

Resilienz und Shiatsu

ANHAND DER BEISPIELHAFTEN
BEGLEITUNG VON KLIENTINNEN
MIT KREBSERKRANKUNG



„Mir hat die Behandlung sehr gut getan, körperlich sowie mental. Ich fühle mich einfach viel wohler und ausgeglichener. Verbesserungen spüre ich in meiner Beweglichkeit, und ich bin mental viel stärker geworden. Vielen Dank für diese positive Erfahrung, und ich werde sicherlich wieder darauf zurückgreifen.“

Gabriele W. (Klientin mit Brustkrebs)

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Christa Freudenberger, Maria Ledebur*

Betreut von: *Georg Bogner*

Konzept und Gestaltung Broschüre: *Mike Mandl*

Copyright: 2019, *International Academy for Hara Shiatsu*

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen. Frauen und Männer sind für uns gleich kostbar – der besseren Lesbarkeit wegen verzichten wir aber aufs Gendern.

WAS BEDEUTET RESILIENZ

Resilienz, ein viel gebrauchtes Wort ... Doch was genau ist Resilienz, und wie kann Hara Shiatsu beim Aufspüren der eigenen Resilienz unterstützend wirken und diese stärken, und warum sollte Sie das interessieren?

Resilienz wird oft vereinfachend als „psychische Widerstandskraft“, „psychische Elastizität“ oder „psychische Robustheit“ übersetzt, dabei meint der Begriff noch so viel mehr. Die eindrücklichste Definition gibt die deutsche Therapeutin, Trainerin und Autorin Ella Gabriele Amann. Sie beschreibt Resilienz als „die Fähigkeit eines Menschen, sich trotz widriger Umstände, Niederlagen, Kümmernisse und Krankheiten zu erholen und neu aufzurichten“ (Amann, 2015, S. 8).

Das bedeutet: Resilienz ist das Immunsystem unserer Psyche.

Krisen gehören zu unserem Leben dazu und werden ganz persönlich erlebt: Was den einen vollkommen aus der Bahn wirft, ist für den anderen eine Kleinigkeit, doch jeder Mensch, der seine Krise aktiv bewältigt hat, spürt danach ein innerliches Erstarren und gereiftes Selbstvertrauen.

In der beispielhaften Begleitung von Klientinnen, die sich aufgrund einer Krebserkrankung in einer hochgradig krisenhaften Lebenssituation befinden, stellte sich heraus, dass Hara Shiatsu zur Stärkung der körperlichen und seelischen Widerstandskraft ein effizientes Hilfsmittel darstellt, weil es durch die Anwendungen von Shiatsu und die Begleitungen zu einer Bewusstwerdung der eigenen Stärken und Ressourcen kommen konnte, und es so den Klientinnen möglich wurde, sich zu entspannen, die neutralen Berührungen zu genießen und Kraft zu schöpfen.

Sie konnten sich als ganzen Menschen erfahren und nicht als Objekt mit einem speziellen körperlichen Problem, das es mit allen medizinischen Mitteln zu bekämpfen gilt.

Es wurde möglich, Bewältigungsstrategien zu entwickeln und sich der Situation zu stellen, um dann gestärkt an ihr zu wachsen.

HARA SHIATSU

Shiatsu hat seine Wurzeln im Tausende Jahre alten Wissensschatz der chinesischen Medizin und wurde in Japan zu einer vom Gesundheitsministerium anerkannten und angesehenen Körpertherapie verfeinert. Der Fokus von Shiatsu ist auf den ausgeglichenen Organismus gerichtet – auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Um diese Balance zu erreichen, wird mit gezielten Druck mittels Finger, Hände, Ellbogen, Knien und Füßen entlang der Energieleitbahnen, den Meridianen des Körpers gearbeitet.

Das Meridiansystem entspricht dem Fluss der Lebensenergien des Menschen, wobei die Hauptmeridiane in enger Verbindung zu den Funktionen der inneren Organe stehen.

Dr. Shizuto Massunaga entwickelte in Japan das Meridian Shiatsu, und Tomas Nelissen, einer der wenigen europäischen Schüler Massunagas, erweiterte dieses System zum Hara Shiatsu und begründete diesen Stil in Europa.

Hara Shiatsu stellt einen ganzheitlichen Ansatz dar, der neben der eigentlichen Shiatsu-Massagen auch Ernährung, Bewegung und die psycho-emotionale Situation des Menschen mit einbezieht.

Da der ganze Mensch im Mittelpunkt steht, mit all seinen Bedürfnissen und Bindungen im Arbeits- und Sozialleben, mit seinen Fähigkeiten, seinem Potenzial und seinem individuellen Lebensstil, wird in der Begleitung durch Hara Shiatsu

- eine Stärkung der Selbstregulation als Basis der Selbstheilungskraft direkt gefördert und unterstützt
- eine Stärkung der Genesungskompetenz im Hinblick auf das Einsetzen der eigenen körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte gefördert und
- die Selbstwahrnehmung gefördert, um krank machende bzw. gesundheitsfördernde Verhaltensweisen und Lebensumstände zu erkennen und aktiv auf diese reagieren zu können.

Somit wird Hara Shiatsu dem Anspruch der Definition von Gesundheit durch die WHO „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen“ gerecht (vgl. www.hara-shiatsu.com/was-ist-hara-shiatsu).

*So wird die Welt
wieder bunter!*

TOOLS, DIE IHNEN DABEI HELFEN:

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass bestimmte personale und soziale Ressourcen und Schutzfaktoren dabei helfen, eine starke persönliche Resilienz zu entwickeln. Dazu gehören individuelle Eigenschaften wie eine positive Grundhaltung und hohe soziale Kompetenz, aktives Bewältigungsverhalten und eine positive Selbstwirksamkeitserwartung sowie äußere Faktoren wie eine enge soziale Bindung und ein unterstützendes soziales Umfeld (vgl. Werner & Smith, 2001)

*„Build what’s strong!“
(Baue auf, was stark ist)
statt „Fix what’s wrong!“
(Bringe in Ordnung,
was falsch ist)*

(Grundsatz von Martin Seligmann,
Begründer der Positiven Psychologie)

Der Resilienzzykel: Diese acht Faktoren machen uns besonders stark!

(vgl. https://resilienzforum.com/wp-content/uploads/2016/01/rzt_acht-ansatze-des-resilienz-zirkeltraining2.png)





Auch wenn Resilienz meist früh entsteht, kann man die damit verbundenen Fähigkeiten auch als Erwachsener noch lernen bzw. erweitern. So ist es hilfreich, auch in krisenfreien Zeiten an diesen Tools zu arbeiten und die eigene Resilienz mehr und mehr zu stärken, um den Schwierigkeiten und Problemen des täglichen Lebens weniger hilflos ausgeliefert zu sein. Dafür sind die empfohlenen Übungen am Ende jeden Absatzes gedacht.

OPTIMISMUS UND SELBSTEINSCHÄTZUNG

Ein Bewusstsein für die eigenen Stärken, Kompetenzen, Ressourcen und Fähigkeiten, zusammen mit einem positiven Blick und bewusstem Fokus auf das, was gut ist, ermöglicht, auch in Krisen Chancen und Möglichkeiten zu erkennen und die eigenen Stärken für sich zu nutzen (vgl. Amann, 2015, S. 89 f.).

Erwarten Sie das Beste, versuchen Sie sich vorzustellen, was Sie möchten, statt darüber nachzudenken, wovor Sie Angst haben.

Solange der Prozess der Krise andauert und noch nicht abgeschlossen ist, können Sie in das System eingreifen und an so manchen Schrauben drehen.

Folgende Übung hat sich dabei als hilfreich bewährt:

- Sich die Krisen in Erinnerung zu rufen, die schon bewältigt hinter Ihnen liegen und eine Liste mit zehn Dingen aufzuschreiben, die Sie besonders gut können; mit Eigenschaften, die Sie ausmachen, und mit den Talenten, die Ihnen geschenkt worden sind. Befragen Sie auch Ihre Familie und Ihre Freunde dazu, Sie werden sehen, das kann sogar Freude machen!

Das sind Ihre Werkzeuge, um mit der Krise erfolgreich umzugehen. Ihre eigenen Stärken zu kennen und um Ihre Erfahrung zu wissen, hebt Ihren Optimismus und ermöglicht Ihnen, sich selbst gut einzuschätzen.

Dazu möchten wir Ihnen von einer ganz besonderen Begegnung in einer Hara Shiatsu-Einheit berichten:

Eine junge Frau (37 Jahre), die ihre rechte Brust aufgrund eines Mammakarzinoms verlor, bekam anstelle ihres natürlichen Busens ein Implantat. Eine Narbe verläuft nun von der Mitte des Brustkorbs bis zur rechten Achselhöhle (ohne Mamilla und Areola mammae).

In unserer letzten „Sitzung“ erzählte sie, dass sie diese Narbe mit einem wunderschönen Tattoo aus Blüten verschönern möchte. Sie nutzt ihre Gabe der Fantasie und Kreativität, um ein besonderes Zeichen zu setzen.

AKZEPTANZ UND REALITÄTSBEZUG

Erst die Wahrnehmung und Annahme der Rahmenbedingungen, persönlichen Grenzen und Unsicherheiten eröffnen die Möglichkeit einer direkten persönlichen Einflussnahme und (Neu-) Gestaltung in eine positivere, heilsamere Richtung (vgl. Amann, 2015, S. 91 f.).

Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zum Leben gehören: In einer widrigen Lebenslage lassen sich manche Ziele nun einmal nicht erreichen. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie ändern können.

Manchmal möchten wir einfach nur den Kopf in den Sand stecken, die Bettdecke über den Kopf ziehen und uns verstecken.

Oft taucht in einer Krisensituation die Frage auf: Warum ich? Diese Krise passt doch gar nicht zu mir und hat keinen Platz in meinem Leben! Das hab' ich nicht verdient! Und doch ist plötzlich diese Herausforderung da und verschwindet nicht einfach wieder.

Handeln Sie entschlossen, setzen Sie sich zur Wehr, so gut Sie können. Ergreifen Sie die Initiative. Das stärkt Sie und gibt Ihnen Selbstbewusstsein und das Gefühl der Bewältigungskompetenz. Nehmen Sie sich in Ruhe Zeit für eine Bestandsaufnahme. Manchmal ist es hilfreich, auf Distanz zu gehen, die Situation und sich selbst darin von außen zu betrachten und nüchtern alle Tatsachen und alle Möglichkeiten der Bewältigung aufzulisten.

Stellen Sie sich vor, Sie würden aus der Zukunft auf diese Krise zurückblicken, die Sie gut gemeistert haben: Was wird Ihre größte Lernerfahrung dabei gewesen sein?

LÖSUNGSORIENTIERUNG UND KREATIVITÄT

Frau G., Patientin mit Brustkrebs, haderte zu Beginn der Shiatsu-Massagen damit, dass sie als gute Christin, liebevolle Ehefrau und Mutter, stets hilfsbereite und großzügige Person plötzlich schwer erkrankte. Sie empfand die Krankheit als ungerechte Strafe und wollte sie einfach nicht wahrhaben. Im Laufe der Massagen kam sie in ihre Kraft, die Situation anzunehmen und dadurch in die Lage versetzt zu sein, ebendiese Krise mit den ihr zur Verfügung stehenden Mitteln zu bewältigen. Zuvor hatte sie die Situation passiv erlitten, doch nun konnte sie Strategien entwickeln, sich selbst zu helfen. Sie wechselte ihren Standpunkt auf die aktive Seite und lernte, ihre Stärken zu erkennen und zu nutzen, um ein selbstbestimmtes Leben zu leben.

Sie stellte sich mutig den Konflikten, die sich aus ihrer neuen, selbst ermächtigten Herangehensweise – nämlich zu agieren statt zu reagieren – im familiären Umfeld ergaben, und gewann zusehends an Kraft. Die bleierne Müdigkeit, die sie gelähmt hatte, verschwand, und sie strahlte eine neue Frische und Schönheit aus.

In Krisen und Zeiten der Veränderung kommen wir oftmals mit unseren alten Anschauungen und Verhaltensmustern nicht mehr weiter. Vielmehr können wir Krisen als Chance nutzen, um uns neuen, kreativen Ideen und Wegen zu öffnen.

Nehmen Sie eine andere Perspektive ein. Stellen Sie Ihre alte Welt auf den Kopf:

- *Üben Sie sich in grenzenlosem Denken und Vorstellen. Alles ist möglich!*
- *Seien Sie „der General“ Ihres Lebens.*
- *Hören Sie auf Ihr Herz.*
- *Hören Sie auf Ihr inneres Kind. Spielen Sie!*
- *Hören Sie Musik. Singen Sie!*

Frau W. konnte nicht verstehen, warum ausgerechnet sie von einer schweren Krankheit betroffen war, sie hatte immer gesund gelebt und hielt sich für einen durchaus positiven und dem Leben zugewandten Menschen. Noch während ihrer schulischen Ausbildung war sie schwanger geworden und hatte geheiratet.

SELBSTREGULATION UND SELBSTFÜRSORGE

Nach dem frühen Tod ihres Mannes ging sie ganz in ihrer Verantwortung für die Kinder auf, managte die Familie, den Haushalt und den Job, war immer für andere da. Sie war es nicht gewohnt, sich Zeit für sich und ihre Bedürfnisse zu nehmen. Und nun diese Diagnose ... Um ihre inneren Antworten auf die Frage zu hören, begann sie, Briefe an „ihren Krebs“ zu schreiben und schrieb sich selbst „als Krebs“ auch die Antwort. So kam sie sich selbst auf die Spur, entdeckte tief vergrabene Trauer und Frustration über den viel zu frühen Tod ihres Mannes, stellte fest, dass sie ab diesem Zeitpunkt eigentlich nur noch funktioniert hatte. Durch diese Briefe konnte sie ihre alten Themen aufarbeiten, und es weitete sich ihr Horizont für die ihr nun offen stehenden Möglichkeiten, ihr Leben neu zu erfinden.

Hierbei geht es darum, sich selbst zu spüren, gut auf sich und den eigenen Körper zu hören, für Ausgleich und Pausen zu sorgen, sich selbst auf allen Ebenen – körperlich, geistig, spirituell und seelisch – ernst und wichtig zu nehmen. Sich Zeit für sich selbst nehmen, Menschen begegnen, die einem gut tun, Tätigkeiten ausüben, die Freude machen, sich einfach Gutes tun: Das alles ist Ausdruck einer ausgewogenen Selbstfürsorge und Selbstregulation.

Gönnen Sie sich Auszeiten, Ruhezeiten.

Genießen Sie Hara Shiatsu. Nehmen Sie sich Zeit für gute Nahrung für Körper, Geist und Seele.

Schreiben Sie Tagebuch, führen Sie Selbstgespräche als Sie selbst und in Person Ihrer Krise, und falls Ihnen keine Möglichkeit einfällt, die Krise zu lösen, welche Person in Ihrem Umfeld könnte es dann tun, und wie würde er oder sie es tun?

Treffen Sie eine Verabredung mit sich selbst, listen Sie auf, was Sie in den nächsten drei Tagen Gutes für sich tun möchten, und beginnen Sie dann sofort damit, den ersten Punkt auf der Liste umzusetzen. Drei Stunden später den nächsten und ein wenig später wieder den nächsten, so lange, bis in den drei Tagen, die Sie sich vorgenommen haben, die Liste abgearbeitet ist.

Notieren Sie zehn Tätigkeiten, die Ihnen normalerweise Freude machen und bei denen Sie sich gut entspannen können, und setzen Sie sofort den ersten Punkt um, morgen den nächsten usw., bis die Liste abgehakt ist.

SELBSTVERANTWORTUNG UND SELBSTWIRKSAMKEIT

Sich bewusst zu machen, dass und welche Entscheidungen zu treffen sind, den Mut aufzubringen, aktiv zu werden, gewonnene Erfahrungen zu nutzen, das sind wichtige Voraussetzungen, um die eigene Resilienz zu stärken.

Lernen Sie, „Nein“ zu sagen. Beginnen Sie in einfachen Situationen damit. Bewundern Sie sich für Ihren Mut!

Manchmal sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht. Spricht man über seine Schwierigkeiten im Familien- und Freundeskreis, so kann man sich manchmal vor guten Ratschlägen kaum mehr retten ...

Frau W., Patientin mit Unterleibskrebs und von schulmedizinischer Seite als „austherapiert“ entlassen, kam mit einem ganzen Sack voller Präparate, die ihr von Freunden empfohlen worden waren oder von denen im Internet Wunder versprochen wurden. Sie wusste nicht mehr, welche ihr davon gut tun würden, wann und in welcher Kombination all diese Heilmittel einzunehmen und anzuwenden wären. Gleichzeitig suchte sie Unterstützung durch eine Reihe von alternativen Heilmethoden und Anwendungen. Während der Shiatsu-Massagen lernte sie, in ihre Mitte zu kommen, sich selbst zu spüren und erkannte schließlich, dass nur sie selbst in der Lage war, die Entscheidungen für ihr Wohlergehen zu treffen und die Verantwortung für ihr Leben und ihren Ausweg aus der Krise zu übernehmen. Sie lernte, auf ihre Körperweisheit zu hören, entschied von Tag zu Tag, was sie für sich tun wollte, setzte den größten Teil der ihr empfohlenen Heilmittel ab und fühlte sich durch jede selbst getroffene Entscheidung stärker und fähiger, mit ihrer Krise umzugehen und sie im Endeffekt zu überwinden.



Sind Entscheidungen zu treffen, an denen auch andere Menschen beteiligt sind, vereinbaren Sie einen festen Termin, bis wann eine bestimmte Entscheidung getroffen werden soll. Fragen Sie sich auch, ob Sie einen Vorteil davon haben, wenn diese Entscheidung offen bleibt. Wenn dem so ist, um welchen Vorteil geht es? Genießen Sie diesen Vorteil, bis Sie das Gefühl haben, nun wäre es besser für Sie, etwas zu ändern.

BEZIEHUNGEN UND NETZWERKE

Zu wissen, an wen man sich in schwierigen Situationen wenden kann, ist einer der Vorteile eines großen Netzwerkes.

Umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie gern haben, die Ihnen gut tun, die Ihnen Mut machen, die Sie unterstützen!

Macht es Ihnen Freude, anderen zu helfen? Dann gönnen Sie auch anderen Menschen dieses schöne Gefühl und lassen Sie Hilfe zu. Fragen Sie ganz konkret um bestimmte Hilfeleistungen an, und warten Sie nicht passiv auf Hilfsangebote. Seien Sie stark!

- Gehen Sie aktiv auf Menschen zu, die dazu beitragen können, Ihnen die Situation zu erleichtern.
- Gehen Sie an Orte, an denen Sie noch nie waren, und treffen Sie dort Menschen, die Sie noch nicht kennen.
- Tun Sie sich mit Menschen zusammen, die das gleiche Hobby haben.
- Probieren Sie neue Dinge aus.
- Lassen Sie sich lieben und tragen.
- Oder müssen Sie immer alles selber machen?
- Machen es Ihnen die anderen nicht gut genug?
- Möchten Sie Ihren Lieben nicht zur Last fallen?

Frau Ingrid W.: „Früher hatte ich Bedenken, Hilfe von meinen Freunden anzunehmen. Aber mit jeder Behandlung fiel es mir leichter, und nach ein paar Terminen durften meine Freunde sogar den Schnee vor dem Haus wegkehren. Das wäre vorher unmöglich gewesen. Ich bin richtig stolz darauf, dass ich diese Hilfe annehmen konnte. Überhaupt waren mir meine Freundinnen und die intensiven Gespräche mit ihnen eine große Hilfe. Gehört zu werden gab mir das Gefühl, nicht allein zu sein.“

Die Klientin konnte durch das Annehmen der Hilfe ihrer Freundinnen Zeit für Dinge gewinnen, die ihr am Herzen lagen, die ihr momentan wichtiger waren.

Es wurde ihr bewusst, wie gut es tut, wenn man sich in schwierigen Zeiten ein wenig tragen lässt und nicht immer alles selber machen muss, vor allem wenn es bereits an eigenen Zeit- und Kraftressourcen mangelt.

ZUKUNFTSGESTALTUNG UND VISIONEN

Mit dem Wissen, wer Sie sind, welche Werte, Bedürfnisse und Ziele Sie leben und anstreben, können Sie neue Visionen, Pläne und Wege entwickeln, die aus der Krise herausführen.

Gehen Sie kleine Schritte und nehmen Sie sich die Zeit, zu realisieren, dass Sie selbst Änderungen herbeiführen können. Denken Sie daran, was Sie schon alles geschafft haben, und behalten Sie die Zukunft im Auge. Nehmen Sie sich Zeit, um herauszufinden, was Sie wirklich wollen.

*Fragen Sie sich, ob Sie
eventuell Ihre Werte und
Ziele im Alltag zurzeit
nicht verwirklichen!*

Frau W. war es lange Zeit gewohnt gewesen, ohne den früh verstorbenen Mann für ihre Kinder zu sorgen. Sie hatte ein Büro geleitet und immer viel Sport betrieben und hatte einen großen Freundeskreis. Längst waren die Kinder erwachsen und aus dem Haus. Die Diagnose Brustkrebs führte in die Frühpension, und alles, was ihr geblieben war, war der Sport. Es schien, als ob das Ständig-in-Bewegung-Sein eine Art Flucht für sie darstellte, und sie hatte keine Idee, wie die Zukunft aussehen könnte, was sie noch erleben wollte.

Durch die Entspannung während und nach den Massagen und durch lange Spaziergänge nur mit sich allein gelang es ihr herauszufinden, was für sie wichtig war: Vor allen Dingen wollte sie reisen, andere Länder und Kulturen entdecken und einen kleinen Job im Tourismus annehmen. So begann sie sich Raum zu schaffen, ihr Leben und ihre Ansichten und Werte zu überdenken und sich neue Ziele zu setzen. Im Hinblick auf ihre Ziele war es für sie sehr hilfreich, die sogenannte SMART-Regel anzuwenden.

IMPROVISATIONS- VERMÖGEN UND LERNBEREITSCHAFT

Die SMART-Regel:

Spezifisch: Ziele müssen eindeutig definiert sein, nicht vage, sondern so präzise wie möglich

Messbar

Angemessen: auch attraktiv oder anspruchsvoll

Realisierbar: Ziele müssen erreichbar sein

Terminierbar: Zu jedem Ziel gehört ein Termin, an dem das Ziel erreicht sein soll.

Notieren Sie Ihr derzeit größtes Problem auf einem Blatt Papier. Wie wird Ihr Leben aussehen, wenn Sie diese Krise nicht bewältigen, und wie, wenn doch?

Machen Sie sich eine Liste mit den Dingen, die Ihnen in Ihrem Leben am wichtigsten sind, und nehmen Sie diese Werte bewusst in Ihr Krisenmanagement auf!

Behalten Sie die Zukunft im Auge, versuchen Sie auch in schwierigen Situationen eine Langzeitperspektive zu bewahren und die Lage in einem breiteren Kontext zu betrachten. Versuchen Sie das Ereignis nicht größer zu machen, als es ist.

Improvisation gelingt durch das Loslassenkönnen von bisherigen Mustern, etwas Leichtigkeit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Die Bereitschaft, Fehler zu machen und daraus zu lernen, ist ein wesentlicher Beitrag zur Stärkung der Resilienz.

- *Verzeihen Sie sich selbst.*
- *Seien Sie nicht perfekt.*
- *Werden Sie sich Ihrer eigenen Stressverstärker (z. B.: „Du musst...“) bewusst und übermalen Sie das Wort „müssen“ mit bunten Farben, bis Sie sagen können: „Ich darf!“*
- *Lassen Sie öfter einmal „fünf gerade sein“.*

Frau Ingrid W. war es gewohnt, für ihren Mann zu kochen, den Tisch abzuräumen, das Geschirr zu spülen und auch sonst noch sämtliche Arbeiten im Haus und Garten zu übernehmen, und das neben ihrem 40-Stunden-Job. Ihre Krebserkrankung machte ihr klar, dass sie manches in ihrem Leben ändern wollte, dass alte Gewohnheiten nicht mehr zu ihr passten, und mit Unterstützung von Hara Shiatsu und ihres Psychotherapeuten brach sie aus ihrem „Hamsterrad“ erfolgreich aus.

Der Garten musste nun nicht mehr perfekt sein, sie erledigte die Gartenarbeit in ihrem eigenen Tempo, und was heute nicht geschah, das konnte genauso gut auf einen anderen Tag verlegt werden. Die Hausarbeiten machte sie nur noch, wenn sie ihrer Meinung nach tatsächlich notwendig waren, und nicht mehr so wie früher, weil heute der Wochentag war, an dem sie normalerweise immer Staub gewischt hatte. „Dann bleibt der Staub eben liegen.“

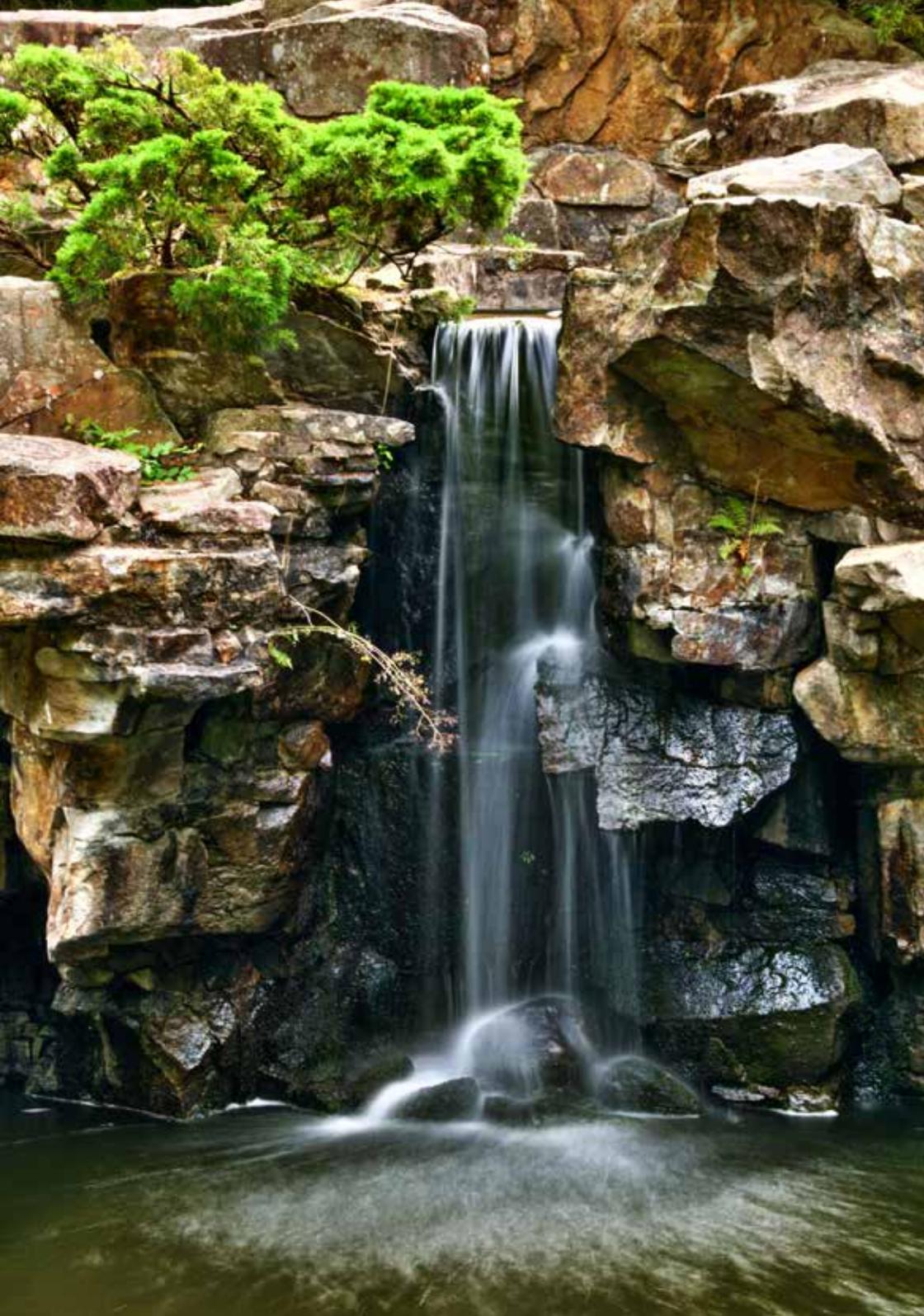
Und sie sagte ihrem Mann, dass er den Teller doch bitte selber vom Tisch abräumen möge.

Frau Michaela W.s Mann ist beruflich viel unterwegs. Leider konnte sie nie einschlafen, wenn er noch nicht zuhause war. Sie lag so lange wach im Bett, bis er neben ihr lag. Dieses Dilemma regte sie unglaublich auf, und je mehr sie sich darüber ärgerte, umso länger blieb sie wach.

Eines Abends war es wieder einmal so weit: Ihr Mann war noch nicht daheim, sie legte sich müde ins Bett und konnte dieses Mal einschlafen. Sie wachte nicht einmal auf, als er nach Hause kam. Sie freute sich so über diese Änderung.

Die Hara Shiatsu-Massagen stärkten ihr Vertrauen, gaben ihr Ruhe und Sicherheit. Das ermöglichte ihr einen guten Schlaf.

Und zum Schluss: „Werden Sie spirituell! Zahlreichen Studien zufolge kommen Menschen besser durch schwierige Lebensphasen hindurch, wenn sie an etwas Höheres glauben. Dabei kommt es nicht darauf an, ob Sie auf Gott, Allah, Jahwe oder die vielen hinduistischen Gottheiten vertrauen. Sie müssen sich gar keiner der großen Religionen zugehörig fühlen. Manchen Menschen hilft die Überzeugung, die Natur sei die Kraft, die über sie wache; andere finden ihr Glück in esoterischen Weltanschauungen. Und wieder andere sehen den Sinn ihres Lebens in einer politischen Idee. Es ist wohl die Energie der Gruppe und die Überzeugung, auf dieser Erde zu einem großen Ganzen zu gehören, die hilft, die Tiefschläge des Lebens zu verkraften.“ Christina Berndt, in: Resilienz, das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft



Bei der Förderung der Resilienz geht es vor allem darum, die Ressourcen der KlientInnen zu stärken. „Der Begriff Ressourcen stammt von „Source“, franz. und engl. für Quelle ab und „Re“ heißt zurück. Ressource bedeutet also „zurück zur Quelle“. „ Ressourcen helfen bei der Bewältigung von Lebenssituationen. Ressourcen sind Mittel, die benötigt werden und eingesetzt werden können, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen oder eine Aufgabe zu erfüllen.“ (Itin, 2007, S. 85)

Durch Shiatsu können die individuellen Ressourcen durch gezielte Meridianarbeit erkannt und gestärkt werden.

Dies beginnt schon vor der eigentlichen Massage, da den KlientInnen ein geschützter Raum, Zeit für sich, Ruhe und Entspannung geboten werden. Die Hara-Shiatsu-Einheit eröffnet einen Zeitraum, in dem es ausschließlich um die KlientInnen selbst geht, so wird die Auseinandersetzung mit sich selbst ermöglicht, und es entsteht Raum für Entfaltung und Entwicklung.

Zu Beginn der Sitzung werden Informationen durch gezielte Befragung der KlientInnen nach ihrer Geschichte und ihren Beschwerden gesammelt. Des Weiteren werden durch Abtasten der Körpermitte, dem Hara, und der Meridiane, der Betrachtung der Zunge, bestimmter Körperregionen, der Gesichtsfarbe und dem Auftreten der KlientInnen weitere Informationen gesammelt. Diese werden dem 5-Elemente-Kreis zugeordnet.

Nach der Analyse werden dann bestimmte Meridiane behandelt, auf denen sich bestimmte Akupunkturpunkte befinden, in denen sich die Energie konzentriert und an denen die Energie entlang des Meridians weitergeleitet wird (vgl. Loh / Sievers, 2012, S. 58), wodurch der Energiefluss im Körper unterstützt wird und eventuelle Blockaden gelöst und ausgeglichen werden.

So wird die Durchblutung angeregt, Ablagerungen können sich lösen, um ausgeschieden zu werden. Zugleich regt der Druck auf die Punkte die Bildung von Neurotransmittern an, wodurch Schmerzen gelindert und Entspannung herbeigeführt werden kann (vgl. ebd.).

Die anschließenden Dehnungen und Drehungen (Rotationen) unterstützen die Öffnung der Gelenke, sodass dieser Prozess abgerundet wird. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte der KlientInnen unterstützt und deren persönliche Balance wiederhergestellt.

Um die Resilienz von Menschen in schwierigen bzw. krisenhaften Lebenssituationen gezielt zu unterstützen und effizient durch Shiatsu zu stärken, bietet es sich für eine klare Diagnose an, Parallelen und Verbindungen zwischen dem 5-Elemente-Kreis und dem oben erläuterten Resilienz-Zirkel zu schaffen, um die individuellen Stärken, aber auch die ausbaufähigen Potenziale der KlientInnen aufzufinden.

ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

Auch wenn sich Resilienz auf den ersten Blick nicht unbedingt als körperliche Stärke zeigt, so ist es doch hilfreich, den Körper im Blick zu behalten. Eine Ernährung, die den Körper bei seiner Arbeit unterstützt, wirkt sich auch auf die Psyche aus. Ein Verzicht auf „Muntermacher“ wie Kaffee, Schwarztee, grünen Tee und Energydrinks bringt Ihnen mit der Zeit ein gutes Gefühl für Ihren momentanen Energielevel zurück, sodass Sie angemessen reagieren

können und die notwendigen Pausen machen, um sich zu erholen, und nicht über Ihre Müdigkeit hinweggehen. Die Reduktion der Aufnahme von Milchprodukten und leeren Kohlenhydraten wird Ihr Körper Ihnen mit zunehmender Leichtigkeit danken, die wiederum mehr Flexibilität zulassen wird.

Ist Ihnen oft kalt, so helfen Gerichte mit langer Kochdauer, wärmende Gewürze und der Verzicht auf Rohkost und Südfrüchte, den Temperaturhaushalt Ihres Körpers wieder zu regulieren. Sollten Sie allerdings unter Hitze leiden, unter hohem Blutdruck und pochenden Kopfschmerzen, lassen Sie allzu Hitziges wie scharfe und würzige Speisen besser von Ihrem Speiseplan verschwinden. Dies alles sind natürlich nur allgemeine Tipps, Ihr/e Hara Shiatsu-Praktikerin wird mit Ihnen gemeinsam die Ihnen am besten entsprechende Ernährung finden.

Wer seinen Körper in Bewegung hält, ist auch in seinen Gedanken, Ideen, Problemlösungsansätzen beweglicher.

Beginnen Sie sanft, aber regelmäßig Ihren Körper zu fordern und verbinden Sie das Nützliche mit Freude ...

Falls es Ihnen in Ihrem Leben an Musik mangelt, gehen Sie tanzen; fehlt es an Stille, unternehmen Sie lange und abwechslungsreiche Spaziergänge und Wanderungen. Besuchen Sie Orte, an denen Sie noch nie waren, oder gehen Sie an Ihre Lieblingsplätze und nehmen Sie Ihre Eindrücke intensiv und mit allen Sinnen wahr.

Achten und ehren Sie die Gefühle, Bilder und Gedanken, die aufsteigen, und nutzen Sie sie als wichtige Helfer auf dem Weg aus der Krise.

Zum Abschluss ein paar persönliche Worte der Praktikerinnen:

Maria Ledebur: „Ich danke meinen Klientinnen aus ganzem Herzen für ihr Vertrauen und ihre Offenheit, sich auf den Prozess der Resilienz-Stärkung durch Shiatsu in den letzten Wochen eingelassen zu haben. Tief berührt bin ich von ihrer Bereitschaft, sich der Krise zu stellen und Erkanntes und Erlerntes in die Tat umzusetzen.“

Die Aussage einer Klientin am Ende des 10-Wochen-Zyklus, sie fühle sich zum ersten Mal seit vier Jahren vollkommen gesund, werde ich

wohl nie vergessen. Hier bestätigt sich für mich wieder einmal, dass die sanfte Körperarbeit mit Shiatsu immer auch Auswirkungen auf den Geist und die Seele hat, dass wir als Einheit von Körper, Geist und Seele bestehen und dass wir, wenn diese Einheit ausbalanciert ist, ein generelles Wohlbefinden erleben, das die beste Voraussetzung dafür bildet, Krisen zu überwinden und gestärkt daraus hervorgehen zu können.

Alle drei Klientinnen wandten die empfohlenen „Hausübungen“ an wie z. B. Stock-Gehen, Übung einer tiefen Atmung, Meditation, Ausgehen und Freunde treffen und mit ihnen unbeschwert Freude erleben, neue Hobbys ausprobieren usw. Ihr/e Shiatsu-Praktikerin wird Ihnen gerne dabei helfen, die für Sie persönlich passenden Übungen zu finden.

Eine sanfte und doch konsequente individuelle Ernährungsumstellung sowie eine Reinigung des Körpers durch Leberwickel, Reis-Kur und Kräutieranwendungen halfen dabei, die Auswirkungen der anstrengenden Chemo- und Bestrahlungstherapie auszuleiten. Durch die zunehmende Beweglichkeit und Elastizität des Körpers wurde auch das Verhalten flexibler. Die Resultate waren mehr Lebenslust, mehr Appetit, besserer Schlaf, weniger Grübeleien und Freude an mehr Bewegung.

Ich habe viel gelernt und bin froh, diese Zeit mit diesen wunderbaren, starken und mutigen Frauen verbracht haben zu dürfen! Ich wünsche euch, S., M. und G., für euren weiteren Weg der Krisenbewältigung und Heilung alles erdenklich Gute! DANKE!

Christa Freudenberger: „Aufgrund der neuerlichen Krisen meiner Klientinnen während unserer Termine musste ich oft meinen Plan anpassen bzw. meine Strategien kurzfristig ändern. Es machte mir große Freude, so flexibel zu arbeiten, und ich begann das Zusammenspiel von Praktikerin und Klientinnen besser zu verstehen. Das nahm mir den riesengroßen Druck, irgendetwas erfolgreich schaffen zu müssen, und gab mir Vertrauen und Sicherheit.“

Ihr wurdet mit dem Thema Krebs konfrontiert, und jede von euch ging gestärkt aus dieser Lebenskrise hervor. Jede von euch hat eine individuelle Kraftquelle und ihren eigenen Umgang mit Krisen. Es war mir eine Freude, mit so starken, aufgeschlossenen Frauen arbeiten zu dürfen und euch ein Stück begleiten und unterstützen zu dürfen. Ich DANKE euch für eure Offenheit, euer Vertrauen und für die gemeinsame Zeit! Ihr seid großartige Menschen, und ich durfte viel von euch lernen. In Liebe und Dankbarkeit!“

Ella Gabriele Amann: Resilienz (2. Aufl.). Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, München 2015

Christina Berndt: Resilienz, das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft (10. Aufl.). Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2014

Raffael Kalisch: Der resiliente Mensch. Berlin Verlag in der Piper Verlag GmbH, München/ Berlin 2017

Nirgun W. Loh, Sakina K. Sievers. „Himmliche Punkte“. ShenDo-Verlag, Stellshagen 2012

Mike Mandl: „Ich Yin, Du Yang“. Der Dolmetscher für das Beziehungschinesisch (7. Aufl.). Bacopa Verlag, Schiedlberg 2016

Werner, E. E., Smith, R. S.: Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth. New York: Adams Bannister Cox Pubs; 1989

Website der International Academy of Hara Shiatsu <http://www.hara-shiatsu.com/>
Dort finden Sie auch mehr Information zu Leberreinigung und einfachen, aber effizienten Anwendungen aus der Chinesischen Hausapotheke

<https://www.mamazone.de/de/publikationen/mag/mag-02-2016/> Titelthema „Resilienz“

PRAKTIKERINNEN

Hara Shiatsu Praktiker absolvieren eine fundierte dreijährige Ausbildung inklusive klinischer Praktika in verschiedenen Fachbereichen. Das Resultat ist eine hohe Lösungskompetenz mit viel praktischem Erfahrungsschatz. Hara Shiatsu Praktiker können Sie sehr gut bei verschiedensten Problemstellungen begleiten. Auf unserer Website finden Sie sicher einen Praktiker in ihrer Nähe:

www.hara-shiatsu.com/praktikerinnen-verzeichnis

Die Mitarbeiter dieser Diplomarbeit haben sich auf das Thema Resilienz spezialisiert und sind daher hervorragende Ansprechpartner.



CHRISTA FREUDENBERGER

(christa.freudenberger@gmail.com)

Jahrgang 1979. Es hat gedauert, bis ich meine Berufung fand. Als ich das erste Mal mit Shiatsu in Berührung kam, dachte ich mir: „Das ist es!“ Meinem spontan aufgekommenen Wunsch, eine Shiatsu-Ausbildung zu machen, konnte ich damals nicht sofort verwirklichen: Ich traute mich nicht. Folglich sollte noch einige Zeit vergehen, doch wie das Leben so spielt, bekam ich unerwünschte Unterstützung: Ich landete im Burn Out. Ich nutzte diese Krise, um Grundsätzliches in meinem Leben zu ändern, und begann mit der Hara Shiatsu Academy. Diese Krise war auch meine Motivation, zu hinterfragen, wie und warum manche Menschen gestärkt aus Krisen hervorgehen und andere nicht. Was sich hinter dem Wort Resilienz verbirgt und ob bzw. wie ich andere Menschen in krisenhaften Situationen mit Shiatsu unterstützen kann.



MARIA LEDEBUR

(marialedebur@aon.at)

Geboren 1965 in Deutschland, seit 1998 in Österreich, verheiratet, 4 erwachsene Kinder. Diverse Ausbildungen im Gesundheitsbereich wie Ernährungsberatung, Rettungsdienst, Gesundheits- und Krankenpflege sowie im spirituellen Bereich wie Reiki, Schamanismus und Quanten- und Matrixheilung befriedigten mich nicht und ließen immer ein Sehnen zurück. Während eines Burnouts bekam ich eine Shiatsu-Massage. Das war ein Ankommen. Seither lässt Shiatsu mich nicht mehr los. Ich habe mich für dieses Diplomarbeitsthema entschieden, weil ich spüre, dass viele Menschen ratlos sind, wenn sie keine Antworten, Visionen und Ideen mehr haben, um auf die drängenden Fragen in ihrem Innersten und den Umbrüchen unserer Zeit zu reagieren. Shiatsu kann helfen, mit sich selbst ins Reine zu kommen, sich zu erfahren und auszudrücken und so Antworten, Visionen und Ideen zu entwickeln, die uns den Weg durch alle Veränderungen bahnen können. Das ist gelebte Resilienz für mich.



*„Where the
magic happens!“*



Mariahilfer Straße 115
1060 Wien

☎ +43 1 595 48 48

✉ office@hara-shiatsu.com

AUSBILDUNG - WEITERBILDUNG - BEHANDLUNGSZENTRUM

www.hara-shiatsu.com