir diese Jahre verbringen? Welchen Sinn, welchen Lebensinhalt sollen sie haben? Wozu sind wir auf dieser Welt? Was haben wir in unserem bisherigen Leben gelernt? Wo liegen unsere Stärken und Talente? Was wollen wir noch lernen und ausprobieren? Welche Aufgaben wollen wir erfüllen? Spätestens jetzt (wenn bisher im Leben noch keine Zeit dafür war oder wir uns das, vielleicht aus Rücksicht auf die anderen, noch nicht getraut haben) ist es Zeit, unsere Werte und Ziele klar zu formulieren, sie zu visualisieren und sie dann konsequent zu leben, unseren Platz im Leben neu einzunehmen – eine Art selbstbestimmte zweite geistige Geburt, die uns stark, sicher, lebendig und charismatisch macht, uns yangisiert, uns im besten Fall mit Weisheit segnet und aus uns am Ende eine Überbringerin von Erfahrungen für die jüngere Generation macht. Es ist eine neue Kraft, die uns Frauen in diesem Lebensabschnitt zur Verfügung steht.

2)b) Körperliche und energetische Veränderungen in den Wechseljahren:

„Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung“,

sagte schon Heraklit von Ephesos um 500 v. Chr.

Unser Leben und unser Körper verändern sich ständig. Wir entwickeln uns im Kreislauf der 5 Wandlungsphasen.



Auslöser dafür und steuernde Kraft im Hintergrund ist unser 7-jähriger Jing Zyklus – durchwandern wir als Kinder die Phase des Holzes (Jing wird aufgebaut), als Jugendliche die des Feuers (Jing wird vervollkommnet) und als erwachsene Frauen die der Erde (unser Jing befindet sich am Höhepunkt seiner Kraft), so kommt in unserer Lebensmitte die Zeit, in der auch diese Erdphase mit all ihren Qualitäten (fruchtbar sein, nähren, versorgen, ...) zu Ende geht. Mit jeder monatlichen Blutung verlieren wir auch ein wenig von unserem Jing, unsere vorgeburtliche Essenz schrumpft langsam aber sicher. Bei einer guten Lebensführung können wir durch guten Schlaf, tiefe Atmung, wertvolle, vitalstoffreiche Nahrung, etc. einen Teil unseres Jings (als nachgeburtliche Essenz) wieder auffüllen – auch wenn das nicht ganz einfach ist: man sagt, dass aus hundert Teilen But ein Teil Essenz für die Nieren gebildet wird.

Geht unsere Erde-Lebensphase jedoch zu Ende, so bedeutet das auch, dass unsere Verdauungskraft nachlässt. Das ist ein ganz natürlicher Prozess. Unser Körper hat seine Erde-Aufgaben erfüllt und die Funktionskreise Milz, Magen und Dickdarm beginnen in ihrer Kraft nachzulassen. Unser Körper ist dadurch nicht mehr in der Lage, das nachgeburtliche Jing ausreichend aufzufüllen und beginnt die energieaufwendige Funktion des Fruchtbarseins und der monatlichen Menstruationsblutung langsam einzustellen. Es beginnt nun eine Zeit, in der unser Fokus mehr nach innen gerichtet, stärker zentriert wird, eine Zeit, in der all unsere Kraft und Energie für uns selbst zur Verfügung steht. Unsere Aufgabe, für Nachkommen zu sorgen, ist erfüllt, unser Körper braucht niemand anderem mehr zu dienen als sich selbst. Damit klingt auf der psychisch-emotionalen Ebene auch unser Wunsch, die Bedürfnisse unseres Partners und unserer Kinder über unsere eigenen zu stellen, langsam ab. Unsere Aufgabe ist es nun, gut für uns selbst zu sorgen – mit der gleichen Hingabe, mit der wir das jahrelang für unseren Partner und für unsere Kinder getan haben – und unseren Platz im Leben zu finden und ihn einzunehmen. Die Metall-Phase unseres Lebens beginnt.

2)c) Natürliche Folgen und Ungleichgewichte während der Metamorphose:

Durch das Nachlassen unserer Erd-Kraft, das Schwächerwerden unserer Verdauungs- und Assimilationsfunktion wird in unserem Körper weniger Ki und Blut gebildet – auch unser Jing wird dadurch schwächer – und viele kleine und große Veränderungen in unserem Körper werden dadurch eingeleitet. Hier ein paar meiner Erfahrung nach in den Wechseljahren häufig auftretende Muster. Sie sollen dir als Anhaltspunkt für die Ausrichtung deiner Shiatsubehandlungen dienen und dich dabei unterstützen, deinen Klientinnen bestehende Ängste vor ihren Symptomen zu nehmen:

- *Falten und graue Haare:*
Unser Körper konzentriert sich bei der Versorgung mit Ki und Blut nun v.a. auf die lebensnotwendigen Teile unseres Körpers, nicht so lebenswichtige Teile wie z.B. das Gesicht oder die Haare werden, wenn weniger Ki und Blut gebildet werden, als wir brauchen, tendenziell unterversorgt – Falten können entstehen und die Haare können dünner, glanzlos und grau werden
- *Dichte und Flexibilität unserer Knochen:*
Das fehlende Jing wirkt sich auf alle substanzialen Komponenten in unserem Körper aus, die von unserem Wasserelement versorgt werden – unsere Knochen, unsere Zähne, unser Gehirn, etc.
- *Blutmangel:*
Durch die Abnahme der Verdauungskraft und der Assimilationsfunktion von Magen, Milz und Dünndarm, wird in unserem Körper weniger Blut gebildet und ein Blutmangel kann entstehen. Wir spüren vielleicht ein Gefühl der Benommenheit, haben Herzklopfen oder leiden unter Schlaflosigkeit, auch trockene Haut, dünne, spröde, leicht ausfallende Haare, trockene Lippen, ein trockener Mund oder ein tiefes Gefühl der Erschöpfung können auftreten, unsere Leistungsfähigkeit kann abnehmen, und wir können uns leicht überfordert fühlen
- *unserer Leber fehlt das Yin:*
Durch das Nachlassen unserer Verdauung und die dadurch geringere Blutproduktion, kann auch unsere Leber tendenziell mit Blut unterversorgt werden. Die geringere Bildung von Ki und Blut wirkt sich gleichzeitig auch auf unsere Nieren aus – ihr Yin wird schwächer – was über den Fütterungszyklus der 5 Wandlungsphasen wiederum dazu führt, dass auch das Yin der Leber nicht mehr so gut versorgt wird wie früher. Es kann passieren, dass unsere Leber dadurch zu wenig Yin („Kühflüssigkeit“) bekommt und der energetische Gegenpol, das Yang (Hitze), dadurch nicht mehr ausreichend im Körper verankert werden kann. Das Leber-Yang, das ja per se eine starke Tendenz zum Aufsteigen hat, kann ohne Yin unkontrolliert zum Himmel schießen – eine stark aufsteigende Hitze im Körper (Hitzewallungen tagsüber) aber auch Schwindel, Kopfschmerzen, Ohrensausen, Benommenheit, Bluthochdruck, Migräne,

Sehstörungen, u.ä. können die Folge sein. Unser Leber-Meridian kann durch das Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang auch blockieren, und da er für die Harmonisierung des gesamten Ki-Flusses im Körper zuständig ist, kann er diese Aufgabe dann nicht ausreichend erfüllen – verspannte Muskeln z.B. im Nacken oder Muskelkrämpfe, ein Druckgefühl im Oberbauch, Verdauungsbeschwerden, eine gedrückte oder depressive Stimmung, ein Gefühl von Frust, Enge, Gereiztheit oder Wut, oder ein Gefühl, dass uns der Mut verlassen hat, unsere Kreativität fehlt, wir kaum Kraft haben, unserem Leben eine Richtung zu geben, Pläne zu machen, etc. können die Folge sein.

- *unserem Herzen fehlt das Yin:*

Wenn unsere Verdauungskraft nachlässt, weniger Blut gebildet wird und unser Nieren-Yin-Anteil sinkt, so kann das v.a. über die Feuer-Wasser-Achse in unserem Körper auch dazu führen, dass unser Herz mit Yin und Blut unterversorgt wird. Unser Herz (das ja, wie es heißt, 90% aus Yang und nur 10% aus Yin besteht) ist sehr empfindlich und kann rasch aus seinem Gleichgewicht kommen, wenn das Wasserelement das Feuerelement über den Kontrollzyklus nicht mehr ausreichend kühlt – unangenehme Symptome (sehr oft v.a. in der Nacht, wo, wie man sagt, das Yin das Yang nicht mehr ausreichend umarmt) wie Herzrasen, Angstzuständen, Panikattacken, Schlafstörungen, nächtliche Schweißausbrüche (oft gegen 5 Uhr morgens, wo die Yang-Energie – unser Wei-Ki – aus dem Inneren zu unserer Körperoberfläche zurückkehrt) können die Folge sein. Auf psychisch/emotionaler Ebene destabilisiert oder entwurzelt der Blutmangel in unserem Herzen auch unseren Shen – haben wir genügend Herzblut, so kann unser Herzgeist leicht, fein und aktiv sein, unsere individuelle Prägung unterstützen, uns erlaubt zu denken, zu unterscheiden, aus dem Leben zu lernen, und dabei immer mehr und mehr wir selbst zu werden und unsere ursprüngliche Bestimmung nach außen hin zu tragen und dabei gleichzeitig eins mit dem Universum, dem Göttlichen in uns zu sein. Ohne Zuhause im Blut jedoch wird der Shen unruhig und beschert uns Rastlosigkeit, Schlaflosigkeit, das Gefühl des Getrennt-Seins von allem und jedem, alleingelassen zu sein und dabei noch nicht einmal genau zu wissen, wer wir sind.

- *Bluthitze:*

Das Fehlen der Monatsblutungen selbst kann auch dazu führen, dass unser Körper überschüssige Hitze nicht mehr so gut ausscheiden kann. Wenn unsere Leber durch zu wenig Yin heißläuft, so versucht sie Auswege zu finden, um ihre Hitze zu entladen. Einer davon kann über das Blut sein – Bluthitze kann entstehen: Akne und andere Hautausschläge, aber auch eine zu starken Monatsblutung können die unangenehmen Folgen sein. Die Hitze der Leber kann aber auch auf den Magen übergreifen, das kann zu Heißhungerattacken und unerwünschter Gewichtszunahme führen.

- *Scheidentrockenheit:*
Unsere Scheide wird v.a. von dem Yin der Nieren und der Leber befeuchtet. Sind beide schwach, so können unsere vaginalen Schleimhäute austrocknen – unsere Scheide kann irritiert, juckend und gereizt reagieren.
- *Nieren-Yang Mangel:*
Auch das Nieren-Yang kann durch eine eingeschränkte Resorptionsfähigkeit (der Körper produziert weniger Ki) schwächer werden, ein Nieren-Yin-Mangel begünstigt diese Entwicklung noch weiter. Symptome wie leichtes Frieren, Kältegefühl im Unterbauch und im unteren Rücken, sowie kalte Füße, geringe Spannkraft, Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Verlust an Lebensfreude und Vitalität, vermindertes Interesse an Sex, eine schwache Blase, häufiges v.a. nächtliches Wasserlassen oder sogar Inkontinenz, etc. können auftreten. Auch die Milz kann dadurch in Mitleidenschaft gezogen werden und ihrerseits mit einem Yang-Mangel reagieren – Symptome wie: Wasseransammlungen im Gewebe, Gewichtszunahme, ein Schweregefühl im Körper, Lethargie und kreisende Gedanken etc. können entstehen.
- *Nieren-Yin- und Nieren-Yang-Mangel:*
Leider kann ein Nieren-Yin- und Nieren-Yang-Mangel auch gleichzeitig auftreten. Hier wechseln sich Hitze- und Kältegefühle und -Symptome ab, was auch sehr unangenehm sein kann.
- *blockierte Milz*
Ein (entweder durch Blutmangel, aber auch z.B. durch starke Emotionen) angespanntes Leber-Ki kann auch das Ki der Milz blockieren und unseren Körper so bei seiner Umwandlungsfunktion behindern. Feuchtigkeit sammelt sich an, unser Stoffwechsel kann sich dadurch verlangsamen, ein Schweregefühl in den Extremitäten kann auftreten, auch Zellulitis, ein Trägheitsgefühl oder unerwünschte Gewichtszunahme können entstehen. Begünstigt wird dieses Muster natürlich noch durch eine sitzende Lebensweise, viele Milchprodukte, Zucker, kalte Speisen sowie zu viel Grübelei und pausenlose mentale Aktivität.
- *aufsteigender Schleim:*
Kombinieren sich im Körper Symptome von Feuchtigkeit und Schleim (Milz-Yang-Mangel) mit einem stark aufsteigenden Leber-Yang, so kann das unangenehme Auswirkungen haben: die starke aufsteigende Kraft des Holzes nimmt auf ihrem Weg den körperlichen Abfall aus den unteren Körperregionen mit nach oben – Schleim, Hitze und Feuchtigkeit können sich in den oberen Regionen v.a. in der Brust festsetzen und zu Knotenbildung führen. Schleim kann im schlimmsten Fall auch die

Herzöffnungen schließen – das kann zu Verwirrung, Angstzuständen, schlechten Träumen und großer Panik führen.

- *Blutstagnation:*

Wenn unser Ki (z.B. in der Leber) gestaut ist, kann es sein, dass auch unser Blut nicht mehr ausreichend bewegt werden kann und es auch zu stagnieren beginnt.

Unangenehme Symptome wie klumpige Monatsblutungen, v.a. aber bohrende oder schneidende Schmerzen, Verhärtungen, Knotenbildungen, Tumore, Schwellungen oder Myome können so entstehen.

- *starke oder gestaute Gefühle:*

Ein Übermaß oder eine Blockade von Gefühlen während unserer Metamorphose kann nicht nur eine Folge, sondern auch ein Auslöser für ein energetisches Ungleichgewicht unseres Körpers (und unserer Seele) sein – Ärger und Wut lassen das Leber-Ki stark nach oben steigen, ein Mangel an Freude beeinflusst unsere Herzenergie, übermäßiges Nachdenken und zu viele Sorgen blockieren unsere Milz und behindern die Blutbildung, etc. Anstrengende Lebensphasen, geprägt von Überforderung im Alltag, Stress, Hetze, Zeitdruck, langes Arbeiten, spätes Zubettgehen, Fertigwerden mit vielen unangenehmen Gefühlen etc. zehren unser Yin auf und können unser Blut verletzen.

- *entgleiste Hormonwerte:*

Die in der westlichen Medizin als Ursache und Auslöser von Wechseljahresbeschwerden angesehenen „entgleisten Hormonwerte“ spielen für unser Shiatsu bzw. in der TCM keine große Rolle. Wir betrachten sie als eines von vielen Symptomen, die unser Körper im Zuge des Wiederfindens seines neuen energetischen Gleichgewichts selbst auflöst.

2)d) Shiatsu bei Wechseljahresbeschwerden:

Shiatsu ist mein Beruf und meine Berufung – was mich daran fasziniert, ist, dass wir mit Shiatsu ein enorm wirkungsvolles Werkzeug zur Verfügung haben, um Menschen auf ihrem Lebensweg zu begleiten und ihnen zu helfen, ihr Leben selbstbestimmt, mit Überzeugung, mit all ihrem Mut und ihrer Kraft, freudvoll, liebevoll und mit viel Spaß und Leichtigkeit zu leben.

Natürlich bin ich als begeisterte Shiatsu-Praktikerin und –Lehrerin auch der Meinung, dass Shiatsu ein wunderbares Mittel ist, um Frauen (gerade) in der Zeit ihrer Metamorphose zu unterstützen. Mit Shiatsu können wir unsere Klientinnen begleiten, ihnen helfen, ihre Wechseljahre in ihrer eigenen persönlichen Energetik zu begreifen und die Botschaften ihres Körpers richtig zu verstehen. Shiatsu hilft uns, einen selbstbestimmteren Umgang mit unserem Körper und unseren Gefühlen zu bekommen, unseren Lebensweg, die Aufgaben die

wir im Leben erfüllen können und die Talente, die wir dafür mitbekommen haben, ein Stück klarer zu sehen, Altes auf allen Ebenen loszulassen und Platz für Neues zu schaffen. Shiatsu ermöglicht es uns, wieder in den Fluss zu kommen, unsere Mitte zu finden, Kraft zu schöpfen, eine Neuorientierung zu wagen und das Vertrauen in uns selbst neu zu entdecken, und so den eigenen Weg gehen zu können. Shiatsu kann natürlich auch Symptome lindern, bei der Regeneration helfen, auf die Energieverteilung im Körper Einfluss nehmen, Körperbereiche, Meridiane und Organe gezielt tonisieren oder sedieren, die Energie bei Bedarf absenken u.v.m. und damit unsere Lebensfreude und -qualität steigern.

Meiner Erfahrung nach haben jene Klientinnen, die schon seit langer Zeit – lange vor ihren Wechseljahren – zu mir zum Shiatsu kommen und sich dadurch mit ihren Lebensaufgaben und mit der Balance ihres Körpers auseinandersetzen, ihr Leben gesund und respektvoll dem eigenen Körper und den eigenen Ressourcen gegenüber leben, sehr viel weniger und leichtere Symptome in ihren Wechseljahren als Klientinnen, die vorher noch nie Shiatsu bekommen haben.

Wir können die Wechseljahre also auch als intensive Verdichtung und Konsequenz der bisherigen Lebensführung der jeweiligen Frau betrachten. Wir bekommen nochmals die Chance, uns intensiv mit den wirklich wichtigen Fragen des Lebens auseinanderzusetzen:

- Wozu bin ich hier auf dieser Welt?
- Was sind meine Aufgaben in diesem Leben?
- Welche habe ich schon erfüllt?
- Was kann ich gut?
- Wo liegen meine Talente und Fähigkeiten?
- Nutze ich diese richtig?
- Was hält mich noch zurück?
- Wo entferne ich mich von meinem Lebensweg, wo gehe ich ihn mit Freude und Leichtigkeit?
- Wie merke ich das?

Darauf – spätestens jetzt in den Jahren der Metamorphose – mit Hilfe von Shiatsu und ergänzenden Methoden (Übungen, Ernährung, Lebensführung, etc.) Antworten zu finden und dem eigenen Leben so noch eine wunderbare Wendung zu geben, ist eine große Chance und macht uns in einem ganzheitlichen Sinn gesehen ein Stück mehr heil und ganz.

2)d)-I) Die innere Einstellung:

Auf dem Papier theoretische Tipps für Shiatsubehandlungen in bestimmten Lebenssituationen zu geben, ohne die jeweilige Klientin gesehen oder berührt zu haben, ist nicht meine Art, v.a. weil ich glaube, dass eine gute Shiatsubehandlung von dem inneren Zustand abhängt, in dem sich einerseits die Praktikerin selbst befindet und andererseits noch mehr von dem Zustand in den sie fähig ist, ihre Klientin während und auch noch nach der

Shiatsubehandlung zu bringen. In der Bibel steht (an vielen Stellen z.B. in Markus 5:34), dass Jesus oft gesagt hat:

„Dein Glaube hat dich gesund gemacht.“

Und tatsächlich habe ich bei meinen Shiatsubehandlungen immer wieder festgestellt, dass es sowohl mein eigenes inneres positives Bild von meiner Klientin (zu fokussieren, wie sie aussieht, wenn sie heil und gesund ist, und alle auftretenden Symptome dankbar als Geschenk anzunehmen) ist, das am stärksten – viel stärker als alle Techniken, Griffe, Tsubos, etc. – wirkt, noch mehr aber das innere Bild und der innere Zustand, in den es mir gelingt, meine Klientin zu bringen.

Gehen wir davon aus, dass, egal was uns in unserem Leben passiert, es ein Geschenk Gottes (oder des Tao oder woran wir auch immer glauben) ist, um uns ein Stück näher an unseren vorgesehenen Lebensweg und unsere für uns vorgesehenen Aufgaben heranzuführen - auch wenn es im ersten Moment nicht so wirkt, auch wenn es für uns mit Leiden und Schmerzen verbunden ist, auch wenn wir es mit unserem begrenzten menschlichen Verstand, der das große Ganz nicht sehen kann, nicht begreifen können – dann bleibt unser Leben im Fluss und das Urvertrauen in das Positive, das Gute, in eine höhere Macht, die uns trägt, geht nicht verloren – wir „sparen“ unser Nieren-Ki und wir sind in jedem Moment unseres Lebens heil und ganz.

Voltaire hat vor 300 Jahren gesagt:

„Wenn es Gott nicht gäbe, so müsste man ihn erfinden.“

Und Buddha hat vor 2.500 Jahren gesagt:

„Du bist, was du denkst.“

Eine Grundeinstellung des positiven Urvertrauens zu haben, Körpersymptome (egal wie schwer sie auch sein mögen) als wertvolle Hinweise unseres Körpers dankbar anzunehmen, sie als Wegweiser auf unserem Lebensweg zu betrachten und sich sogar über sie zu freuen, nimmt uns die Angst und stärkt uns ungemein. Shiatsu kann uns durch die starke Kombination von körperlicher und energetischer Arbeit gut dabei unterstützen, in diesen Zustand zu gelangen. Es hilft uns dabei, herauszufinden, was uns die Symptome sagen wollen und dem dann auch Folge zu leisten – so verschwinden sie dann meistens allmählich ganz von selbst wieder, so wie sie auch von selbst gekommen sind.

Ich denke, es ist unsere Hauptaufgabe als Shiatsu-Praktikerinnen, unsere Klientinnen in diesen Zustand des Annehmens und Dankbar-seins für das, was ist, zu bringen, denn dieser Zustand bedeutet loslassen, sich hingeben, fließen lassen, und nur in diesem Zustand kann Heilung passieren. In einem zweiten Schritt sind Shiatsu und die zugrundeliegenden Zusammenhänge aus der TCM (5 Wandlungsphasen, Zuordnung der Meridiane und Körperregionen zu gewissen Ki-Qualitäten, körperlichen und psychischen Mustern, etc.) ein enorm wirkungsvolles Werkzeug, um zu begreifen, welche Veränderung es im Leben

braucht, um den Heilungsprozess zu unterstützen und um diese dann auch über die körperliche Ebene anzustoßen.

2)d)-II) Tipps aus meiner Shiatsu-Praxis:

Trotzdem möchte ich dir ein paar konkrete Tipps, die meine Erfahrungen beim Shiatsu mit Klientinnen in den Wechseljahren beschreiben, nicht vorenthalten.

- *gib Shiatsu, wie du es sonst auch immer tust*
Lass dich nicht von den Symptomen, mit denen die Klientin zu dir kommt vereinnahmen, nimm sie als wertvolle Hinweise für deinen Behandlungsansatz, aber nicht als mehr, mach eine gute Befundung, so wie du deine KlientInnen sonst auch befundest (Hara-Diagnose, Meridian-Diagnose, Sichtbefundung, Befragung, Zunge, Puls, u.v.m.) und arbeite entsprechend den Ungleichgewichten, die du in dieser Diagnose festgestellt hast, an den jeweiligen Meridianen und Zonen, in dem vollsten Vertrauen, dass den Rest der Körper deiner Klientin dann von selbst ausgleicht
- *achte auf den Gesamteindruck*
Tritt vor deiner Shiatsubehandlung geistig einen Schritt zurück und schau auf das große Ganze: Welchen Gesamteindruck vermittelt dir deine Klientin? Welche Stärken und welche Schwächen hat sie? Was braucht dieser Mensch, um heil und ganz zu sein? Was braucht sie, um ihr Potenzial voll entfalten zu können? Ist es Ruhe oder Kraft oder Selbstvertrauen oder Lockerheit oder ... ? Finde einen oder maximal zwei Werte, die deine Klientin heute am meisten braucht, versuche sie der jeweiligen Wandlungsphase zuzuordnen und arbeite mit deinem Shiatsu gezielt darauf hin, diese Werte zu stärken
- *tonisiere die Nieren*
Ich habe in den ganzen Jahren, seitdem ich Shiatsu mache, noch keine einzige Klientin bei mir gehabt, die nicht eine Nierentonisierung gebraucht hätte. Ich bin daher überzeugt, dass in unserer Gesellschaft, mit dem Zeitdruck, dem Stress, den enorm hohen Leistungsanforderungen, dem Bedürfnis nach immer mehr und mehr, dem Wunsch alles „unter Kontrolle“ zu haben, den eigenen hohen Ansprüchen an Perfektion und den Vielfachanforderungen an Frauen, unsere Nierenenergien sehr leiden. Wir alle tragen sehr viele Ängste in uns: die Angst, dass unseren Kindern, uns selbst oder unserem Partner etwas passiert, die Angst, den Alltag nicht zu schaffen, die Angst, von unserem Partner nicht mehr geliebt zu werden, die Angst, im Beruf, als Mutter oder als Partnerin zu versagen, die Angst, uns lächerlich zu machen, die Angst zu wenig Geld zur Verfügung zu haben, um ein gutes Leben zu führen, die Angst, alt, häßlich und krank zu werden u.v.m. Loslassen und uns dem Tao (Gott, Universum, ...) anzuvertrauen, gelingt nur wenigen von uns für kurze Zeit, diese Zeiten sind jedoch

das größte Geschenk, das wir bekommen können. Mit deinem Shiatsu Hilfestellung zu geben, dass sich die Klientin tief entspannen, ihre Probleme loslassen kann, damit ihre Nierenenergie wieder aufgefüllt wird, sie wieder Kraft und Zuversicht schöpfen kann, das ist ein sehr wesentlicher Beitrag zu Gesundheit und Glück.

- *entstau die Leber oder die Galle*

Bei vielen meiner Klientinnen (nicht nur bei denen mit Wechseljahresbeschwerden, sondern bei Frauen in jedem Alter) sind die Holz-Meridiane sehr gestaut. Ich führe das darauf zurück, dass die meisten Menschen in unserer Gesellschaft sehr eingeeengt leben – wir entfalten uns nicht frei, denn es gibt immer einen Grund (oder zehn oder hundert oder ... Gründe), warum wir das gerade jetzt nicht können – wir haben zu wenig Geld, wir müssen arbeiten, wir haben es eilig, wir müssen auf die Kinder/auf den Partner/auf die Eltern/... Rücksicht nehmen, es gehört sich nicht, wir müssen vorher noch dieses oder jenes erledigen, ... Je nachdem, welcher Typ Frau deine Klientin ist, zeigt sich diese Einengung mehr als Leber- oder mehr als Gallenblasen-Ki-Stau. Hier ein wenig zu lösen (such dir den Meridian aus, der deiner Meinung nach stärker betroffen ist – entscheide dich für einen, entweder Leber oder Gallenblase), befreit sehr, macht kreativ, gibt wieder Kraft und Elan und hilft dazu beizutragen, dass sich die Probleme, die bisher wie eine Wand vor, neben und rund um uns gestanden sind, plötzlich relativieren, und wir manchmal auch einfach über sie drübersteigen oder an ihnen vorbei gehen können, um uns wieder neuen Wegen zuzuwenden.

- *füttere die Milz und stärke den Verdauungstrakt*

Eine gute Resorption ist (davon ausgehend, dass die meisten von uns noch nicht so erleuchtet sind, dass sie ihre Kraftreserven wie in der Zeit vor Eva, Adam und dem Apfel direkt aus dem Eintauchen ins Licht des Tao beziehen können) die wichtigste Voraussetzung für ein langes und gesundes Leben. Leider jedoch leben wir hier bei uns in einer Welt der industriell gefertigten Nicht-Lebens-Mittel, der nährstoff-armen aber pestizit-, antibiotika- und hormonreichen Nahrung, der Nahrungsmittel-unverträglichkeiten, Verdauungsprobleme und der allgemeinen Verschleimung. Wenn du dich heute vor eine Volksschule oder einen Kindergarten (z.B. in einem kleinen Ort, so wie dem, in dem ich wohne, im „Speckgürtel“ von Wien, wo die Menschen alle wohlhabend genug sind, um sich gute und gesunde Nahrungsmittel auch leisten zu können) stellst und den Kindern nur dabei zuhörst, wie sie sich unterhalten, dann wirst du (mit Schrecken) feststellen, dass weit mehr als die Hälfte von ihnen schon mit unter 10 Jahren eine derart verschleimte Stimme haben, dass du dich fragst, wie diese Kids jemals gesund und geistesgegenwärtig aufwachsen und ihren Lebensweg gehen sollen. Spätestens in den Wechseljahren (leider oft schon viel früher) holt viele von uns diese Problematik mit ihren unangenehmen Folgen ein. Die Verdauungsorgane werden schwächer, die Resorption ist nicht mehr so gut, der Körper kämpft mit Feuchtigkeits- und Schleimproblematiken (Trägheitsgefühl,

Gewichtszunahme, Stoffwechselprobleme, Kopfschmerzen, Knotenbildung, Angst und Panik, Myomen, u.v.m), viel geistige Arbeit, Stress und Druck tragen noch ihren Anteil zur Blockade unserer Milz bei – und dann fehlt uns nach und nach die Grundlage für eine ausreichende Bildung von Yin, Blut und Jing. Unsere Klientinnen hier durch eine entsprechende Behandlung des Milzmeridians (entstauen, durchgängig machen und tonisieren) zu unterstützen, ist extrem wichtig – nur wenn unser Körper gut genährt wird, können alle wichtigen Lebensfunktionen bis ins hohe Alter gut aufrechterhalten werden. Psychisch/geistig gesehen können wir nur dann auch gut unsere Mitte finden, spüren, wer wir wirklich sind, und das, was unseren Lebensweg ausmacht, das wofür wir auf der Welt sind, das, was nur wir als einzige hier in dieser Welt hinzufügen können, tatsächlich gut auf den Boden bzw. wirklich auf unsere Erde bringen.

- *kümmere dich um das Konzeptionsgefäß*

Unser KG (auch „Meer des Yin“ oder „der große mütterliche Strom“ genannt) ist der Meridian, der es uns ermöglicht, Zugang zu unserem inneren Kind, zu unserer inneren Frau, unseren weiblichen Stärken und Qualitäten zu finden. Shiatsu-Arbeit am KG hilft den „kleinen Ki-Kreislauf“ zu schließen und zu stärken und uns so an unseren ursprünglichen Seinszustand heranzuführen – uns daran zu erinnern, was wir tief in uns drinnen wirklich sind. Es macht uns sicher, ruhig, entspannt und offen, wir fühlen uns mit allem, was ist, verbunden und sind bereit, die Geschenke, die das Leben für uns bereit hält, zu empfangen und so spirituellen Frieden, Intuition und Weisheit zulassen zu können. Besonders mit den KG-Tsubos am Unterbauch nährend, wärmend und tonisierend zu arbeiten (auch in Verbindung mit Lu 7 als Öffnungspunkt des KG), hat sich bei vielen meiner Klientinnen physisch und psychisch sehr bewährt.

- *stärke das Yin*

Schon Konfuzius hat ca. 500 v. Chr. gewusst: „*In der Ruhe liegt die Kraft*“. Leider haben sehr viele meiner Klientinnen recht wenig davon – zuerst von der Ruhe und mit der Zeit dann auch von der Kraft. In der TCM heißt es, dass wir die 24 Stunden, die uns jeder Tag schenkt, wie folgt aufteilen sollten:

- 1 x 8 Stunden tiefes Yin (Schlaf)
- 1x 8 Stunden Yang (Aktivität)
- 1 x 8 Stunden Yin (Ruhe)

Kaum eine meiner Klientinnen (und ich selbst leider auch nicht) schafft es zusätzlich zu ihrem Schlaf (der meistens auch nicht 8 Stunden dauert) noch 8 Stunden Ruhe in ihren Alltag einzubauen (gemütliche Spaziergänge, auf einem Bankerl sitzen und der Sonne beim Untergehen zusehen, mit Freunden plaudern, ein Mittagsschläfchen machen, ...) – ein bis zwei Stunden sind für viele schon eine Herausforderung. Sich diese Zeit ganz selbstverständlich für sich zu nehmen ohne schlechtes Gewissen und

ohne das Gefühl schwach zu sein, etwas nicht zu schaffen, etc. ist sehr heilsam. Stärke in deinen Shiatsubehandlungen das Yin deiner Klientinnen, führe sie in einen tiefen Zustand der Ruhe und Entspannung und erkläre ihnen die Zusammenhänge: wie wichtig es ist, dass sie für sich selbst eine regelmäßige Möglichkeit schaffen, ihre Reserven wieder aufzutanken.

- *Bewegung*

Regelmäßige und mäßige Bewegung zu machen ist für viele meiner Klientinnen in den Wechseljahren eine Herausforderung – natürlich ist es immer Typ-abhängig, wie viel und welche Bewegung einer Frau in der Lebensphase, in der sie sich befindet, gut tut – meine Erfahrung zeigt aber, dass viele Frauen es entweder mit der Bewegung übertreiben („Es macht mir zwar keinen Spaß, aber ich muss viel Sport machen, sonst nehme ich zu“) oder fast gar keine Bewegung machen („Ich hab keine Zeit dafür“ oder „Ich kann mich nicht aufraffen“). Einfache, dem Typ und deiner Shiatsu-Diagnose angepasste, regelmäßig durchgeführte Übungen wie z.B. Do-Ins, bewirken sehr oft kleine (und große) Wunder.

- *Ernährung*

Auch eine gute, ausgewogene, richtig zubereitete Ernährung wirkt oft Wunder. Deine Klientinnen darüber zu informieren wie sie ihre Nahrungsmittel typgerecht auswählen und zubereiten können und was bestimmte Essgewohnheiten (wie z.B. täglich großen Mengen Salat und Joghurt zu sich zu nehmen, um das Gewicht zu halten oder abzunehmen) im Körper bewirken, ist wichtig. Sehr zu empfehlen ist auch (wenn du selbst keine Ernährungsberaterin bist) mit einer guten Ernährungsberaterin nach TCM zusammenzuarbeiten und deinen Klientinnen als Ergänzung zum Shiatsu auch einen Besuch bei dieser Kollegin zu empfehlen.

- *TCM*

Auch die Zusammenarbeit mit einer guten TCM-Ärztin, an die du deine Klientinnen bei Bedarf weiter verweisen kannst, empfehle ich sehr. Ich selbst arbeite seit vielen Jahren mit einem TCM-Arzt zusammen und habe damit sehr gute Erfahrungen gemacht. Eine dein Shiatsu ergänzende Kräuterrezeptur ist v.a. bei ernsteren Erkrankungen, aber auch bei leichteren Befindlichkeitsstörungen sehr heilsam.

- *betrachte die Lebenssituation, in der sich deine Klientin befindet*

Besonders wenn Klientinnen (was in den Wechseljahren oft der Fall ist) mit Symptomen zu mir kommen, bin ich immer wieder versucht, diese rasch und für die Klientin zufriedenstellend zu lösen – wenn die Klientin nach einer Shiatsu-Stunde aufsteht und sagt: „Wow danke, das ist toll jetzt tut mir xy nicht mehr weh“, dann ist das ja auch für uns Shiatsu-Praktikerinnen eine tolle Bestätigung. Das ist aber nicht immer gut. Unsere Symptome sind wertvolle Hinweise darauf, wo etwas in unserem Leben im Ungleichgewicht ist. Löst man sie zu schnell und heftig auf, so verursacht

das im Körper starke Irritationen und die Symptome kommen dann entweder wieder oder das Ungleichgewicht verlagert sich tiefer in den Körper hinein, was für die Klientin schlecht ist, da noch schwerer zu identifizieren und aufzulösen. Gemeinsam mit deiner Klientin ihre gesamte Lebenssituation zu betrachten, ihr die Zeichen, die ihr Körper aussendet, mit Hilfe der 5 Wandlungsphasen und unserem Shiatsu-Wissen zu deuten und zu überlegen, wo in ihrem Leben Potenziale nicht genutzt und Möglichkeiten nicht gelebt werden, das ist wirklich nachhaltiges und heilsames Arbeiten.

2)d)-III) Wie erfahrene Kolleginnen in ihrem Shiatsu mit Wechseljahresbeschwerden umgehen

Ganz besonders froh und dankbar bin ich, dass ich im Zuge der Vorbereitung dieser Diplomarbeit von 6 erfahrenen Shiatsu-Kolleginnen ein wunderbares Geschenk bekommen habe – sie haben sich die Zeit genommen, mit mir über das Thema meiner Arbeit zu sprechen und mir von ihren Erfahrungen bei der Behandlung von KlientInnen mit Wechseljahresbeschwerden erzählt. Vielen, vielen herzlichen Dank dafür an Euch!

Sehr gerne teile ich dieses Geschenk natürlich auch mit dir: ich habe jedes der 6 Interviews jeweils in einem Fragebogen zusammengefasst, am Beginn findest du eine Gesamtzusammenstellung aller 6 Interviews als Überblick.

Ich hoffe, du bekommst dadurch (so wie ich) nicht nur die großartige Möglichkeit, einigen sehr erfahrenen Kolleginnen „über die Schulter“ (oder im Shiatsu vielleicht besser gesagt: „auf die Hände“) zu schauen und aus ihren Erfahrungen zu profitieren, sondern erhältst auch einen (wie ich finde) sehr spannenden Einblick in die Unterschiedlichkeit und die Gemeinsamkeiten der einzelnen Shiatsu-Ansätze. Den Namen der interviewten Kollegin findest du gleich oben am jeweiligen Bogen. Am Ende meiner Arbeit findest du eine Auflistung von Fortbildungsveranstaltungen, die die Kolleginnen zum Thema Wechseljahre anbieten. So kannst du, wenn du möchtest, in den einen oder anderen Ansatz tiefer eintauchen.

2)d)-III)a) Ergebniszusammenfassung:

Fragebogen zum Thema:

„Shiatsubehandlungen bei Klientinnen mit Wechseljahresbeschwerden“

- 1) Mit welchen Anliegen kamen die Klientinnen, die du in den Problemkreis „Wechseljahresbeschwerden“ einordnen würdest, hauptsächlich zu dir? Was war der Anlass/Auslöser, dass Klientinnen mit „Wechseljahresbeschwerden“ bei dir Hilfe im Shiatsu suchen?
- **Angstzustände, Panikattacken**
 - **Nervenprobleme, am Limit sein, sich überfordert fühlen, emotionale Probleme**
 - **schlechter Schlaf/Schlafstörungen/Schlaflosigkeit**
 - **Probleme mit der Menstruation, starke Blutungen, ausbleibende Menstruation, Menstruationsunregelmäßigkeiten/PMS**
 - **Rückenschmerzen**
 - **Bauchschmerzen/Unterbauchprobleme**
 - **Müdigkeit**
 - **Herzklopfen/Herzrasen, Druckgefühl in der Brust**
 - **Klientin fühlt sich ungut, gespannt, aufgebläht**
 - **Hitzewallungen, Nachtschweiß**
 - **Gewichtszunahme**
 - **die Gynäkologin rät zu einer Hormonbehandlung – die Klientin will aber etwas anderes ausprobieren**
 - **Verspannungen**
 - **ÄrztInnen beschreiben Symptome auch als „Hormonmangelsyndrom“ = Menopause als Krankheit und nicht als Zeit, in der der Körper ein neues Gleichgewicht zu finden sucht (ähnlich der Pubertät)**
 - **Neuorientierung im neuen Lebensabschnitt**
- 2) Was waren die häufigsten/stärksten Symptome und Ungleichgewichte, die du bei diesen Klientinnen beobachten konntest? (körperlich, emotional, psychisch, aber auch ihr ganzes Leben betreffend, ...)

Allgemein wurde gesagt:

Jede Frau ist anders, das ist sehr wichtig zu beachten. Die Probleme sind sehr individuell, wichtig ist, die Klientinnen nicht in die „Schublade“ Wechsel zu stecken, viele dieser Probleme kann man mit 30 Jahren auch haben;

Je nach dem, wie die Frau früher gelebt hat, so verlaufen auch die Wechseljahre. Wenn Frauen ihre Menstruation z.B. immer als Belastung empfunden haben, dann verlaufen die Wechseljahre auch nicht harmonisch.

Die Lebensphase fordert viel von den Klientinnen: Kinder sind in der Pubertät, der Beruf fordert, die Eltern brauchen Hilfe, eine kräfteaubende und intensive Zeit, oft wenig Raum und Zeit, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und/oder Zeit dafür zu haben

Ungleichgewichte:

- **Alle auf der vorigen Seite (Pkt 1) genannten +**
- **Verklebungen der Geschlechtsorgane**
- **Ungleichgewichte in den außerordentlichen Gefäßen**
- **Wasseransammlungen im Körper**
- **Probleme mit der Menstruation, ganz starke, lange Blutungen**
- **Trockenheit der Haut und der Schleimhäute, Scheidentrockenheit**
- **Probleme mit der Sexualität**
- **chronische, bleierne Müdigkeit, Erschöpfung – die Klientin hat immer zu viel getan, jetzt schlechter Schlaf, Gefühl von „so geht's nicht mehr weiter“**
- **Ki-Mangel**
- **Yin-Kraft lässt nach**
- **Klientinnen wollen die Ursachen/Zusammenhänge wissen**
- **Veränderungen im Leben (Kinder gehen aus dem Haus, Mann ist mehr zu Hause, Eltern brauchen Versorgung, etc.)**

3) Welche shiatsuspezifischen Diagnosen hast du häufig im Zusammenhang mit „Wechseljahresbeschwerden“ gestellt? Welche Muster liegen deiner Erfahrung nach häufig im Zusammenhang mit Wechseljahresbeschwerden vor?

- **Yin-Mangel**
- **Ki-Mangel**
- **Leber-Ki-Stagnation, Leber/Galle jitsu, Stagnation der Gallenblase (viel häufiger als Leber-Stagnation)**
- **Herz jitsu, schwaches Herz-Yin/Herz-Blut**
- **Niere kyo, Nieren-Yin-Mangel, Nieren sind oft sehr heiß (überfordert, heiß gelaufen), Nieren-Yin-Schwäche**
- **schwache Mitte, Milz kyo, Milz schwach, Milz-Schwäche**
- **Feuermeridiane v.a. 3E**
- **Dickdarm-Stagnation**

4) Wie arbeitest du damit in deinem Shiatsu?

- **Gute individuelle Diagnose ist sehr wichtig**
- **die Fragen stellen: Wo kommt sie her? Wo steht sie jetzt? Wo geht sie hin, wenn sie weiter macht wie jetzt?**
- **viel mit den Organen**
- **außerordentliche Gefäße**

- *je nach Bauchbild – mit den jeweiligen Energien*
- *Meridiane ausgleichen – tonisieren oder sedieren*
- *Tsubos*
- *Räume verbinden*
- *4 Ebenen*
- *Chakren (z.B. Schilddrüse über Kehlkopfchakra, Hypophyse als übergeordnete Hormondrüse über das 3. Auge)*
- *Klientinnen unterstützen, sich wieder gut kreativ ausdrücken zu lernen, loslassen zu lernen, das zu machen, was ihnen Spaß macht, sich zu fragen „was will ich für mich tun?“, sich selbst nähren im übertragenen Sinn*
- *Leber entstauen*
- *Milz und Nieren stärken*
- *Headchen Zonen in der Leiste schröpfen – entgiftet stark*
- *Salz in den Nabel und moxen*
- *Konzeptionsgefäß am Unterbauch moxen*
- *Dickdarm entstauen*
- *Hausübungen aufgeben*
- *Gespräch*

5) Welche begleitenden Maßnahmen (Übungen, Ernährung, ...) empfehlst du deinen Klientinnen bei diesen Symptomen/Mustern?

- *Körperübungen / Do-In-Übungen / Yoga-Übungen / Bewegung machen (spazieren gehen, etc.) – nicht in die Stagnation gehen*
- *Atemübungen*
- *Energetische Übungen*
- *Ernährung/Yin-stärkende Ernährung*
- *Ernährungsempfehlungen, auch in Bezug auf Gewichtszunahme durch Stoffwechseleränderungen*
- *wichtig ist auch, der Klientin Struktur zu geben, viele haben nie gelernt, für sich selbst gut zu sorgen – hier Unterstützung anbieten, gemeinsam einen Plan machen, genaue Anweisungen geben, was zu tun ist (regelmäßiges Shiatsu, etc.), der Klientin klar machen: es braucht eine andere Lebensführung*
- *Zeit für sich nehmen*
- *inwendiger werden, nicht nur auf das Außen schauen, es ist das Außenkonstrukt, das wir uns auferlegen, das uns die Probleme macht; sich selbst Lebensräume schaffen*
- *viel frei lassen – z.B. die Kids, sich nicht als schlechte Mutter oder schlechte Partnerin vorkommen, nicht immer bereit sein, gleich zu springen, wenn wer was braucht*
- *vor Mitternacht schlafen gehen*
- *exzessives Schwitzen vermeiden (Sauna oder exzessiver Sport)*
- *Yin schonen, sanft bewegen, horchen, was mir gut tut*
- *Frauen darin bestärken, dass sie nicht krank sind*
- *Qualität der Weisheit betonen, nicht nur die Qualität der Jugend sehen, Selbstwert stärken*

- *Kräutertees, Urtinkturen*
- *Entgiftung mit westlichen Kräutern*
- *Tipps zur Lebensführung*
- *Zusammenhänge erklären, Blick ausweiten/Fokus öffnen*
- *Kräuterpresslinge und Tees (TCM)*

6) Worauf sollte deiner Meinung nach bei guten Shiatsubehandlungen gegen Wechseljahresbeschwerden besonders geachtet werden?

- *so wie du als junge Frau lebst, so ist auch dein Wechsel – Klientinnen hier gut begleiten, sie darauf aufmerksam machen; Klientinnen, die vor dem Wechsel schon Probleme hatten, haben sie auch im Wechsel*
- *gut auf die Essenz aufpassen*
- *rechtzeitig die richtigen Weichen stellen, Anpassung ist ein wichtiger Aspekt, achtsam sein und seinen Schatz hüten*
- *sich Zeit und Raum nehmen, das tun, was dem eigenen Naturell entspricht;*
- *wichtig ist, dass man die Zusammenhänge kennt*
- *die Mitte stärken, auch Magen/Milz bearbeiten, wenn noch viel Versorgen wollen da ist, dann die Klientin anregen, Genusspausen zu machen; Milz stärken, ist immer gut; die Klientinnen sollen viel auf sich selbst schauen, sich fragen „was nährt mich?“*
- *das Leber-Ki frei fließen lassen*
- *die Ernährung beachten*
- *so wie immer beim Shiatsu: ein gutes Bauchbild machen, entsprechend arbeiten, ganzheitlich stärken*
- *oft ist oben Verzweiflung und unten Erschöpfung – die Niere kann nicht mehr angetrieben sein macht Hitze*
- *oft auch viel Trauen und Wut (z.B. wenn man keine Kids hat – „wozu war ich am Leben?“)*
- *wichtig: die Niere in die Stille führen – nicht zu viel vitalisieren (über 3E-und Nieren-Behandlung geht das gut)*
- *wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass die Wechseljahre keine Erkrankung sind, sondern ein ganz normaler Übergang, eine Zeit, um in ein neues Gleichgewicht zu finden*
- *Entschleunigung, um Kraft für die Jahre, die vor einem liegen, aufbauen zu können*
- *Vorsicht mit Moxa – zu yangig, verletzt das Yin*
- *außerordentliche Gefäße: Konzeptionsgefäß, Chong-Mai, Yin-Verbindungsgefäß – tiefe Arbeit mit Nierenenergie und Jing*
- *auf den Ausgleich zwischen Aktivität und Passivität achten*
- *Wichtig ist, das energetische Bild zu verstehen und richtig einzuschätzen, in welcher Phase des Wechsels sich die Klientin befindet und phasenspezifisch zu behandeln:*
 1. *Schwankungen in der Menstruation: Leber-Ki-Stagnation und beginnender Yin-Mangel, Substanzmangel*
 2. *Yin-Mangel: Herzklopfen, Herzunruhe, Milz-Themen, Leere-Hitze Symptome, Trockenheit*
 3. *Trockene, faltige Haut, wenig Libido, Schleimhauttrockenheit, leere Hitze, anderer Stoffwechsel – weniger machen, mehr Regeneration*

2)d)-III)b) Einzelinterviews:

Fragebogen zum Thema:

„Shiatsubehandlungen bei Klientinnen mit Wechseljahresbeschwerden“

Name der interviewten Praktikerin/Lehrerin/Schulleiterin: **Helga Barbier**

Datum des Interviews: **04.07.2018**

- 1) Mit welchen Anliegen kamen die Klientinnen, die du in den Problemkreis „Wechseljahresbeschwerden“ einordnen würdest, hauptsächlich zu dir? Was war der Anlass/Auslöser, dass Klientinnen mit „Wechseljahresbeschwerden“ bei dir Hilfe im Shiatsu suchen?

Die Menstruation ist ausgeblieben, die Klientin fühlt sich ungut, gespannt, aufgebläht, Schlafprobleme, Herzrasen, Unterbauchbeschwerden, die Gynäkologin rät zu einer Hormonbehandlung – die Klientin will aber etwas anderes ausprobieren

- 2) Was waren die häufigsten/stärksten Symptome und Ungleichgewichte, die du bei diesen Klientinnen beobachten konntest? (körperlich, emotional, psychisch, aber auch ihr ganzes Leben betreffend, ...)

Sehr individuell, wichtig ist, die Klientinnen nicht in die „Schublade“ Wechsel zu stecken, viele dieser Probleme kann man mit 30 Jahren auch haben; Hitzewallungen, Schlafstörungen, emotionale Probleme

- 3) Welche shiatuspezifischen Diagnosen hast du häufig im Zusammenhang mit „Wechseljahresbeschwerden“ gestellt? Welche Muster liegen deiner Erfahrung nach häufig im Zusammenhang mit Wechseljahresbeschwerden vor?

Stagnation der Gallenblase (viel häufiger als Leber-Stagnation), Feuermeridiane v.a. 3E, Niere, Milz, auch Leber

- 4) Wie arbeitest du damit in deinem Shiatsu?

Meridiane und Tsubos (Galle, Leber, Milz, Magen, 3E, Nieren, etc.), Räume verbinden, 4 Ebenen

- 5) Welche begleitenden Maßnahmen (Übungen, Ernährung, ...) empfiehlst du deinen Klientinnen bei diesen Symptomen/Mustern?

Ernährung (ist sehr oft das Problem – 95% der Probleme sind auf die Ernährung zurückzuführen), inwendiger werden, nicht nur auf das Außen schauen, es ist das Außenkonstrukt, das wir uns auferlegen, das uns die Probleme macht; sich selbst Lebensräume schaffen, viel frei lassen – z.B. die Kids, sich nicht als schlechte Mutter oder schlechte Partnerin vorkommen, nicht immer bereit sein, gleich zu springen, wenn wer was braucht

- 6) Worauf sollte deiner Meinung nach bei guten Shiatsubehandlungen gegen Wechseljahresbeschwerden besonders geachtet werden?

Klientinnen, die vor dem Wechsel schon Probleme hatten, haben sie auch im Wechsel; oft ist oben Verzweiflung und unten Erschöpfung – die Niere kann nicht mehr, angetrieben sein macht Hitze, oft auch viel Trauen und Wut (z.B. wenn man keine Kids hat – „wozu war ich am Leben?“), wichtig: die Niere in die Stille führen – nicht zu viel vitalisieren (über 3E- und Nieren-Behandlung geht das gut), auch Magen/Milz bearbeiten, wenn noch viel Versorgen wollen da ist, dann die Klientin anregen, Genusspausen zu machen

Fragebogen zum Thema:

„Shiatsubehandlungen bei Klientinnen mit Wechseljahresbeschwerden“

Name der interviewten Praktikerin/Lehrerin/Schulleiterin: **Rita Eder**

Datum des Interviews: **10.07.2018**

- 7) Mit welchen Anliegen kamen die Klientinnen, die du in den Problemkreis „Wechseljahresbeschwerden“ einordnen würdest, hauptsächlich zu dir? Was war der Anlass/Auslöser, dass Klientinnen mit „Wechseljahresbeschwerden“ bei dir Hilfe im Shiatsu suchen?

Wallungen, Schlaflosigkeit, Druckgefühl in der Brust, sich aufgebläht fühlen

- 8) Was waren die häufigsten/stärksten Symptome und Ungleichgewichte, die du bei diesen Klientinnen beobachten konntest? (körperlich, emotional, psychisch, aber auch ihr ganzes Leben betreffend, ...)

Ganz starke, lange Blutungen, wenn Frauen ihre Menstruation immer als Belastung empfunden haben, dann verlaufen die Wechseljahre auch nicht harmonisch

- 9) Welche shiatuspezifischen Diagnosen hast du häufig im Zusammenhang mit „Wechseljahresbeschwerden“ gestellt? Welche Muster liegen deiner Erfahrung nach häufig im Zusammenhang mit Wechseljahresbeschwerden vor?

Leber-Ki-Stagnation, Nieren sind oft sehr heiß (überfordert, heiß gelaufen), Milz oft kyo

- 10) Wie arbeitest du damit in deinem Shiatsu?

Leber entstauen, Milz und Nieren stärken, Headschen Zonen in der Leiste schröpfen – entgiftet stark, Salz in den Nabel und moxen + Konzeptionsgefäß am Unterbauch moxen, Dickdarm entstauen

- 11) Welche begleitenden Maßnahmen (Übungen, Ernährung, ...) empfiehlst du deinen Klientinnen bei diesen Symptomen/Mustern?

Körperübungen, Rat: Bewegung machen (spazieren gehen, etc.) – nicht in die Stagnation gehen, Ernährung, Entgiftung mit westlichen Kräutern, Tipps zur Lebensführung

- 12) Worauf sollte deiner Meinung nach bei guten Shiatsu- Behandlungen gegen Wechseljahresbeschwerden besonders geachtet werden?

Milz stärken ist immer gut, die Klientinnen sollen viel auf sich selbst schauen, sich fragen: „was nährt mich?“, auf den Ausgleich zwischen Aktivität und Passivität achten

Fragebogen zum Thema:

„Shiatsubehandlungen bei Klientinnen mit Wechseljahresbeschwerden“

Name der interviewten Praktikerin/Lehrerin/Schulleiterin: **Elisabeth Führer**

Datum des Interviews: **29.04.2018**

- 1) Mit welchen Anliegen kamen die Klientinnen, die du in den Problemerkis „Wechseljahresbeschwerden“ einordnen würdest, hauptsächlich zu dir? Was war der Anlass/Auslöser, dass Klientinnen mit „Wechseljahresbeschwerden“ bei dir Hilfe im Shiatsu suchen?

Nicht wegen Wechseljahresbeschwerden, sondern wegen anderer Probleme z.B. Rückenschmerzen, Müdigkeit, Herzklopfen

- 2) Was waren die häufigsten/stärksten Symptome und Ungleichgewichte, die du bei diesen Klientinnen beobachten konntest? (körperlich, emotional, psychisch, aber auch ihr ganzes Leben betreffend, ...)

Die Frau ordnet sich neu (wie in der Pubertät) – Probleme mit der Monatsblutung, Wallungen, Gewichtszunahme, Veränderungen im Leben (Kinder gehen aus dem Haus, Mann ist mehr zu Hause, Eltern brauchen Versorgung, etc.)

- 3) Welche shiatuspezifischen Diagnosen hast du häufig im Zusammenhang mit „Wechseljahresbeschwerden“ gestellt? Welche Muster liegen deiner Erfahrung nach häufig im Zusammenhang mit Wechseljahresbeschwerden vor?

Ist individuell – jede Frau ist anders

Herz jitsu, Leber/Galle jitsu, Niere kyo, Milz kyo

- 4) Wie arbeitest du damit in deinem Shiatsu?

Je nach Bauchbild, mit den jeweiligen Energien, Meridiane tonisieren oder sedieren

- 5) Welche begleitenden Maßnahmen (Übungen, Ernährung, ...) empfiehlst du deinen Klientinnen bei diesen Symptomen/Mustern?

Yin stärkende Ernährung, Do-In-Übungen, Zeit für sich nehmen, TCM

- 6) Worauf sollte deiner Meinung nach bei guten Shiatsubehandlungen gegen Wechseljahresbeschwerden besonders geachtet werden?

So wie immer beim Shiatsu: ein gutes Bauchbild machen, entsprechend arbeiten, ganzheitlich stärken

Fragebogen zum Thema:

„Shiatsubehandlungen bei Klientinnen mit Wechseljahresbeschwerden“

Name der interviewten Praktikerin/Lehrerin/Schulleiterin: **Iris Meinhart**

Datum des Interviews: **26.04.2018**

- 1) Mit welchen Anliegen kamen die Klientinnen, die du in den Problemkreis „Wechseljahresbeschwerden“ einordnen würdest, hauptsächlich zu dir? Was war der Anlass/Auslöser, dass Klientinnen mit „Wechseljahresbeschwerden“ bei dir Hilfe im Shiatsu suchen?

Menstruationsprobleme, Hitzewallungen, Nachtschweiß, Gewichtszunahme, Prozess des Älterwerdens, emotionales Ungleichgewicht, ÄrztInnen beschreiben Symptome auch als „Hormonmangelsyndrom“ = Menopause als Krankheit und nicht als Zeit, in der der Körper ein neues Gleichgewicht zu finden sucht (ähnlich der Pubertät)

- 2) Was waren die häufigsten/stärksten Symptome und Ungleichgewichte, die du bei diesen Klientinnen beobachten konntest? (körperlich, emotional, psychisch, aber auch ihr ganzes Leben betreffend, ...)

Lebensphase fordert viel von den Klientinnen: Kinder sind in der Pubertät, der Beruf fordert, die Eltern brauchen Hilfe, eine kräfteaubende und intensive Zeit, oft wenig Raum und Zeit, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und/oder Zeit dafür zu haben

- 3) Welche shiatuspezifischen Diagnosen hast du häufig im Zusammenhang mit „Wechseljahresbeschwerden“ gestellt? Welche Muster liegen deiner Erfahrung nach häufig im Zusammenhang mit Wechseljahresbeschwerden vor?

Yin nimmt ab (das ist ein natürlicher Prozess), dann kommt es darauf an, wie die jeweilige Frau bisher mit sich umgegangen ist, oft Yin-Mangel in der Niere, Leber-Ki-Stagnation, schwaches Herz-Yin/Herz-Blut, Dickdarm Stagnation, Milz oft schwach

- 4) Wie arbeitest du damit in deinem Shiatsu?

Mit den Meridianen, Chakren (Schilddrüse über Kehlkopfchakra, Hypophyse als übergeordnete Hormondrüse über das 3. Auge)

Klientinnen dabei unterstützen, sich wieder gut kreativ ausdrücken zu lernen, loslassen zu lernen, das zu machen, was ihnen Spaß macht, sich zu fragen: „was will ich für mich tun?“, sich selbst nähren im übertragenen Sinn

- 5) Welche begleitenden Maßnahmen (Übungen, Ernährung, ...) empfehlst du deinen Klientinnen bei diesen Symptomen/Mustern?

Yoga-Übungen, vor Mitternacht schlafen gehen, exzessives Schwitzen vermeiden (Sauna oder exzessiver Sport), Yin schonen, sanft bewegen, horchen, was mir gut tut, Frauen darin bestärken, dass sie nicht krank sind, Qualität der Weisheit betonen, nicht nur die Qualität der Jugend sehen, Selbstwert stärken; Kräutertees, Urtinkturen

- 6) Worauf sollte deiner Meinung nach bei guten Shiatsubehandlungen gegen Wechseljahresbeschwerden besonders geachtet werden?

Wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass die Wechseljahre keine Erkrankung sind, sondern ein ganz normaler Übergang, eine Zeit, um in ein neues Gleichgewicht zu finden; Vorsicht mit Moxa – zu yangig, verletzt das Yin; außerordentliche Gefäße: Konzeptionsgefäß, Chong-Mai, Yin-Verbindungsgefäß – tiefe Arbeit mit Nierenenergie und Jing, Entschleunigung, um Kraft für die Jahre, die vor einem liegen, aufbauen zu können

Fragebogen zum Thema:

„Shiatsubehandlungen bei Klientinnen mit Wechseljahresbeschwerden“

Name der interviewten Praktikerin/Lehrerin/Schulleiterin: **Susanne Schiller**

Datum des Interviews: **27.06.2018**

- 1) Mit welchen Anliegen kamen die Klientinnen, die du in den Problemkreis „Wechseljahresbeschwerden“ einordnen würdest, hauptsächlich zu dir? Was war der Anlass/Auslöser, dass Klientinnen mit „Wechseljahresbeschwerden“ bei dir Hilfe im Shiatsu suchen?

Hauptsächlich: Hitzewallungen, allgemeines Unwohlsein, Verspannungen, Menstruationsunregelmäßigkeiten/PMS, am Limit sein ... Neuorientierung im neuen Lebensabschnitt

- 2) Was waren die häufigsten/stärksten Symptome und Ungleichgewichte, die du bei diesen Klientinnen beobachten konntest? (körperlich, emotional, psychisch, aber auch ihr ganzes Leben betreffend, ...)

Herzruhe, Erschöpfung, chronische, bleierne Müdigkeit, Ki-Mangel, Yin-Kraft lässt nach – die Klientin hat immer zu viel getan, schlechter Schlaf, Gefühl von „so geht's nicht mehr weiter“, Klientinnen wollen die Ursachen/Zusammenhänge wissen

- 3) Welche shiatuspezifischen Diagnosen hast du häufig im Zusammenhang mit „Wechseljahresbeschwerden“ gestellt? Welche Muster liegen deiner Erfahrung nach häufig im Zusammenhang mit Wechseljahresbeschwerden vor?

Ki-Mangel, Yin-Mangel, Milz-Schwäche, Nieren-Yin-Schwäche, Leber-Ki-Stagnation (oft im Erstbefund – PMS, wechselhafte Verdauung, Stimmungsschwankungen)

- 4) Wie arbeitest du damit in deinem Shiatsu?

Meridiane ausgleichen, Tsubos bearbeiten, Hausübungen aufgeben, ergänzende Maßnahmen wie Ernährungsempfehlungen, auch in Bezug auf Gewichtszunahme durch Stoffwechseländerung

- 5) Welche begleitenden Maßnahmen (Übungen, Ernährung, ...) empfiehlst du deinen Klientinnen bei diesen Symptomen/Mustern?

Körperübungen, Atemübungen, energetische Übungen, Zusammenhänge erklären, Blick ausweiten/Fokus öffnen, Ernährungsempfehlungen, Kräuterpresslinge und Tees (TCM)

- 6) Worauf sollte deiner Meinung nach bei guten Shiatsubehandlungen gegen Wechseljahresbeschwerden besonders geachtet werden?

Wichtig ist das energetische Bild zu verstehen und richtig einzuschätzen, in welcher Phase des Wechsels sich die Klientin befindet und phasenspezifisch zu behandeln:

- 1. Schwankungen in der Menstruation: Leber-Ki-Stagnation und beginnender Yin-Mangel, Substanzmangel***
- 2. Yin-Mangel: Herzklopfen, Herzunruhe, Milz-Themen, Leere Hitze Symptome, Trockenheit***
- 3. Trockene, faltige Haut, wenig Libido, Schleimhauttrockenheit, leere Hitze, anderer Stoffwechsel – weniger machen, mehr Regeneration***

Fragebogen zum Thema:

„Shiatsubehandlungen bei Klientinnen mit Wechseljahresbeschwerden“

Name der interviewten Praktikerin/Lehrerin/Schulleiterin: ***Daniela Tisch-Merkus***

Datum des Interviews: ***11.06.2018***

- 1) Mit welchen Anliegen kamen die Klientinnen, die du in den Problemkreis „Wechseljahresbeschwerden“ einordnen würdest, hauptsächlich zu dir? Was war der Anlass/Auslöser, dass Klientinnen mit „Wechseljahresbeschwerden“ bei dir Hilfe im Shiatsu suchen?

Nervenprobleme, Panikattacken, schlechter Schlaf, emotionale Probleme, Probleme mit der Menstruation, Rückenschmerzen, Bauchschmerzen, Angstzustände (hat meiner Beobachtung nach in den letzten Jahren stark zugenommen)

- 2) Was waren die häufigsten/stärksten Symptome und Ungleichgewichte, die du bei diesen Klientinnen beobachten konntest? (körperlich, emotional, psychisch, aber auch ihr ganzes Leben betreffend, ...)

Emotionale Unausgeglichenheit, Wasseransammlungen im Körper, Scheidentrockenheit, Probleme mit der Sexualität, Verklebungen der Geschlechtsorgane, Ungleichgewichte in den außerordentlichen Gefäßen

- 3) Welche shiatuspezifischen Diagnosen hast du häufig im Zusammenhang mit „Wechseljahresbeschwerden“ gestellt? Welche Muster liegen deiner Erfahrung nach häufig im Zusammenhang mit Wechseljahresbeschwerden vor?

Yin-Mangel, schwache Mitte, Leber-Ki-Stagnation

- 4) Wie arbeitest du damit in deinem Shiatsu?

Diagnose ist sehr wichtig: Befragung der Klientin, Zunge, Puls, Kinesiologische Austestung der Ebene, Hara-Diagnose, u.a.; sich die Fragen stellen: Wo kommt sie her? Wo steht sie jetzt? Wo geht sie hin, wenn sie weiter macht wie jetzt? Wichtig ist auch die Menstruation anzuschauen (wie lange, wie viel, wie sieht das Blut aus, gab es schon viele Geburten, gab es Fehlgeburten, wie viel Blutverlust hat es im Leben schon gegeben? ...)

Arbeit: Gespräch, außerordentliche Gefäße, Meridiane, besonders Milz, Niere, Leber, an den Organen

- 5) Welche begleitenden Maßnahmen (Übungen, Ernährung, ...) empfehlst du deinen Klientinnen bei diesen Symptomen/Mustern?

Körperübungen, Ernährung, wichtig ist auch, der Klientin Struktur zu geben, dass sie für sich selbst gut sorgt – hier Unterstützung anbieten, gemeinsam einen Plan machen, genaue Anweisungen geben, was zu tun ist (regelmäßiges Shiatsu, etc.) der Klientin klar machen: es braucht eine andere Lebensführung

- 6) Worauf sollte deiner Meinung nach bei guten Shiatsubehandlungen gegen Wechseljahresbeschwerden besonders geachtet werden?

So wie du als junge Frau lebst, so ist auch dein Wechsel – Klientinnen hier gut begleiten, sie darauf aufmerksam machen: gut auf die Essenz aufzupassen, rechtzeitig die richtigen Weichen zu stellen, Anpassung ist ein wichtiger Aspekt, achtsam sein und seinen Schatz hüten, sich Zeit und Raum nehmen, das tun, was dem eigenen Naturell entspricht; wichtig ist, dass man die Zusammenhänge kennt; die Mitte stärken, das Leber-Ki frei fließen lassen, die Ernährung beachten

IV) Der Zyklus der Frau und die Problematik der Wechseljahre aus der Sicht der westlichen Medizin

Der Vollständigkeit halber, v.a. aber auch damit du gut verstehst, wenn deine Klientinnen über ihre Beschwerden und das, was ihnen ihre Frauenärztinnen dazu geraten haben, mit dir sprechen wollen, hier noch ein paar Hintergründe der Wechseljahre aus der Sicht der westlichen Medizin:

3)a) Der Zyklus der Frau aus der Sicht der westlichen Medizin:

In unserem Körper (genauer gesagt in unseren Eierstöcken – Ovarien) sind von Geburt an alle unsere Eizellen angelegt. Jede dieser Eizellen ist von einem Eibläschen (Follikel) umgeben.

Ab unserer Pubertät regt der Hypothalamus (ein Teil unseres Zwischenhirns) jeden Monat über einen Hormonimpuls (genannt GnRH) unsere Hirnanhangdrüse (Hypophyse) an. Sie schüttet daraufhin das follikelstimulierende Hormon (FSH) aus, das die Eizelle im Eierstock und auch das Eibläschen zum Wachsen und zum Reifen bringt. Während seines Wachstums setzt unser Eibläschen das Hormon Östrogen frei – dadurch wird der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut gefördert (Aufbauphase in unserem Zyklus).

Wenn das vom Eibläschen gebildete Östrogen zu einer bestimmten Konzentration im Blut angestiegen ist, löst das luteinisierende Hormon (LH) aus der Hypophyse den Eisprung aus. Dabei reißt die Wand des Eibläschens auf und die reife Eizelle wird ausgeschwemmt. Die Eileiter fangen das Ei mit ihren Flimmerhärchen auf und transportieren es zur Gebärmutter. Das Ei ist jetzt 12 Stunden lang befruchtungsfähig.

Das Eibläschen bleibt im Eierstock zurück und wandelt sich nach dem Eisprung unter dem Einfluss des luteinisierenden Hormons (LH) in einen so genannten Gelbkörper (lat. corpus luteum) um. Dieser produziert nun neben Östrogen das zweite wichtige weibliche Geschlechtshormon, das Progesteron. Es wandelt die Gebärmutterschleimhaut so um, dass sie ein befruchtetes Ei aufnehmen kann. Sie wächst und lagert vermehrt Glykogen ein, um bei einer Befruchtung den Embryo nähren zu können.

Bleibt das Ei unbefruchtet, stirbt der Gelbkörper nach ca. zehn Tagen ab und die Progesteronbildung wird eingestellt. Das Absinken des Progesteronspiegels im Blut löst schließlich die Menstruationsblutung aus.

3)b) Unsere Hormone und was sie in unserem Körper bewirken:

Östrogen:

Östrogen ist das wichtigste und bekannteste weiblichen Geschlechtshormon. Es steuert (in der Pubertät) das Wachstum unserer Brüste und die Bildung unserer weiblichen Gestalt, festigt unsere Knochen über den Einbau von Calcium, stabilisiert unser Herz und spielt eine große Rolle für unser seelisches Gleichgewicht und unser weibliches Lebensgefühl. In unserem Menstruationszyklus sorgt es für den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut.

Es gibt 3 verschiedene Formen von Östrogenen:

- **Östradiol:** es wirkt von allen Östrogenen am stärksten und reguliert alle Funktionen unserer Fortpflanzungsorgane. Es hat, für sich alleine gesehen, eine Tendenz krebserregend zu wirken, allerdings hat der Organismus mit dem Progesteron ein körpereigenes Gegenmittel zur Verfügung
- **Östron:** wirkt auch auf die Gebärmutter und die Brust – in unseren fruchtbaren Jahren wird davon nur wenig gebildet, es ist dafür aber nach der Menopause diejenige Östrogenform, die vom Körper vorrangig produziert wird
- **Östriol:** erreicht während und nach einer Schwangerschaft seinen Höchstwert, es stimuliert unsere mütterlichen Gefühle und das Bedürfnis unsere Kinder zu versorgen, außerdem hält es den Aufbau von Vaginal- und Blasenschleimhaut aufrecht

Progesteron:

Das Progesteron wird auch Gelbkörperhormon genannt, es ist der Gegenspieler der Östrogene und in der Lage, deren krebserregende Wirkung aufzuheben. Während unseres Menstruationszyklus wandelt es die Gebärmutter Schleimhaut so um, dass sie vermehrt Glykogen einlagert und ein befruchtetes Ei aufnehmen kann.

FSH:

Das follikelstimulierende Hormon (FSH) bringt die Eizelle im Eierstock und auch das Eibläschen (Follikel) zum Wachsen und zum Reifen und regt seine Östrogenbildung an.

LH:

Das luteinisierende Hormon (LH) löst den Eisprung aus und wandelt das zurückbleibende Eibläschen in einen Gelbkörper, der nun Progesteron produziert, um.

Testosteron:

Auch das (wichtigste männliche) Hormon Testosteron wird in geringen Mengen in unseren Eierstöcken und in unserer Nebennierenrinde produziert. Es ist wichtig für unsere Libido.

Eine zu geringe Bildung dieses Hormons hängt häufig mit chronischem Stress zusammen. Die Nebennierenrinde wird zum Stressausgleich zu einer verstärkten Bildung von Cortison gezwungen, dadurch erschöpft sich die Nebennierenrinde und als Folge lässt die Testosteronbildung nach.

3)c) Typischer Verlauf der Wechseljahre aus der Sicht der westlichen Medizin:

Die Wechseljahre (auch Klimakterium genannt) bezeichnen einen Zeitraum von ca. 20 Jahren. Sie beginnen damit, dass ca. ab dem 40.-45. Lebensjahr immer weniger Eibläschen den gesamten Reifungsprozess durchlaufen. Die Umbildung zum Gelbkörper bleibt aus und damit auch das gewohnte Ausmaß der Progesteronbildung. Dadurch gerät das fein abgestimmte Gleichgewicht zwischen dem Östrogenspiegel und dem Progesteronspiegel durcheinander und es kommt zu einem relativen Östrogenüberschuss. Mit dem Absinken des Progesteronwertes geht nach einiger Zeit auch ein allmähliches Absinken der Östrogenwerte einher. Man unterscheidet 4 Phasen:

- die Prämenopause: ist die Zeit vor der eigentlichen Menopause. Sie beginnt meist um 45 herum
- die Menopause: so nennt man die Zeit der allerletzten Blutung, sie findet durchschnittlich mit 52 Jahren statt. Der genaue Zeitpunkt ist natürlich von Frau zu Frau unterschiedlich und lässt sich immer erst im Nachhinein bestimmen.
- die Perimenopause: so nennt man die Zeit 2 Jahre vor und 2 Jahre nach der eigentlichen Menopause
- die Postmenopause: so nennt man die Zeit nach der Perimenopause, sie dauert durchschnittlich bis ca. zum 65. oder 70. Lebensjahr – nach der letzten Blutung geht es für unseren Körper darum, ein neues hormonelles Gleichgewicht zu finden. Erst dann ist die Umstellung abgeschlossen. Wenn dieses Gleichgewicht erreicht ist, verschwinden auch die Zeichen der Wechseljahre und ein Leben unter anderen hormonellen Vorzeichen beginnt.

3)d) Spezielle Verläufe der Wechseljahre aus der Sicht der westlichen Medizin:

Vorzeitige Wechseljahre:

Die Wechseljahre beginnen schon früher – teilweise bereits vor dem 40. Lebensjahr – oft ist auch die Übergangszeit bis zur letzten Blutung verkürzt. Meistens treten in diesem Fall stärkere Symptome und Ungleichgewichte auf.

Künstlicher Eintritt in die Menopause:

Die Wechseljahre können auch künstlich herbeigeführt werden z.B. durch eine operative Entfernung der Eierstöcke oder eine Bestrahlungstherapie im kleinen Becken. Der Körper hat in diesem Fall keine Gelegenheit, sich auf die Veränderungen vorzubereiten und reagiert daher meistens mit starken Symptomen und Ungleichgewichten.

Späte Wechseljahre:

Ist unser Körper stark und geht es uns gut, so können die Wechseljahre auch weit später als mit 40 oder 45 Lebensjahren beginnen – unsere Menstruationsblutung kann auch bis zum 50. Lebensjahr oder länger mehr oder weniger regelmäßig sein.

3)e) Typische Wechseljahressymptome und ihre Erklärung in der westlichen Medizin:

Statistiken belegen, dass unser Wechsel biologisch gesehen, nicht unbedingt mit Beschwerden verbunden sein muss: nur 1/3 aller Frauen in unserem Kulturkreis leiden unter starken Symptomen, 1/3 unter leichten und 1/3 sind gänzlich ohne Beschwerden. Es heißt, dass in anderen Kulturen (China, Japan, Südamerika, etc.) der Anteil der Frauen, die ihre Wechseljahre ohne Beschwerden und Symptome erleben, noch viel höher ist.

Die westliche Medizin sieht Wechseljahresbeschwerden als Anpassungsschwierigkeiten des Körpers an die sich verändernde Hormonlage – ihre Dauer und Stärke ist dabei sehr individuell. Folgende Hormonungleichgewichte und damit verbundene Symptome sind häufig:

- *Weniger Progesteron – relativer Östrogenüberschuss*

Wenn die Progesteronproduktion im Körper nachlässt (weniger Eibläschen reifen und die Umbildung zum Gelbkörper bleibt aus), die Östrogene aber weiterhin in gewohnter Menge produziert werden, kommt es im Körper zu einem relativen Östrogenüberschuss. Die Folgen können schmerzende Brüste, PMS-Beschwerden, Wassereinlagerungen im Gewebe, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Erschöpfungszustände, Kopfschmerzen, Migräne, Heißhunger, Ängstlichkeit, Nervosität und Gewichtszunahme sein

- *Weniger Östrogen*

Gewichtszunahme:

Die Natur hat es so eingerichtet, dass sich die Stoffwechselrate bei uns Frauen in den mittleren Jahren im Vergleich zu früher um 10-15% verlangsamt, zusätzlich steigt durch den niedrigeren Östrogenspiegel unser Appetit. Unser Körper nimmt leichter Energie in unsere Zellen auf und speichert sie dort (v.a. rund um die Taillie und die Hüften) in Form von Fett. Die Natur hat dies aus zwei Gründen so angelegt: es erlaubt uns, mit weniger Nahrung auszukommen, wenn wir älter werden und eventuell nicht mehr so gut in der Lage sind, für uns selbst zu sorgen (wir sind ja evolutionär gesehen immer noch Jägerinnen und Sammlerinnen), und es sorgt dafür, dass im zusätzlichen Körperfett die Östrogene produziert werden, die wir brauchen, die aber in unseren Eierstöcken nicht mehr in derselben Geschwindigkeit und Menge wie früher hergestellt werden können.

Blasenprobleme:

Ein zu niedriger Östrogenspiegel kann die Hautschicht, mit der der untere Teil der Harnröhre ausgekleidet ist, spröde machen – Harninkontinenz, vermehrt auftretender Harndrang, häufige Harnwegsinfekte oder eine Erschlaffung der Muskulatur in diesem Bereich können die Folge sein.

Knochendichte:

Östrogen hemmt grundsätzlich den Abbau der Knochensubstanz. Der Stoffwechsel unserer Knochen unterliegt einem komplizierten Wechselspiel von Hormonen, Vitaminen und Mineralstoffen – v.a. die Nebenschilddrüsenhormone haben einen direkten Einfluss auf den Calciumstoffwechsel. Bei zu wenig Östrogen kann die Festigkeit unsere Knochen leiden.

Hitzewallungen:

Die Schulmedizin führt das Problem der Hitzewallungen auf einen zu starken Abfall des Östrogenspiegels zurück – die vom Gehirn gesteuerte Wärmeregulation wird durch die Schwankungen der Hormone gestört und Fehlmeldungen werden ausgelöst. Symptome wie ein vorübergehendes starkes Hitzegefühl in den oberen Körperpartien, Schweißausbrüche (tagsüber oder in der Nacht), Herzklopfen, Übelkeit, Schlafstörungen, etc. sind kurz vor der Menopause und in den 2 Jahren danach, wenn der Östrogenspiegel sinkt, am stärksten. Äußere Auslöser wie Angst oder Anspannung, warme Räume, Kaffee und Alkohol können die Probleme noch verstärken.

Gedächtnisstörungen:

Auch unangenehme Symptome wie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen können durch einen Östrogenabfall ausgelöst werden, es handelt sich nur um vorübergehende Symptome, also keine Sorgen machen.

Trockene Haut und trockene Schleimhäute:

Auch Symptome wie trockene Haut und trockene Schleimhäute sind Auswirkungen eines Östrogenabfalls – Östrogen unterstützt die Zellen in der Fähigkeit, Körperflüssigkeiten zu bewahren. Die Haut wird in den Wechseljahren trockener und spröder – durch die Austrocknung können leicht schmerzhaft Einrisse und Entzündungen an der empfindlichen Scheidenschleimhaut entstehen.

Stimmungsveränderung:

Ein Abfall des Östrogenspiegels kann auch depressive und weinerliche Stimmungslagen oder Reizbarkeit auslösen – die häufig typische Grundbereitschaft von Frauen, viele Umstände zu dulden, auszuhalten oder zu unterstützen, die für uns schwierig oder anstrengend sind, kann sich in dieser Zeit dadurch grundlegend verändern

- *Unregelmäßige Zyklen, starke Menstruationsblutungen und Myome:*

In der Prämenopause treten häufig unregelmäßige, verkürzte Menstruationszyklen (kürzer als 28 Tage) auf. Da immer weniger Eibläschen ganz ausreifen, sinkt die Progesteronmenge ab, durch den ausbleibenden Eisprung verkürzt sich dann die zweite Zyklushälfte. Es können aber auch verlängerte Menstruationszyklen (länger als 28 Tage) auftreten, der Grund dafür ist normalerweise eine verzögerte Eireifung. Auch für Monate immer wieder ausbleibende Blutungen sind in der Prämenopause nicht ungewöhnlich. Eine sehr starke Menstruationsblutung entsteht, wenn der Östrogenspiegel sehr hoch ist (z.B. dadurch, dass Eibläschen durch einen unterbliebenen Eisprung weiterhin Östrogene produzieren), das regt die Gebärmutter zu vermehrter Schleimhautbildung an, und so kann es zu sehr starken Blutungen oder Zwischenblutungen kommen. Erhöhte Östrogenwerte können bei manchen Frauen auch zur Bildung von Myomen führen, diese sind zwar nicht unbedingt operationsbedürftig (fast immer schrumpfen sie nach der Menopause von selbst), können aber doch recht groß werden und Sturzblutungen auslösen.

- *Testosteronmangel oder -überschuss:*

Auch ein Testosteronmangel kann in der Zeit des Hormonungleichgewichts entstehen. Mangelnde sexuelle Lust, Antriebsschwäche, Ausdünnung der Kopf- und Körperbehaarung können dadurch auftreten. Ein Testosteronüberschuss wiederum,

kann sich in einem verstärkten Wachstum der Haare v.a. im Gesicht, einer tieferen Stimme oder in einer verstärkten sexuellen Erregbarkeit äußern.

3)f) Hormonersatztherapie – westlich und östlich gesehen:

Aus der Sicht der westlichen Medizin

gibt es gegen Wechseljahresbeschwerden und die damit verbundenen Gesundheitsrisiken (wie z.B. Osteoporose, Diabetes mellitus, etc.) ein wirksames Mittel – die Hormonersatztherapie (englisch: HRT = hormone replacement therapy), bei der v.a. Östrogene und Gestagene (ein progesteronähnliches Präparat) häufig verordnet werden. Hierbei werden dem Körper die fehlenden Hormone auf unterschiedliche Arten – z.B. Tabletten, Pflaster, Zäpfchen, Cremes, etc. – zugeführt. Leider gibt es – auch aus westlich-medizinischer Sicht, vermehrt Hinweise darauf, dass diese Hormonersatztherapie nicht, wie anfangs geglaubt, nur positive Wirkungen (z.B. weniger Osteoporose, Herzinfarkt und Demenz-Erkrankungen) für uns Frauen hat, sondern auch negative Wirkungen, wie z.B. ein gestiegenes Risiko der Erkrankung an Brust- oder Gebärmutterkrebs, Thrombosen und Gefäßerkrankungen, Schlaganfälle, Herzinfarkte und Demenzerkrankungen, aber auch Nebenwirkungen wie Migräne, Übelkeit, Gewichtszunahme, Depressionen oder Blähungen haben kann.

Aus der Sicht der TCM

stimuliert eine Hormonersatztherapie einen regelmäßigen Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut zu einem Zeitpunkt in unserem Leben, in dem der Körper diesen Vorgang natürlicherweise nicht mehr durchführen würde. Damit werden unser Durchdringungsgefäß (Chong Mai) und unser Konzeptionsgefäß (Ren Mai) angeregt, ihre Aktivitäten länger als normal aufrechtzuerhalten. Auch unsere Nieren, unsere Leber und unsere Milz müssen dann Leistungen erbringen, die für unser Alter und unseren körperlichen Zustand unangemessen sind. Trotz nachlassender Kapazität von Leber und Milz wird weiterhin vermehrt Blut produziert und gespeichert. Dadurch werden die Yin-Organe v.a. Nieren, Milz und Leber (die zusätzlich ja auch noch die Hormone verstoffwechseln muss) geschwächt. Eine ausgeprägte Leber-Ki-Stagnation ist oft die Folge (die sich auch in eine Blutstagnation weiterentwickeln kann – vergleiche erhöhtes Thrombose-Risiko). Unser Körper schützt unser kostbares Yin und unser noch kostbareres Jing durch das Eintreten der Menopause. Unsere Energie gehört jetzt nur noch uns – standen wir zuvor mit einem Teil unserer Kraft (potenziell oder tatsächlich) dem Fortbestand der Menschheit zur Verfügung, so ist dieser Lebensabschnitt jetzt zu Ende. Diesem Mechanismus durch Medikamente entgegenzuwirken ist für uns und unseren Körper meist nicht von Vorteil. Ohne Periodenblutung haben wir auch mehr Kraft – Ki und Blut steigen in unser Herz und in unseren Kopf – wir sind dadurch direkter, stärker,

haben mehr Wärme, brauchen weniger Bestätigung von außen, und wir haben die Chance weise zu werden.

Aus der Sicht des Tierschutzes

verursacht die Herstellung von Östrogenpräparaten durch die Pharmaindustrie unendliches Tierleid. Weltweit werden dafür Millionen von trächtigen Stuten unter furchtbarsten Bedingungen in riesigen Farmen (sogenannten PMU-Farmen – aus dem Englischen für pregnant mare urin) gehalten. Zwischen dem dritten und neunten Monat der elfmonatigen Trächtigkeit enthält der Urin der Stuten besonders viele Östrogene. In dieser Zeit werden die PMU-Stuten in kleinen schmalen Stallabteilen von nur 1,5 x 2 Metern angebunden. Ein Gummi-Sammelbehälter, der ihren Urin auffängt, wird direkt an ihrer Vulva befestigt, so fließt ihr Urin über einen Schlauch permanent in einen Plastikkanister. Damit der Sammelbehälter nicht verrutscht, werden die Tiere in den engen Ständern fixiert. Um die Hormonkonzentration im Urin zu erhöhen, erhalten die Stuten nur rationiert Trinkwasser, häufig in viel zu geringen Mengen. Auf vielen PMU-Farmen müssen die Pferde während der gesamten Sammelzeit permanent in den Ständern stehen, können sich nicht bewegen oder hinlegen, dadurch werden die Beine überlastet und starke Schmerzen oder Arthritis verursacht. Die Urinsammelvorrichtungen verursachen Entzündungen, Scheuerstellen und offene Verletzungen. Die Fohlen, die die Stuten dann auf die Welt bringen, gelten als Ausschussprodukte und werden meistens viel zu früh von ihren Müttern getrennt, sie werden entweder als Reitpferde verkauft, gemästet und anschließend geschlachtet oder als künftige PMU-Stuten verwendet.

Wenn wir uns dieses Tierleid vor Augen führen, so sollten wir uns gut überlegen, ob wir ein in dieser Form hergestelltes Präparat tatsächlich zu uns nehmen wollen und was so ein leidbehaftetes Medikament in unserem Körper und auf unserer Erde bewirkt. Alternativ erzeugte Präparate z.B. aus Phytoöstrogenen können eventuell eine Alternative darstellen.

„Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen wieder zurück.“

Pythagoras (ca. 582-496 v.Chr.)

„Die Wesen mögen alle glücklich leben, und keines möge ein Unheil treffen! Möge unser ganzes Leben Hilfe sein an anderen. Ein jedes Wesen scheuet Qual, und jedem ist sein Leben lieb. Erkenne dich selbst in jedem Sein, und quäle nicht und töte nicht.“

Buddha (ca. 560–480 v. Chr.)

Manchmal vielleicht doch

Natürlich ist die Situation (immer im Leben und wie auch bei jeder unserer Shiatsu-behandlungen) stets individuell zu betrachten. Es kann Situationen geben, in denen eine vorübergehende Hormonersatztherapie auch aus östlicher Sicht durchaus Sinn machen kann (ob du es vor dir selbst aus Gründen des Tierschutzes verantworten kannst, bleibt dir überlassen) – z.B. bei einer vorzeitig herbeigeführten Menopause (z.B. durch eine Operation wie die Entfernung der Eierstöcke). Hier hatte der Körper keine Gelegenheit, sich an die plötzlichen hormonellen Veränderungen anzupassen, die Wechseljahre würden sehr plötzlich und voraussichtlich besonders stark einsetzen. Die Hormongaben können dem Körper eine allmähliche Umstellung ermöglichen. Eine besonders intensive Begleitung so einer Umstellung mit Shiatsu, TCM-Kräutern, Ernährungsmaßnahmen, Phytohormonen etc. ist hierbei besonders zu empfehlen.

V) Weitere empfehlenswerte Maßnahmen für eine erfolgreiche Metamorphose:

4)a) Ernährung:

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“

Hippokrates von Kos (ca. 400 v. Chr.)

Nahrungsmittel gelten in der TCM als sanfte Heilmittel. Eine gute Ernährung stärkt unseren Körper und unseren Geist, sie ist leicht verdaulich und unterstützt die Aufrechterhaltung einer guten Resorptionsfähigkeit bis ins hohe Alter – sie verhindert so Verschleimung und Feuchtigkeit, sichert das Wiederauffüllen unseres nachgeburtlichen Jing und hält uns dadurch jung und gesund.

Je älter wir werden, umsorgsamer sollten wir überlegen, welche Nahrungsmittel wir unserem Körper zuführen. Eine gezielte Ki aufbauende Ernährung kräftigt unsere Mitte und macht uns in der Zeit der Metamorphose stark und sicher.

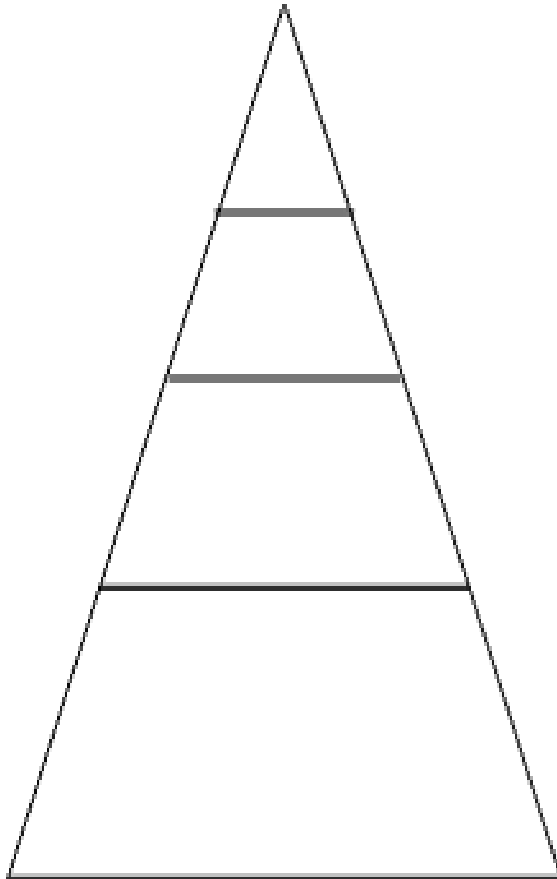
Sehr zu empfehlen ist eine gute, persönliche, typgerechte Ernährungsberatung nach TCM. Scheue dich also bitte nicht, deine Klientinnen (wenn du selbst keine Ernährungsberaterin bist) an eine Kollegin, die sich auf dieses Gebiet spezialisiert hat, weiterzuleiten. Auch eine Menge gute TCM-Ernährungsbücher gibt es auf dem Markt – du findest eine Buchempfehlung in meiner Literaturliste.

Trotzdem möchte ich dir auch ein paar allgemeine Ernährungs-Tipps geben: allen voran aber den einen: bitte setze bei deiner Ernährung (wie natürlich auch bei deinem Shiatsu und bei allem, was du in deinem Leben tust) immer deinen Hausverstand ein d.h. iss – frei nach dem Motto *„Du bist was du isst.“* (ein Zitat des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach aus dem 19. Jahrhundert) – nichts, was du nicht verträgst, nichts, was du nicht magst, möglichst von vielen unterschiedlichen Nahrungsmitteln etwas, allgemein nicht zu viel oder zu wenig und so viel wie möglich frische, natürlich gewachsene oder aufgewachsene Nahrung, möglichst gekocht, möglichst wenig mit Giften, Medikamenten oder Hormonen behandelt, möglichst aus geografischer Nähe und möglichst nicht industriell verarbeitet und mit Zusatzstoffen versetzt, v.a. aber iss mit Achtung, Ruhe, Freude, Genuss und Dankbarkeit.

Hier ein kleiner Überblick über ein paar allgemeine Essgewohnheiten, deren Anwendung sich für deine Gesundheit lohnen:

- iss regelmäßig (3 Mahlzeiten am Tag oder mehr)
- iss ausgewogen, vielfältig und nährstoffreich
- iss weder zu viel noch zu wenig, iss (nur), bis du satt bist
- frühstücke warm
- bevorzuge gekochte Mahlzeiten
- iss abends nur etwas Leichtes und nach 20h nichts mehr
- meide Zucker und Weißmehlprodukte
- meide zu fettige und frittierte Speisen
- meide gefrorene Speisen
- iss nicht zu viele Milchprodukte und nicht zu viel Fleisch
- iss keine Nahrungsmittel, die in einer Mikrowelle zubereitet wurden
- vermeide Fertigprodukte und Zusatzstoffe
- vermeide Extreme: also zu scharfe, zu saure, zu süße und zu salzige Speisen – außer du brauchst sie aus therapeutischen Gründen
- vermeide zu kalte oder zu heiße Speisen
- bevorzuge Speisen, die Ki, Blut und Säfte aufbauen, also z.B. gekochtes Getreide, gedünstetes, frisches Gemüse, dunkles Blattgemüse, Eier, Rosinen, Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Knochensuppen, Sojaprodukte, Bohnen, schwarzen Sesam, Meeresalgen, ölhaltige Fische (Sardinen, Lachs, Thunfisch, Makrelen, etc.) und Vollkornprodukte
- lass dir beim Essen Zeit
- genieße dein Essen, hab Spaß daran, sei dankbar dafür
- kaue gründlich
- achte darauf, dass du genug trinkst, aber trinke auch nicht unnatürlich viel
- trinke nichts zu deinen Mahlzeiten
- trinke regelmäßig warmes gekochtes Wasser (mindesten 10 Min.)
- vermeide zu viel Genussmittel wie z.B. Kaffee, schwarzer oder grüner Tee
- achte auf die Thermik deiner Nahrungsmittel – nimm bei kalter Konstitution und kaltem Klima vermehrt wärmende Nahrungsmittel zu dir, bei Hitze vermehrt kühlende

Die von der TCM empfohlene Nahrungszusammensetzung (Ernährungspyramide) sieht ein wenig anders aus als die der westlichen Ernährungslehre:



- 0-10% Rohkost (Obst, Gemüse, Salat); je höher der Anteil, umso kühlender die Ernährung
- 5-40% Eiweiß (Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse, Milchprodukte); je höher der Anteil, umso blutauflösender die Ernährung
- 20-40% gekochtes Gemüse und gekochtes Obst; je höher der Anteil, umso Yin-aufbauender und leichter verdaulich ist die Ernährung
- 30-65 % hochwertige Kohlenhydrate (gekochte Getreide); je höher der Anteil, umso stärker der ausgleichende und stärkende Effekt auf das Ki und auf unsere Mitte, je austrocknender die Zubereitung, umso besser gegen Feuchtigkeit und Schleim

Auch mit dem richtigen Einsatz der Geschmacksrichtungen kannst du einiges bewirken:

- Scharfe Nahrungsmittel helfen beim Auflösen von Stagnationen (z.B. auch des Leber-Ki) – zuviel davon kann aber die Säftige schädigen
- Salzige Nahrungsmittel (z.B. Algen, Miso) helfen beim Auflösen von Verhärtungen und Knoten, senken das Ki in den unteren Teil des Körpers ab und kräftigen das Yin der Niere – zuviel davon kann aber deinen Körper austrocknen und macht Lust auf Süßes

- Saure Nahrungsmittel wirken zusammenziehend und bewahren die Säfte, sie sind daher gut gegen Schweißausbrüche – zuviel davon kann aber zu Stagnationen und Feuchtigkeitsansammlungen führen
- Bittere Nahrungsmittel wirken entzündungshemmend, nach unten absenkend und ausleitend (z.B. Rosmarin, Thymian, Wacholder – in Maßen auch Kaffee, wenn dir das lieber ist ☺), entspannen das Leber-Ki und helfen bei Übergewicht und Ödemen, bitter erfrischende Nahrungsmittel (z.B. Artischocken, Salate, Spargel, etc.) senken eine Fülle im Herzen und in der Leber ab und wirken gut bei aufsteigender Hitze – ein Zuviel an bitteren Nahrungsmitteln kann dich aber austrocknen und einen Blutmangel verursachen

Noch ein paar Tipps, um dein Gewicht in den Wechseljahren zu halten:

- iss regelmäßig kleinere Portionen (ca. so viel, wie in deine beiden gewölbten Hände passt) von qualitativ besonders hochwertigen Nahrungsmitteln – zu große Portionen kurbeln die Insulinproduktion zu stark an
- vermeide Industriezucker, raffinierte Kohlenhydrate und Alkohol, sie enthalten keine Nährstoffe und haben einen zu hohen glykämischen Index
- iss abends nur eine kleinere, leichte Mahlzeit
- nimm bei jeder Mahlzeit auch Eiweiß zu dir (Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Soja, Bohnen, Nüsse, etc.)
- iss viel Gemüse und Obst – möglichst gekocht und möglichst in allen Farben die du finden kannst

4)a)-I) Ernährungsempfehlungen von der Fach-Frau:

Ich freue mich sehr, auch an dieser Stelle meiner Arbeit, ein tolles Geschenk mit euch teilen zu können. Susanna Patzal, ausgebildete Ernährungsberaterin nach TCM, hat mir meine Fragen zum Thema „Ernährung in den Wechseljahren“ in einem Interview beantwortet. Vielen herzlichen Dank dafür Susanna.

TCM-Ernährung in den Wechseljahren:

Name der interviewten Beraterin: **Susanna Patzal**

Datum des Interviews: **06.05.2018**

- 1) Was sind aus deiner Sicht als TCM-Ernährungsberaterin die Hintergründe für unsere Wechseljahre?

Der Hauptgrund ist, dass ab dem 35. Lebensjahr (5 x 7 Jahre weiblicher Jing-Zyklus – die Erde-Zeit geht vorbei) die Milz damit beginnt langsamer zu arbeiten – die Kraft, mit der sie unsere Nahrung umwandelt, nimmt ab, weniger Blut wird produziert, der Chong-Mai füllt sich nicht mehr so gut, der Körper will seine Essenz bewahren und verringert den Blutausstoß

- 2) Was können wir tun, um unseren Körper zu unterstützen?

Sehr viele von uns essen generell zu trocken, zu wenig Yin. Saftiger zu essen ist sehr zu empfehlen – Eintöpfe, Kompott, Trockenfrüchte, Brei, Mus Natürlich dabei: Achtung auf zu viel Zucker!

- 3) Hast du ein paar Ernährungstipps gegen Wechseljahresbeschwerden für uns?

Es ist sehr wichtig, dass die jeweilige Frau ihre Ernährung gut auf die individuellen Bedürfnisse ihres Körpers abstimmt – eine Ernährungsberatung ist dabei sehr zu empfehlen

Trotzdem hier ein paar Tipps:

Bei zu viel Hitze im Körper: kühlend und saftig essen – z.B. gekochte Birnen, Avocados, Spinat, Mangold, gekochte Tomaten und gekochte Gurken, Kokosmilch, Nahrungsmittel wie Knoblauch, Ingwer, Zwiebel, etc. weglassen

Um die Milz zu stärken: gekochte Wurzelgemüse, wenig Milch und wenig Zucker, Trockenfrüchte, Nüsse, Hülsenfrüchte, warm essen, Suppen, etc., Rohkost weglassen

Blutbildende Nahrungsmittel: rote Rüben, Spinat, Mangold, Petersilie

Um das Herz zu nähren: rote Beeren, Kirschen

- 4) Hast du noch weitere Tipps, worauf wir in den Wechseljahren achten sollten?

Hormone (die ja in den Wechseljahren oft verordnet werden) kühlen stark – die Ernährung sollte entsprechend ausgleichend sein, das gilt im Übrigen auch für Antibiotika

Die Wechseljahre sind auch eine Zeit, in der wir uns von alten Traditionen und Gewohnheiten trennen – die Frau sollte sich fragen: „tut mir das gut“ – das gilt für Aufgaben, Freundinnen, Partner, u.v.m. aber natürlich auch für unsere Ernährungsgewohnheiten

4)b) Rezepturen und Kräuter aus der TCM:

Das rechtzeitige Aufsuchen einer erfahrenen TCM-Ärztin – schon bei den ersten Anzeichen von Wechseljahrsymptomen (wie z.B. spärliche Blutungen), um sich TCM-Kräuter verschreiben zu lassen, die das Ki und Blut tonisieren und v.a. auch die Resorptionsfähigkeit fördern, ist jeder Frau dringend zu empfehlen. Daher empfehle ich auch allen Shiatsu-Kolleginnen immer mit einer erfahrenen TCM-Ärztin zusammenzuarbeiten. Ich selbst habe damit sehr gute Erfahrungen gemacht. Sind die auftretenden Symptome schon stärker (Nachtschweiß, Hitzewallungen, sehr starke Blutungen, ...), dann ist die Hilfe eines TCM-Experten dringend anzuraten v.a. um aus dem Teufelskreis nächtliche Schweißausbrüche oder starke Blutungen – Verlust von Blut, Yin und Säften – schlechter Schlaf, wenig Regeneration, Herzrasen, etc. – noch weniger Kraft, um Ki, Blut und Säfte zu bilden, etc. auszusteiigen.

Ich empfehle, die Rezepturen wirklich von einer Fach-Frau individuell zusammenstellen zu lassen, da sie genau dem Konstitutionstyp der jeweiligen Frau angepasst werden müssen, z.B. muss der Anteil von Yin-stärkenden Kräutern im Verhältnis zu eventuellen wärmenden Kräutern (z.B. bei Frauen mit sehr kalter Konstitution) gut abgestimmt werden.

Einige TCM-Hausmittel zur Selbstanwendung kann ich aber dennoch empfehlen:

- *Kraftsuppe:*

Die Kraftsuppe ist ein Heil-Nahrungs-Mittel, das mich schon mein Leben lang begleitet. Von der Hühnersuppe meiner Kindheit (die gab es immer, wenn mein Bruder oder ich krank waren), über die Kraftsuppen nach meinen beiden Geburten, bis zur Kraftsuppe, die ich oft (aus unterschiedlichen Anlässen) für meine beiden Kinder koche – Kraftsuppe hilft (fast) immer – sie stärkt dich, baut dich auf, bringt dich wieder in deine Mitte und ist (liebevoll gekocht) Nahrung für deinen Körper und deine Seele. Und sie geht ganz einfach: du kochst ein Stück Fleisch (Huhn oder Rind) + ein paar gebrochene Knochen (die bauen deine Essenz auf und stärken deine eigenen Knochen – natürlich nur, wenn du keine Vegetarierin bist, sonst lässt du Fleisch und Knochen weg – wirkt dann aber auch nicht so gut) mit reichlich Wurzelgemüse und nach Belieben Kräutern sehr sehr sehr lange (mindesten 4 Stunden, besser noch sehr viel länger). Die Suppe isst du dann, der ausgekochte Rest wird weggegeben. Du kannst in deine Kraftsuppe natürlich beliebige Zutaten hineingeben – kürzer gekochtes Gemüse, Algen, Nudeln, ...

- *Angelikawurzel:*

Die „Wurzel der Engel“ habe ich noch aus der Zeit nach meinen Geburten als sehr heilsam und stärkend in Erinnerung. Sie nährt unser Blut, das wiederum – wie Rudolf Steiner (in seiner Ausführung „Blut ist ein ganz besonderer Saft“ von 1906) sagt, für unser Ich steht, für das, was wir wirklich sind, für unsere Persönlichkeit, für all die Erfahrungen, die wir in unserem bisherigen Leben gemacht haben, für alles, was wir von unseren Vorfahrinnen mitbekommen haben und damit für die ganz spezielle, einzigartige Person, die wir sind. Ich selbst bin überzeugt, dass alles, was uns im Leben passiert – Gutes und Schlechtes, welche Eltern wir haben, welche Freunde wir haben, wo wir aufwachsen, welche Herausforderungen es in unserem Leben auch immer gibt, ... – nur den einen Grund hat: uns noch mehr zu dem zu machen, was wir sind, uns sozusagen klar zu machen, was wir wirklich sind und uns dafür zu stärken und mit Fähigkeiten auszurüsten, auch um uns klar zu machen, was wir nicht sind. Das herauszufinden ist in unserer Gesellschaft das allerschwerste, denn uns wird ununterbrochen vorgesagt, wie und was wir sein sollen, was v.a. nach außen hin normal, was gut und was erstrebenswert ist. Aber nur, wenn wir genau das sind und genau das leben, was das Tao/Gott/... für uns vorgesehen hat, wenn wir unseren ureigenen Weg gehen, den Weg auf dem wir alle unsere Fähigkeiten einsetzen, um die Welt ein Stück bessern zu machen, dann ist unser Leben erfüllend, wir sind dann wirklich glücklich, erfolgreich, kraftvoll, liebevoll, und alles geht ganz leicht.

Eine ganz besondere, von mir sehr hoch geschätzte Lehrerin, Gundl Kutschera, hat oft gesagt, dass es unsere Lebensaufgabe ist, das zu finden, was uns ausmacht, denn das was uns ausmacht, das haben nur wir als einzige und wenn wir es nicht in diese Welt bringen, dann tut es auch kein anderer, sie sagte, die Welt sei wie ein Mosaik und wir – jeder von uns – sind die Steinchen. Wenn wir unser Steinchen nicht erstrahlen lassen (aus Angst, Unwissenheit, Desinteresse, weil wir glauben, wir sind eh nicht gut genug, ...) dann gibt es dieses Steinchen in dem Mosaik nicht, und die Welt ist nicht vollkommen.

Gerade in der Zeit der Metamorphose ist es wieder Zeit (wie auch schon in der Pubertät) herauszufinden, was du wirklich bist, wie sozusagen dein Mosaiksteinchen aussieht, es zu stärken, zum Strahlen zu bringen und es dann auch in das Welt-Mosaik hineinzufügen, deine ureigenen Fähigkeiten mit Freude, Kraft und Selbstbewusstsein in diese Welt einzubringen.

Die „Wurzel der Engel“ ist also ein großes Heilmittel und ganz besonders dann zu empfehlen, wenn wir unser Blut dabei unterstützen wollen, unser Ich gut zu nähren und unsere Kraft wieder aufzubauen. Alle Frauen, die ich bisher kennenlernte, die die Wechseljahre schon durchschritten haben, berichten von Zeiten extrem starker Blutungen, Zeiten, in denen sie (fast) glaubten zu verbluten und emotional/psychisch eine enorme Verletzlichkeit gepaart mit einer merkwürdigen Ich-losigkeit und Schutzbedürftigkeit (wer bin ich eigentlich?) spürten – die Zeit in der dein Blut endgültig wechselt, in der dein Körper endgültig beschlossen hat, dein Blut und damit dein Ich zu erneuern und deine Metamorphose ihren Höhepunkt erreicht.

Besonders gut hilft die „Wurzel der Engel“ in dieser Phase in Kombination mit einer Hühnerkraftsuppe (einfach in der Suppe mitkochen), denn die Hühnersuppe nährt unser Jing und die „Wurzel der Engel“ unser Blut, eine wirklich unschlagbare Kombination.

Allerdings müssen wir auf einen Aspekt gut aufpassen: die Angelikawurzel ist energetisch gesehen eine sehr warme Speise, es ist also besonders zu empfehlen, auf deine Konstitution (Achtung: nicht bei Hitze!) zu achten (wenn du dir nicht sicher bist, frage bitte eine TCM-Expertin) und sie nicht unbedingt im Hochsommer einzunehmen.

- *Rote Datteln:*

Rote Datteln sind ein gutes Mittel, um unsere Mitte zu stärken, unsere Milz zu kräftigen, unser Blut aufzubauen und unseren Geist zu beruhigen und zu nähren. Sie helfen gut bei Unruhe, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Nervosität, bei Energiemangel und Müdigkeit und bei Blutarmut. Die getrockneten roten Datteln sind thermisch warm und unterstützen das Yang in uns. Du kannst sie z.B. auch in deine Kraftsuppe mit hineingeben.

4)c) Phytohormone:

In Wikipedia heißt es: *„Phytohormone sind biochemisch wirkende pflanzeneigene organische Verbindungen, die als primäre Botenstoffe (sog. Signalmoleküle) Wachstum und Entwicklung der Pflanzen steuern und koordinieren.“*

Der Einsatz von Phytohormonen gegen Wechseljahresbeschwerden ist in den letzten Jahren sehr populär geworden. Die Pharmaindustrie hat die Herstellung von Phytohormonpräparaten als gewinnbringenden Markt entdeckt – denn nach der westlichen Vorstellung der Wechseljahre müssen wir Frauen uns die fehlenden Hormone ja von außen zuführen, um jung und gesund zu bleiben. Immerhin werden die Phytohormonpräparate aus Pflanzenstoffen gewonnen und nicht aus dem Urin von bemitleidenswerten Stuten, und sie haben (so wie es derzeit aussieht) auch weniger negative Nebenwirkungen wie die herkömmlichen Hormonpräparate. Sie stellen also bei Wechseljahresbeschwerden durchaus eine überlegenswerte Alternative dar.

Ganz besonders fein ist es jedoch, dass wir um uns Phytohormone zuzuführen, die Pharmaindustrie gar nicht brauchen, sondern wir diese auch ohne eine künstliche Veränderung selbst zu uns nehmen können z.B. als Nahrungsmittel, Gewürze oder Tees. So sind sie auf jeden Fall natürlicher, ganz sicher billiger und v.a. verbleiben sie in ihrem stofflichen und energetischen Zusammenhang, bis unser Körper sie verarbeitet. Wie alle Stoffe, die nicht wir Menschen geschaffen haben, sondern die in der Natur vorkommen, haben auch die Phytohormone eine individuell sehr ausgleichende und vielseitige Wirkung auf unseren Körper.

Untersuchungen zeigten, dass Phytoöstrogene (wie sie z.B. in Sojabohnen oder Leinsamen vorkommen) in doppelter Hinsicht wirksam sind: wenn unser Körper zu wenig Östrogen hat, dann wirken sie wie Östrogene, haben wir jedoch einen Östrogenüberschuss, dann neutralisieren sie diesen.

Haben wir also einen relativen Überschuss an Östrogenen (wie das in den ersten Jahren des Wechsels typisch ist), so können die Östrogenrezeptoren unseres Körpers von den Phytoöstrogenen besetzt werden. Damit blockieren sie die körpereigenen Östrogene, die 100-1000fach stärker wirken. Das kann vor allem dann sehr hilfreich sein, wenn wir unter Brustspannungen, Zysten oder einem erhöhten Brustkrebsrisiko leiden.

Bei einem Östrogenmangel hingegen haben die Phytoöstrogenen eine östrogene Wirkung d.h. sie gleichen den Östrogenmangel aus, wirken knochenbauend und beugen so Osteoporose vor.

Hier ein paar phytoöstrogenhaltige Nahrungsmittel, die es sich lohnt zu probieren:

- *Soja:*

Soja ist das Phytoöstrogen schlechthin. Ca. 40-60g Tofu pro Tag decken den Bedarf an Phytoöstrogenen ab, aber auch jegliche andere Darreichungsform (Sojabohnen, Sojamilch, Sojajoghurt, Tempeh, ...) ist reich an Phytoöstrogenen. Beachten solltest du dabei, dass du möglichst kein genmanipuliertes Soja einkaufst, da das zu Unverträglichkeitsreaktionen in deinem Körper führen kann und außerdem unsere Umwelt zerstört. Zu beachten ist auch, dass viele Sojaformen (z.B. Sojamilch, Sojajoghurt, Tofu) thermisch kalt sind und daher, wenn man durch den verstärkten Verzehr keine kühlende Wirkung erzielen will, immer gemeinsam mit wärmenden Nahrungsmitteln gegessen werden sollten.

- *Leinsamen:*

Auch Leinsamen (Leinmehl, Leinöl, etc.) enthalten einen sehr hohen Anteil an Phytoöstrogenen

- *Außerdem:*

Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Hafer, Hopfen, Gerste, Reis, Roggen, Weizen, Zwetschken

4)d) Westliche Heilpflanzen:

Auch in unserer westlichen Tradition der Naturheilkunde finden sich einige wirkungsvolle Pflanzen gegen Wechseljahresbeschwerden und auch hier ist es jeder Frau sehr zu empfehlen, eine heilkundlich ausgebildete Kräutermédizinerin zu besuchen und sich von ihr die für sie und ihren Körper speziell geeigneten Kräutermischungen zusammenstellen zu

lassen. Natürlich kann man die Wirkung des einen oder anderen Krautes auch selbst testen, beachte dabei aber bitte immer, ob du die Heilpflanzen auch wirklich verträgst, nur weil etwas natürlich ist und du es frei erwerben kannst, muss es nicht immer auch für jede Frau heilsam und verträglich sein.

- *Silberkerze*: hat eine östrogenartige Wirkung
- *Mönchspfeffer*: hat eine progesteronartige Wirkung
- *Frauenmantel*: hat eine milde progesteronartige Wirkung
- *Yamswurzel*: hat eine progesteronartige Wirkung
- *Hopfen*: wirkt gegen Hitzewallungen und Schlafstörungen
- *Sibirischer Rhabarber*: gegen Hitzewallungen und Ängstlichkeit
- *Rotklee*: gegen Hitzewallungen und Depressionen
- *Weizensud*: (2 Esslöffel Weizen mit ½ l Wasser ca. 20 Min kochen, den Sud trinken) unterstützt als süßes, leicht kühlendes Getreide mit Blut aufbauender Wirkung den Schlaf und vermindert durch seine leicht adstringierende Wirkung Nachtschweiß
- *Johanniskraut*: ist ein Stimmungsaufheller und wirkt gegen Depressionen
- *grüner Jasmintee*: bringt das Leber-Ki zum Fließen und kühlt Leber-Hitze
- *Brennnesseltee*: (frische Brennnessel kurz mit kochendem Wasser überbrühen) baut das Blut auf und stärkt die Nieren
- *calciumhaltige Nahrungsmittel*: wirken gegen Osteoporose: Meeresalgen, Weizen- und Gerstengras, Sardinen mit Gräten, Mandeln, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Pistazien, Sesam, Tofu, Milchprodukte, Bohnen, Feigen, Knochensuppe – auf Calciumräuber wie Nikotin, Kaffee, Alkohol und Zucker verzichten

4)e) Übungen und Bewegung:

„Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“

Albert Einstein

In den Jahren unserer Metamorphose wandeln wir (unser Körper, unser Geist, unser Leben) uns ständig und das Ausbalancieren kann uns da manchmal schwerfallen – unser Lebensweg ist nicht immer ein breiter Pfad, er kann das eine oder andere Mal auch ein schmales Seil sein, über das wir tanzen müssen.

Körperliche und geistige Bewegung sind dabei unerlässlich, um in Balance zu bleiben – bleib nicht stehen, gehe nicht in die Stagnation, halte nichts mit Gewalt fest, bewege dich leicht, vertrauensvoll und mit Freude, nur wenn du im Fluss bist, fließt auch dein Leben wie ein klarer, kraftvoller und reiner Gebirgsbach.

Auf der körperlichen Ebene ist es wichtig, dass du die Bewegung findest, die zu dir und zu deinem Körper passt. Sie soll sich so anfühlen, wie du magst, dass sich dein Leben anfühlt: fließend, freudvoll, stärkend, ... – spüre in dich hinein – was tut dir gut, was braucht dein Körper, was dein Geist? Ein sanfter, genußvoller Spaziergang im Abendrot ist für dich vielleicht heilsamer als ein hartes Training im Fitnessstudio? Ein lustiges Tennismatch mit Freunden ist für dich vielleicht genussvoller als eine einsame Jogging-Runde? Bei einem morgendlichen Lauf durch die Natur kannst du vielleicht mehr Kräfte für deinen Tag tanken als beim abendlichen Zumba-Kurs? ... Finde die Art der Bewegung, die zu dir passt, die dir und deinem Körper guttut. Lass dich nicht zu sehr von den Angeboten der Sportindustrie fangen, das Geschäft mit den Wechseljahren ist ein gutes, auch für Fitness-Coaches, Fitness-Center und andere Berufsgruppen. Nicht alles, was am Markt verkauft wird, muss für dich persönlich auch gut sein.

Wichtig ist, dass du eine oder mehrer Bewegungsarten findest, die dir wohltun und die du mit Freude und Spaß regelmäßig ausüben kannst. Nicht dein Wille sollte dabei durch Kontrolle die Hauptrolle spielen, sondern das Bedürfnis deines Körpers nach dieser Wohltat, nach dem Genuss, den es dir bereitet, wenn das Ki in deinen Meridianen wieder frei fließt und sich scheinbar festgefahrene Lebenssituationen wie von selbst lösen. Sei neugierig, probiere, experimentiere und genieße dabei – es sind nicht immer die spektakulären Sportarten, die uns das gewünschte lebendig-fließende Lebensgefühl geben, sondern oft die einfachen Formen.

Besonder empfehle ich:

- *Do-In-Übungen*: besonders all jene Übungen, die das Leber-Ki zum Fließen bringen, die Energie nach unten absenken, die Mitte stärken, die Nierenenergie aufbauen und die Knochen stärken (ich schätze da ganz besonders die Übungs-Reihen „Energetisches Do-In“ von Anneliese Haidinger-Krieger – siehe Literaturliste und Empfohlene Fortbildungen)
- *Hormon-Yoga*: besonders die Übungen von Dinah Rodrigues – Buchempfehlung siehe Literaturliste
- *Qi-Gong*
- *Spaziergänge (Wanderungen, klettern, ...) in der Natur*
- *schwimmen in Naturgewässern*
- *tanzen*
- *auf jeden Fall: jede Bewegung, die du sonst noch gerne machst*

4)f) Lebensstil:

Die Wechseljahre sind eine gute Zeit für uns, um mit Freude und Spaß einen neuen, zu uns passenden, gesunden und genussvollen Lebensstil anzunehmen, so manch eine liebe Gewohnheit, die uns nicht so guttut, aufzugeben und dafür neue (heilsame) Gewohnheiten anzunehmen. Wir können die Richtung, in die diese Veränderung gehen soll, in folgendem Satz zusammenfassen:

Pass auf dein Yin auf und trau dich dein Yang zu leben!

Die Schnelllebigkeit unserer Zeit, Dauerstress, Zeitdruck, die Überflutung unserer Sinne, zu wenig Ruhe, zu viel geistige Arbeit, unzureichender Schlaf, zu viele Genussmittel (Kaffee, Tee, Wein, Zigaretten, Süßigkeiten, ... – du weißt selbst am besten, was es bei dir ist) und v.a. die Einstellung, nie nein zu sagen, immer (aus den unterschiedlichsten Gründen – Welche sind deine?) alles für alle zu tun, greifen die Substanz unseres Körpers an.

Hier ist Loslassen angesagt – das klingt sehr einfach, ist aber extrem schwer, weil wir oft so in unsere Alltagsgewohnheiten verstrickt sind, dass unser Loslassen nicht nur uns selbst und unser Leben, sondern auch viele andere (geschätzten und geliebten) Menschen betrifft und wir deshalb davor zurückschrecken. Hier die eigenen Bedürfnisse vor die Bedürfnisse der anderen zu stellen, fällt gerade uns Frauen oft extrem schwer, es verlangt von uns eine große innere Kraft, viel Mut und v.a. das Vertrauen, dass dadurch, dass wir unseren eigenen Weg gehen, die Welt insgesamt besser wird.

Lao Tse sagte (ca. 600 v. Chr.):

“Wenn ich loslasse, was ich bin, werde ich, was ich sein könnte.

Wenn ich loslasse, was ich habe, bekomme ich, was ich brauche.“

Das gilt nicht nur für uns selbst, sondern auch für die anderen. Wenn wir bestimmte Verpflichtungen, die wir nur mehr als große Last empfinden, die uns keine Freude bereiten, keine Befriedigung geben, die sich für uns eigentlich nicht richtig anfühlen, abgeben, dann entdecken wir, dass andere sie viel besser ausführen können als wir, dass es ohne uns auch geht und dass die Welt insgesamt wieder ein bisschen mehr in den Fluss kommt, einfach nur dadurch, dass wir nicht glauben, alles halten, steuern und beeinflussen zu müssen.

4)g) Bewusst gewählte Einstellung:

„ It isn't the things that happen to us in our lives that cause us to suffer, it's how we relate to the things that happen to us that causes us to suffer.“

Pema Chödrön (buddhistische Nonne)

Auf unserem Lebensweg werden uns immer wieder Herausforderungen, Probleme, schmerzhaft Situationen und Tatsachen, Körpersymptome, ... begegnen – so ist das Leben eben. Jedoch haben wir ein wunderbares Werkzeug zur Verfügung. Wir haben

die Wahl

Wir können die uns begegnenden Unannehmlichkeiten als ungerecht, gemein, katastrophal, angsteinflößend, als Zeichen, dass wir vom Leben immer benachteiligt werden, als Zeichen wie schrecklich es ist älter zu werden, als Zeichen, dass es keine höhere Macht gibt, deuten – unserer Fantasie und dem Strudel an negativer Energie, in den wir uns selbst hineinziehen können, sind hier keinerlei Grenzen gesetzt.

Oder wir können die uns begegnenden Situationen als Wegweiser auf unserem Lebensweg verstehen, als uns bewusst begegnende Hindernisse, die die Richtung, in die wir uns bewegen, feinjustieren – so wie große Felsbrocken, die mitten auf dem ausgetretenen Pfad liegen und an denen wir irgendwie seitlich vorbei gehen müssen, um einen neuen Weg – unseren ureigenen Weg – erst zu finden und sehen zu können. Und dann können wir sogar Danke sagen, danke für das Hindernis, danke für den Wegweiser, jetzt weiß ich wieder, wohin ich gehen soll, jetzt weiß ich wieder, wo mein Lebensweg weitergeht.

Sehen wir die Wechseljahre als „Anfang vom Ende“ und auftretende Körpersymptome als Alterserscheinung, die es unter allen Umständen zu bekämpfen gilt, so können wir ihren Wert für unsere Metamorphose nicht begreifen. Sehen wir sie als wertvolle Hinweise darauf, uns von Stress, falschem Ehrgeiz, unrealistischen Zielen, alten Bildern unseres Selbst, Leistungsdruck, krampfhaftem Festhalten, ... zu lösen, so können wir dankbar für unsere Lebenserfahrungen sein und uns immer mehr und mehr auf den Weg begeben, auf den wir hingehören, auf den Weg, auf dem wir unsere Leistungen mit Freude, Spaß und Leichtigkeit ausführen können, wo wir Großartiges bewirken können, einfach nur, weil wir dafür geboren wurden, genau das zu tun.

Natürlich fällt es uns nicht immer leicht, unsere positive Einstellung zu behalten, sozusagen „im Licht zu bleiben“. Aber es lohnt. Als Unterstützung in Situationen, die dich sehr fordern (und diese kommen ganz sicher in deinem Leben), kann ich dir die Hilfe der Natur sehr empfehlen (im Wald spazieren gehen, von einem Berg in die Weite schauen, auf's Meer hinausschauen, einen Baum umarmen, ...). Auch regelmäßiges Meditieren (z.B. Zen) und

besonders Naikan (ein Einführungsvideo von Osho Ernst Stockinger dazu findest du in der Literaturliste), sowie gute Gespräche mit Freunden oder einem gut ausgebildeten Coach sind sehr hilfreiche „Haltegriffe“, wenn wir auf unserem Lebenspfad an einem großen Felsen vorbeiklettern.

4)h Übungen zum Selbst-Coaching:

Das Älterwerden löst – in unserer, auf Schönheit, Leistungsfähigkeit, Fit-sein und Jugendlichkeit fixierten Gesellschaft – bei vielen von uns Ängste aus. Wer alt, schwach und im herkömmlichen Sinn nicht mehr voll leistungsfähig ist, wird an den Rand gedrängt, hat kaum mehr Bedeutung für die Gesellschaft. Solchen Menschen wird allgemein leider nur wenig Respekt, Achtung und Bewunderung entgegengebracht und das, was sie unserer Gesellschaft an Werten zu geben hätten, wird kaum von jemanden wahrgenommen. Werte wie Lebenserfahrung, Weisheit, Reife, Geduld, Weitblick, Entschleunigung, ... zählen bei uns (noch) nicht viel.

In den Wechseljahren wird vielen Frauen erstmals die Begrenztheit ihrer Lebenszeit und das absehbare (oder tatsächliche) Ende eines Lebens in jugendlicher Schönheit und unbegrenzter Kraft und Vitalität bewusst. Je nach dem, in welchem Ausmaß es uns bisher gelungen ist, unsere Lebensträume, Wünsche, Sehnsüchte und Ziele zu verwirklichen und je nach dem, wie stabil unsere Mitte und wie stark unsere Nierenenergie ist – oder auch nicht – kann das zu großer Trauer und schlimmen Zukunftsängsten führen.

Auf den ersten Blick finden wir dann nichts Erstrebenswertes an der Situation älter zu werden und damit auch nicht an unseren Wechseljahren. Positive Beispiele von kraftvollen älteren Frauen, die ihr Potenzial voll leben, die mit Freude, Spaß, Kraft und Leichtigkeit ihren ureigenen Weg gehen, die in ihrer völligen Unabhängigkeit von dem, was „die Leute denken“ oder von dem, „was man tut oder nicht tut“ abseits des Mainstreams ihren tatsächlichen unaufhaltsamen Beitrag für diese Welt leisten, finden sich noch nicht sehr häufig, doch ich finde, es werden immer mehr.

Wir können unsere Wechseljahre auch als eine zweite, andere Schwangerschaft sehen: diesmal geht es um die Geburt eines neuen Selbst, um die Geburt einer selbstbestimmten, kraftvollen, gesunden und auf eine neue Art schönen Frau. Einer Frau, die sich ihrer ungelebten und unterdrückten Energien, ihrer Ängste aber auch ihrer Fähigkeiten und Potenziale bewusst wird und sie wieder in ihr Leben zurückholt. Das ist ein aktiver Prozess. Wir nehmen damit unsere ureigene Kraft in Besitz. Der Körper zeigt uns jetzt bisher ignorierte Schwachstellen auf und gibt uns so die Möglichkeit, eine bewusste Entscheidung für unsere Gesundheit und für die Art unseres zukünftigen Lebens selbst zu treffen. Die Zeit erscheint nun kostbarer, Kompromisse sind oft nicht mehr tragbar. Wir befinden uns am Beginn der zweiten Lebenshälfte. Eine Neufindung unserer Person und unseres Selbstbildes als Frau steht an. Wir sollten uns fragen: „Was bin ich wirklich?“

4)h-I) Übung 1: Mein neues Selbst:

Nimm dir ca. 1 Stunde für dich Zeit, achte darauf, dass du etwaige Störungen für die nächste Stunde abschirmst (schalte dein Handy ab, sperr die Türe zu, ...), entspanne dich so gut wie möglich (atme tief durch, mache ein paar Do-In oder Yoga-Übungen, meditiere ein wenig, ...). Dann setze dich aufrecht (z.B. in eine von dir bevorzugte Meditationshaltung) hin, schließe deine Augen und lass vor deinem geistigen Auge Bilder entstehen:

Lass deine momentane Lebenssituation vorüberziehen. Wie alt bist du? Was hast du schon erlebt? Was hast du alles erreicht? Was nicht? Wer bist du jetzt? Bist du in deinem Leben dort, wo du sein möchtest? Ist dein Leben erfüllt und zufrieden? Bist du die Frau, die du sein willst? Lebst du deine Fähigkeiten und Potenziale?

Dann lass die Frage tief aus deinem Innersten in dir aufsteigen: Bin ich das wirklich?

Dann (ganz wichtig!) – lass alles los, alle Gedanken, alle Gefühle, übergib sie dem Universum (Tao/Gott/...) – stelle sie geistig hinter einen Wasserfall, verbrenne sie in einem Feuer, lass sie zum Himmel aufsteigen, lege sie in Gottes Hand, ... gib alle Gedanken, Sorgen und Gefühle an eine höhere Macht ab. Fühl dich beschützt und geborgen, eingebettet in das große Ganze.

Konzentriere dich jetzt auf den Raum um dich herum. Was befindet sich vor dir? – was passiert, wenn du deine Wahrnehmung dieses Raumes immer weiter ausdehnt – weiter und weiter, hinaus in die Welt, über die Welt hinaus ins Universum; Was befindet sich hinter dir? – was passiert, wenn du deine Wahrnehmung dieses Raumes immer weiter ausdehnt – weiter und weiter, hinaus in die Welt, über die Welt hinaus ins Universum; Was befindet sich seitlich von dir? – was passiert, wenn du deine Wahrnehmung dieses Raumes immer weiter ausdehnt – weiter und weiter, hinaus in die Welt, über die Welt hinaus ins Universum; Was ist unter dir? – was passiert, wenn du deine Wahrnehmung dieses Raumes immer weiter ausdehnt – weiter und weiter, hinaus in die Welt, über die Welt hinaus ins Universum; Was ist über dir? – was passiert, wenn du deine Wahrnehmung dieses Raumes immer weiter ausdehnt – weiter und weiter, hinaus in die Welt, über die Welt hinaus ins Universum. Nimm die unendliche Weite rund um dich wahr und verweile eine Zeit in diesem Gefühl des unendlichen Raumes und in dem Verbundensein mit allem.

Dann komme vor deinem geistigen Auge an einen Platz deiner Wahl – einen Platz, wo du dich ganz wohlfühlst, vielleicht ist es eine Blumenwiese, vielleicht ein Berggipfel, vielleicht ein Platz am Meeresstrand, vielleicht ganz etwas anderes.

Bitte nun das Universum für dich einen Kontakt mit deinem höheren Selbst herzustellen, dir deine innere Weisheit zu zeigen. Dann bitte diese um ein neues Bild von dir, das Bild der Frau, die genau deinen Fähigkeiten und Potenzialen entspricht, ein Bild von dir mit all deinen Gaben, all deinen Möglichkeiten, ein Bild, das dir zeigt, wer du wirklich bist, wie du aussiehst, wie du dich fühlst, wenn du das lebst, wofür du auf der Welt bist. Lass das Bild vor dir langsam klarer werden, nimm es an, akzeptiere dankbar, was du siehst, spür hinein, bewerte

nicht, schau einfach nur hin, bis das Bild sich klar und strahlend vor dir zeigt. Spüre tief in das Bild hinein, genieße die Kraft, die von dieser Vision ausgeht.

Dann verankere das Bild in deinem Körper, deinem Geist und in deiner Seele – bitte das Bild dazu, in dein Herz hineinzufließen und seine Schwingung in jeder einzelnen Zelle deines Körpers zu verteilen. Spüre in dich hinein, wie sich dein Körper jetzt anfühlt.

Dann komme langsam wieder in die reale Welt zurück, spüre deinen Körper, bewege ihn leicht, öffne vorsichtig die Augen. Du kannst das Bild noch besser verankern, wenn du es anschließend malst.

4)h-II) Übung 2: Das 7-Phasen-Modell:

Andrea A. Kaffka beschreibt in ihrem Buch „Wechseljahre Wandlungsjahre“ 7 Phasen, die jede Frau in den Jahren ihrer Metamorphose durchschreitet. Diese sind:

- 1) Wut und Desillusionierung
- 2) Alleinsein
- 3) Macht
- 4) Selbstliebe
- 5) Harmonie
- 6) Versöhnung
- 7) Ausblick

Du kannst dich mit diesen 7 Phasen auch bewusst beschäftigen. Am besten, du begibst dich wieder in einen ganz entspannten, offenen Zustand (bereite deinen Körper und deinen Geist mit ein paar Atemübungen, Do-Ins oder Yoga-Übungen oder einer kleinen Mediation vor), nimm dir bitte wieder insgesamt ca. 1 Stunde Zeit. Meditiere nun über die folgenden Fragen und lass aus der Tiefe deines Unbewussten die Antworten aufsteigen. Nimm die sich zeigenden Antworten dankbar an, schreib oder zeichne sie ev. auf, wenn du möchtest.

1) Wut und Desillusionierung:

Worüber bin ich wütend? Wo spüre ich diese Wut in meinem Körper? Was in meinem Leben lief und/oder läuft nicht so, wie ich es mir wünsche? Welche Ziele konnte ich in meinem Leben nicht verwirklichen? Von welchen Zielen muss ich mich verabschieden, weil ich sie nicht mehr verwirklichen kann? Was muss in mir sterben, um Platz für Neues zu schaffen?

2) Alleinsein:

In welchen Situationen fühle ich mich allein? Welche Menschen habe ich in meinem Leben loslassen müssen (Kinder, Partner, Eltern, ...)? Habe ich Angst vor dem Alleinesein? Wovon genau habe ich dabei Angst (mich nicht versorgen zu können, einsam zu sein, nicht geliebt zu werden, nicht gebraucht zu werden, ...?) Was bedeutet Einsamkeit für mich?

3) Macht:

Was bedeutet Macht haben für mich? Wo bin ich in meinem Leben nicht ehrlich (zu mir selbst und zu anderen) und authentisch? Wo verrate ich mich quasi selbst? Wo mache ich mich klein? In welchen Situationen gebe ich mich, in denen ich mich nicht wohlfühle? Wo giere ich nach der Anerkennung von anderen? Für welche Werte (Liebe, Anerkennung, Bewunderung, ...) bin ich bereit, über meine Grenzen zu gehen oder mich zu verstellen? Wo gebe ich meine Macht an andere ab? Welche neuen Ziele könnte ich verfolgen? Welche neuen Verhaltensweisen könnte ich annehmen? Welche Konflikte erwarte ich daraus? Welche Menschen tun mir gut, nähren und bestärken mich, welche eher nicht? Wozu will ich in Zukunft Nein sagen? Wo und wem möchte ich in Zukunft Grenzen setzen? Bei welchen Tätigkeiten empfinde ich Lust, Genuss und Spaß? Wie sieht mein Verhältnis zu Geld aus? Wie hoch schätze ich den Geldwert meiner Arbeit ein? Verdiane ich dieses Geld auch tatsächlich? Bin ich finanziell unabhängig? Wofür gebe ich mein Geld aus?

4) Selbstliebe:

Liebe ich mich so, wie ich bin? Kann ich Ja sagen zum Älterwerden? Habe ich mein Bild von mir als reife, attraktive, gesunde, starke und lebendige Frau verinnerlicht? Was tut mir gut? Habe ich die Disziplin, das, was mir gut tut, auch regelmäßig zu tun? Kann ich andere um Unterstützung bitten? Kann ich mich (wie ein Baum im Herbst) in meiner ganzen Farbenpracht zeigen? Kann ich auch zu meinen vermeintlichen Schwächen stehen? Kümmere ich mich gut um mich selbst? Habe ich Vertrauen in meine eigene Kraft?

5) Harmonie:

Bin ich mit meiner Vergangenheit versöhnt? Kann ich den momentanen Zustand völlig akzeptieren? Kann ich darauf vertrauen, dass die Dinge gerade so richtig sind, wie sie sind? Kann ich die Hindernisse in meinem Leben als Wegweiser betrachten? Konnte oder kann ich schwierige Erlebnisse in meinem Leben als Wachstumschance nutzen?

6) Versöhnung:

Habe ich Vertrauen (in mein Schicksal, Gott, das Tao, ...)? Bin ich offen genug, alles zu empfangen, was mein Herz begehrt? Kann ich mich aus mir selbst heraus befreien, beschützt und geborgen fühlen? Wie fühlt sich das an? Wo spüre ich das im Körper?

7) Ausblick:

Welche Landschaft tut sich jetzt vor mir auf? Welchen Weg möchte ich gehen? Wie möchte ich diesen Weg gehen? Welche Zeichen werden mir zeigen, ob ich auf dem richtigen Weg bin? Welche Ziele möchte ich noch erreichen?

VI) Ausblick in eine bessere Welt:

Der Gynäkologe und Pionier der Hormonersatztherapie Robert Wilson bezeichnete in den 1960er-Jahren Frauen in der Menopause als „eine bissige Karikatur ihrer selbst“ und als „einen Brennpunkt der Bitterkeit und Unzufriedenheit in unserer Zivilisation“.

Eine Welt, in der man so ein Bild von älteren Frauen hat, ist nicht die Welt, in der ich gerne leben möchte und auch nicht die Welt, in der ich mir wünsche, dass meine beiden Töchter aufwachsen. Da müssen wir dringend etwas verändern!

Wir müssen uns zuallererst an unseren eigenen Nasen nehmen, denn jede Veränderung der Gesellschaft beginnt in uns selbst – wahre Emanzipation beginnt dort, wo wir Frauen selbst uns von einengenden Werten wie ewiger Schönheit, Schlankheit, Jugendlichkeit, Leistungsfähigkeit, Bravheit, Sanftheit, Perfektion, ... verabschieden. Wir können von der Welt nicht erwarten, uns respektvoll, gleichwertig, wertschätzend und liebevoll zu behandeln, wenn wir das selbst nicht mit uns und mit der Welt tun.

Mahatma Gandhi sagte:

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“

Was genau wünschen wir uns für diese Welt?

Einige der Yin-Eigenschaften aus Kapitel I wie z.B. Gefühl, Intuition, sich gegenseitig helfen, für uns und für Mutter Erde gut sorgen, nachhaltig leben, entspannt und entschleunigt sein, mit allem verbunden sein, gemeinsam agieren, sich vom Leben versorgt fühlen, Vielfalt leben, Respekt haben, mitfühlend sein, lieben und geliebt werden, ein Leben in natürlichen Hierarchien leben, Frieden, Weisheit, ... wären doch ein guter Anfang.

Und bitte, diese Eigenschaften sind nicht weniger kraftvoll als die jetzt in unserer Welt mehr gelebten yangigen.

Die Kombination beider, Yin- und Yang-Eigenschaften, ist das, was wir, unsere Kinder und unsere Welt wirklich brauchen.

Albert Einstein sagte:

„Phantasie ist wichtiger als Wissen, weil Wissen ist begrenzt.“

Wir müssen zuerst in uns selbst ein Bild, eine Vision eines besseren Lebens und einer besseren Welt für uns alle entwickeln, dann können wir sie im Außen auch verwirklichen.

In einem meiner Lieblingslieder (Prospettiva Nevski von Franco Battiato) heißt es in der letzten Zeile:

„e il mio maestro mi insegnò com'è difficile trovare l'alba dentro l'imbrunire“

„und mein Meister lehrte mich, wie schwer die Morgenröte in der Dämmerung zu finden ist“

Doch die Morgenröte ist schon die ganze Zeit da. Sie ist in dir, sie ist in jeder von uns. Schon bei unserer Geburt wurden wir alle reichlich mit Talenten, Fähigkeiten und mit einer Reihe von für uns vorgesehenen, ganz besonderen, individuellen Möglichkeiten in unserem Leben, die Erfahrungen zu sammeln, die wir brauchen, ausgestattet. Jetzt in der Zeit der Metamorphose haben wir die Gelegenheit, mit Dankbarkeit und Respekt für diesen höheren Plan zurückzublicken und zu erkennen, welche Geschenke wir in unserem Leben dadurch erhalten haben.

Und es ist Zeit, vorwärtszuschreiten, unsere Sonne strahlend und schön nochmals für einen „Zweiten Frühling“ aufgehen zu lassen und unseren ganz speziellen Teil des großen Mosaiks mit Freude und Selbstbewusstsein in das große Ganze einzufügen.

*„Wir sind Töchter der Mutter Erde, Schwester der Mondin, Hüterin der weiblichen Kraft.
„Frauen sind sacred & wild & free“ lehrten mich vor über 30 Jahren die Lakota Frauen Beaver
Woman und Two Star Woman.*

[...]

Was bedeutet es denn, jetzt, in der heutigen Zeit, Frau zu sein?

*Ist eine Frau in ihrer Kraft, so ist sie wahrhaftig, authentisch und geht aufrichtig und
mit Würde durch das Leben.*

*Sie hat gelernt Verantwortung zu übernehmen, für sich und ihr Leben und auch für
die, die nach uns kommen. Und manchmal für die, die vor uns waren und unsere
Unterstützung benötigen.*

*Ihr Glück und ihre Erfüllung ist nicht abhängig von der Zuneigung und Aufmerksamkeit
anderer Menschen.*

*Eine Frau in ihrer Kraft nährt sich aus sich selbst und teilt ihre Kraft und Macht weise
und verantwortungsvoll.*

*Eine Frau in ihrer Kraft strebt nicht nach Anerkennung und Zustimmung. Sie braucht
sich nicht zu beweisen. Sie schenkt Stärkung denjenigen, die schwächer sind, jedoch nicht,
um ein sich aufblühendes Ego zu füttern.*

*Eine Frau in ihrer Kraft huldigt ihrem Körper als Tempel der Seele. Dem Mainstream von
schön, schlank und jugendlich als Erfolgsrezept ist sie nicht unterworfen und freut sich an
ihrer Unabhängigkeit und der Schönheit der Natur und des Lebens.*

*Eine Frau in ihrer Kraft misst sich nicht mit anderen Frauen, denn sie weiß um ihre
Einzigartigkeit und ihre Liebe.*

*Eine Frau in ihrer Kraft führt oft auf verwobenen Wegen, kreativ und sanft, ihr Volk
hin zu Frieden, Liebe und Harmonie.*

*Eine Frau in ihrer Kraft ist Träumerin, Weberin, Zauberin, Schöpferin.
Ihre Gebärmutter ist die Initiationskraft.“*

von Sonia Emilia Rainbow (Rainbow Woman)

*„Meine Worte haben ein Ende.
Ich habe sie für mich geschrieben,
auf dass ich sie oft genug hören möge,
damit ich irgendwann beginne, sie zu verstehen.
Und in dem Maße, wie sich Verständnis einstellt,
fange ich vielleicht an, sie zu leben.
Wenn dir der Blick über meine Schulter ein wenig Freude bereitet hat,
bin ich zufrieden.“*

aus dem Buch „Das Tao Te King für Eltern“ von William Martin

Empfohlene Fortbildungen:

Anneliese Haidinger-Krieger:

http://www.kiatsu.at/Energetisches_do-in.html

Manuela Kloibhofer:

<http://manuela-kloibhofer.at/index.php/kurse>

Iris Meinhart:

<https://finetune.at/seminare>

Naikan-Innenschau:

<https://www.naikido.at/innenschau/>

Daniela Tisch-Merkus:

<http://www.shiatsugraz.at/shiatsu/herzlich-willkommen-auf-meiner-homepage>

Weitere Fortbildungsangebote:

ÖDS-Website:

<https://oeds.at/kalender/>

Verwendete Literatur:

Aayla, Die Gebärmutter als Transformationswerkzeug, Zeitschrift Sein, 2016
<https://www.sein.de/die-gebaermutter-als-transformationswerkzeug/>

Diolosa, Claude, Wechseljahrbeschwerden, CD No 31, Avicenna Institut

Diolosa, Claude, Wechseljahrbeschwerden, Vortrag, Frühjahr 2018, Shambhala - Zentrum für ganzheitliche Gesundheitsbildung und persönliche Entfaltung, Wien

Diolosa, Claude, TCM Wundergefäße und I Ging Seminar 2009, CD 57, Avicenna Institut

Dreilich, Bindia S., Bedeutung und praktische Anwendung des Wundermeridians Chong Mai, Abschlußarbeit von Shou Zhong, 1999, <https://www.naturheilkunde-online.de/content/90/73/tcm-naturheilkunde>

Galler, Irene, Das Gleichgewicht zwischen dem Männlichen und dem Weiblichen Prinzip muss wieder hergestellt werden, Neue Weiblichkeit, Website, <https://www.neuesbewusstsein.at/neue-weiblichkeit/>

Haidinger-Krieger, Anneliese, Mag.^a, Energetisches Do-In, 2013, Kiatsu Schule für Shiatsu

Kaffka, Andrea A., Wechseljahre Wandlungsjahre, 6. Auflage 2016, Joy Verlag

Kofent, Kathrin, Schmutziges Millionengeschäft: Stuten leiden für Hormonpräparate der Pharmaindustrie, Website Pro Vieh, **respektiere** leben, <https://provieh.de/stutenurin>

Kunz, Ume Hannes, Dai Mai und Yang Wei Mai, Abschlussarbeit im Zuge der Shiatsu Lehrerausbildung am Shiatsu Zentrum Kärnten, 2018

Laotse, Tao Te King, Das Buch vom Sinn und Leben, Übersetzt und mit einem Kommentar von Richard Wilhelm, 13. Auflage, Diederichs, München

Ni, Maoshing, Dr. (Herausgeber), Der Gelbe Kaiser, Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, Knauer Menssana

Northrup, Christiane, Dr. med., Weisheit der Wechseljahre, Selbstheilung, Veränderung und Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte, 5. Auflage 2010, Verlag Zabert Sandmann, München

Rainbow, Sonia Emilia, Gebärmutter und Weberinkraft, Seminarprogramm 2017/2018, http://www.schamanismus.net/folder2017_2018.pdf

Rodrigues, Dinah, Hormon-Yoga, Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren, 19. Auflage, Juli 2017, Schirner Verlag

Schlott, Nicola, Die Entstehung, der Verlauf und die Bedeutung der 8 qi jing ba mai, Zentrum für Chinesische Medizin – Nord e.v. | Hamburg, https://ccm-nord.de/2015/wp-content/uploads/2015/11/Qi_Jing_Ba_Mai_-_Nicola_Schlott_1_.pdf

Schroeder, Irma, Die Metamorphose der selbstbewussten Frau, Zeitschrift Sein, 2007 <https://www.sein.de/wechseljahre/>

Schwenkhagen, Anneliese, Dr. med. und Schaudig, Katrin, Dr. med., Kompass Wechseljahre, Von Hitzewallungen bis Gewichtszunahme: Hormontherapie – ja oder nein?, Trias, 2. Auflage, 2015

Steiner, Rudolf, Blut ist ein ganz besonderer Saft, Öffentlicher Vortrag, Berlin, 1906, <http://steinerdatenbank.de/doppelseitig/STQ2008-061025-1.pdf>

Steffen, Silvana, Zen Shiatsu in den Wechseljahren der Frau, Diplomarbeit zur Ausbildung zum Shiatsu Practitioner am TAO CHI Ausbildungs- und Seminarzentrum, 2009, Zürich

<http://docplayer.org/40721774-Zen-shiatsu-in-den-wechseljahren-der-frau-zusammenfassung.html>

Stockinger, Ernst, Osho, Auch du darfst glücklich sein, Video über Naikan Innenschau, <https://www.facebook.com/naikidoshiatsuschule/videos/10156096180138447/>

Taudes, Manuela und Mandl, Mike, Das Wasserelement, Elementares Kochen, 5 Elemente Kochschule, 1. Auflage 2018, Bacopa Verlag

Veitl, Martina und Wojta, Melanie, Menstruation – Bluttage Krafttage, Eine Diplomarbeit des Hara Shiatsu Instituts, 2010, Hara Shiatsu Institut

William, Martin, Das Tao Te King für Eltern, 8. Auflage 2015, Aurum

Zauchner-Mimra Stefanie, Die Wechseljahre der Frau aus der Sicht der TCM und Tiefenpsychologie, you-tube Video, <https://www.youtube.com/watch?v=UYTX87RMc44>