



Burn on!

Mit Hara Shiatsu vom Burn Out zum Burn On!



Hara Shiatsu PraktikerIn

Mag. Manuela Kloibhofer
Psychologin, Dipl. Hara Shiatsu-Praktikerin,
Kinesiologin
Quellestraße 5, 4052 Ansfelden
Tel: 0650 - 5544454
info@manuela-kloibhofer.at
www.manuela-kloibhofer.at

Hara Shiatsu Institut



Tomas Nelissen



Hara Shiatsu Institut



Weiterführende Adressen:

Dr. med. Ingrid Rapatz
Thimiggasse 17
1180 Wien
www.pumperlgsund.at

IBOS Institut für Burnout und Stressmanagement
Gerstnerstraße 3
1150 Wien
www.ibos.co.at

Inhalt von: Mag. Doris Paar (Dipl. Hara-Shiatsu-Praktikerin, Neulinggasse 12/5, 1030 Wien, Mobil: 0650/5604186)
Nicolae Neusiedler (Dipl. Hara-Shiatsu-Praktiker, Fendiggasse 7/23, 1050 Wien, Mobil: 0699/13535186)
Grafiken: Richard Schiffer, www.v-age.com

Eine Diplomarbeit des Hara Shiatsu Instituts. Auftraggeber/Copyright: Hara Shiatsu Schule Tomas Nelissen

Burn Out

Sind Sie Burnout-gefährdet?

Nehmen Sie sich doch jetzt kurz Zeit, um sich testen und Ihre Situation kritisch zu hinterfragen.

Hier haben Sie die Gelegenheit, einen Test durchzuführen. Wir möchten darauf hinweisen, dass die Ergebnisse eine Momentaufnahme Ihres gegenwärtigen Zustandes bzw. eine Orientierungshilfe darstellen, jedoch keine Diagnose bieten können. Welche Gefühle und Gedanken hatten Sie im vergangenen Monat überwiegend im Zusammenhang mit Ihrer Arbeit?

Burnout Test

1. Es fällt mir schwer, morgens in die Arbeit zu gehen.
2. Ich bin vermehrt anfällig für körperliche Krankheiten und/oder habe Schmerzen.
3. Ich bin in letzter Zeit schnell gereizt.
4. Es fällt mir schwer, mich zu entspannen.
5. Kontakte mit anderen Menschen (z.B. Kunden, Klienten, Kollegen...) sind mir in letzter Zeit oft zuviel.
6. Ich habe die Freude an meiner Arbeit verloren.
7. Ich fühle mich emotional erschöpft.
8. Es fällt mir im Vergleich zu früher schwer, mich zu konzentrieren.
9. Ich fühle mich körperlich ausgelaugt.
10. Ich bezweifle die Bedeutung meiner Arbeit.
11. Ich habe das Gefühl, meinen Aufgaben nicht gewachsen zu sein
12. Im Gegensatz zu früher passieren mir öfter Fehler.
13. Es fällt mir in letzter Zeit schwer, klare Entscheidungen zu treffen.
14. Ich schlafe unruhig und wache oft auf.
15. Ich würde am liebsten alles hinwerfen und nur meine Ruhe haben.

Quelle: IBOS Institut für Burnout und Stressmanagement (www.ibos.co.at)

Zu welchem Ergebnis kommen Sie?

- Kein bis 1 Ja: *Es ist alles in Ordnung. Sie sind nicht Burnout gefährdet.*
 2 Ja: *Es gibt erste Warnsignale, die Sie ernst nehmen sollten.*
 3 oder mehr Ja: *Sie sollten dringend etwas unternehmen. Es ist Zeit für Veränderungen.*





Hara Shiatsu[®] Institut
Tomas Nelissen *Let your hands do the talking*

- Ausbildung
- Weiterbildung
- Seminare
- Shiatsu-Praxis

Mariahilferstr. 115 (im Hof),
1060 Wien
Tel.: 01 / 595 48 48
Mail: office@hara-shiatsu.at
www.hara-shiatsu.at

Hara Shiatsu Institut



Tomas Nelissen

Hara Shiatsu Institut



Tomas Nelissen



Allgemeines

„Was einmal aus- bzw. abgebrannt ist, das kann zwar wieder aufgebaut werden. Dasselbe, was es einmal war, wird es dennoch niemals mehr sein.“ Hillert/Marwitz, Die Burnout Epidemie, 2006.

Burnout gab es schon in früheren Tagen, es wird sogar im Alten Testament erwähnt (die so genannte „Elias-Müdigkeit“). Und auch später hat es unter anderem viele Große des Geistes heimgesucht, wie z.B. Goethe. Der „Vorgänger“ des Burnouts war die Erschöpfungsdepression. Gemeint ist damit die Reaktion auf psychosozialen Stress oder konkreter: Belastung ohne Aussicht auf Entlastung, wie sie vor einigen Jahrzehnten Menschen in solchen Situationen prägte, zermürbte, wenn nicht gar zerstörte.

Definition

Ausgebranntsein – oder Burnout-Syndrom (engl. (to) burn out: „ausbrennen“) – bezeichnet eine besonders ausgeprägte berufliche und/oder private Erschöpfung.

Was passiert medizinisch bei Burnout?

Je nach genetischer Anlage: dort wo eine „Schwäche“ besteht, wird das Problem sichtbar: z.B. Hochdrucksyndrom, Gewichtszunahme, Suchtprobleme etc. Generell kommt es zu einem Anstieg der Stresshormone und der Hormonspiegel bleibt oben. Typische und vordergründige Symptome bei Burnout sind Herzprobleme.

Zahlen-Daten-Fakten

- In Österreich sind bereits über 1 Million Menschen von Burnout betroffen.
- Das Durchschnittsalter der Betroffenen beträgt 30-40 Jahre.
- Davon sind 2/3 Männer und 1/3 Frauen.
- Bei einem Burnout wird mit einem Krankenstand von ca. 6 Monaten gerechnet.
- Ca. 40% der Betroffenen sind nicht mehr ins Berufsleben integrierbar.
- Burnout tritt interessanterweise ausschließlich in Städten ab 50.000 Einwohnern auf.
- In den meisten Fällen kommen die Betroffenen nur einmal in ein Burnout und dann nicht wieder.

Ursachen und Symptome

Burnout kann mit einem übererhitzten Kochtopf verglichen werden: Die verschiedenen „Zutaten“ (Ursachen) kommen zusammen, vermischen sich, kochen irgendwann über, der Deckel fliegt davon, alles gerät außer Kontrolle (diverse Symptome werden sichtbar). Wieviel Feuer bleibt dabei noch für Sie und Ihre Visionen? Beim völligen Burnout ist die Flamme erloschen...

Stadien

Vergleichen wir die Stadien doch mal mit Säcken, die wir mit uns mitschleppen. Mit jedem Stadium kommt ein weiterer dazu. Irgendwann kommt der Zusammenbruch.

12 Stadien des Burnout

1. Der, Zwang sich zu beweisen
2. Verstärkter Einsatz
3. Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
4. Verdrängen von Konflikten und Bedürfnissen
5. Umdeuten von Werten
6. Verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme
7. Rückzug
8. Beobachtbare Verhaltensänderung
9. Depersonalisation, Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit
10. Innere Leere
11. Depression
12. Völliger Burnout – Erschöpfung

Typisches Erscheinungsbild bei Burnout: „Depersonalisierung“: der Betroffene hört auf, Freunde zu treffen, gibt Hobbies auf etc. Vorsicht ist daher geboten bei einer Persönlichkeitsveränderung ohne erklärbarer Ursache. Der Burnout-Betroffene merkt in der Regel die Veränderungen nicht, sondern ausschließlich das Umfeld. Familie, Freunde und Co. sind dabei massiv betroffen. Betroffene kommen im Stadium 10-12 zum Arzt, besser ausgedrückt: sie werden gebracht. Typische Merkmale: inaktiv, depressiv, leistungsunfähig, ängstlich, innere Unruhe, Angst- und Panikattacken.





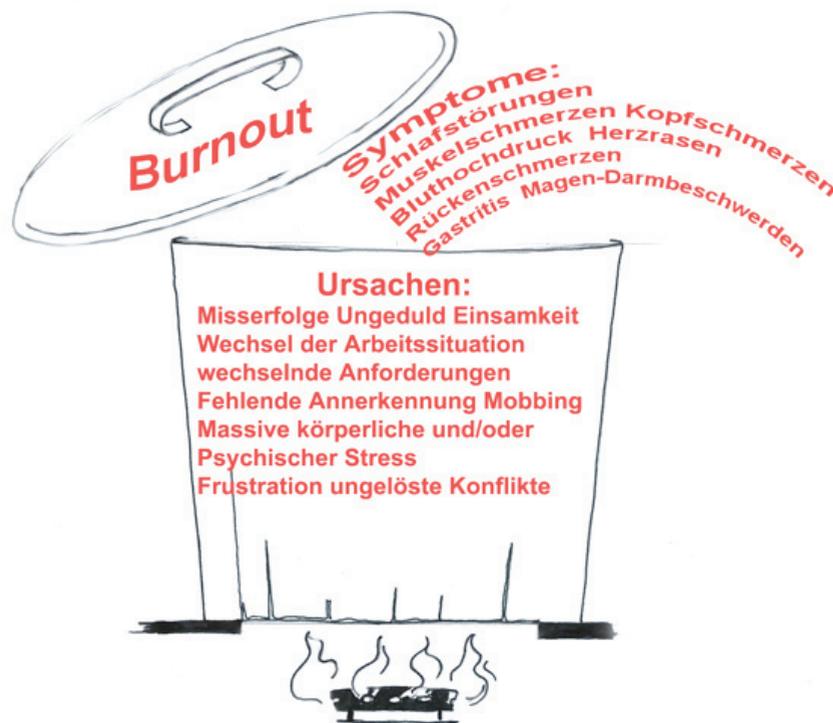
Wer ist betroffen?

„Nur wer brennt, kann auch ausbrennen“: burnoutgefährdete Personen wollen etwas „bewegen“, je nach Typ findet die „Verausgabung“ in einem anderen Bereich statt (Beruf, Sport, Familie etc.).

Faktoren, die zum Burnout führen: Kombination äußere Belastung und innere Einstellung.

Es besteht immer eine „innere Vorschädigung“ („Helfersyndrom“, fehlende Abgrenzung, der Drang, sich zu beweisen etc.). Es geht um ein Persönlichkeitsmerkmal. Auch die Kindheit des Betroffenen muss in die Gesamtbetrachtung miteinbezogen werden.

Obwohl Burnout häufiger bei Männern auftritt, ist in diesem Zusammenhang auch auf die Mehrfachbelastung der Frau in unserer Gesellschaft hinzuweisen. Uns wird das Bild der „Power-Frau“ als positives Beispiel vermittelt: die Frau als Vorzeige-Mutter, Muster-Gattin und „nebenbei“ Karrierefrau (bezeichnend dazu folgende Definition: „career woman“: look like a lady, act like a man, work like a dog). Diese Mehrfachbelastung bedeutet für viele Frauen einen schwer zu managenden Spagat. Problematisch ist vor allem bei Müttern die fehlende Anerkennung für die geleistete „Arbeit“.



Energieverlust

Wodurch entsteht Energieverlust?

Eine Frage vorweg: was tun Sie, wenn Sie kein Geld auf dem Konto haben? Nichts mehr abheben und nach Möglichkeit Geld einzuzahlen, wird wohl eine weise Entscheidung sein. Auch unsere Körperenergien wollen regelmäßig aufgefüllt werden. Wenn nur „abgehoben“, aber nichts mehr einbezahlt wird, wird das Konto irgendwann gesperrt. Nichts geht mehr. Wir sind „ausgebrannt“. Burn-out.

Die Chinesische Medizin betont die Ausgewogenheit als Schlüssel zur Gesundheit: Ausgleich zwischen Ruhe und Arbeit, eine ausgeglichene Ernährung etc. Jedes länger andauernde Ungleichgewicht kann zur Ursache von Krankheit werden. Ausgewogenheit kann für jeden Menschen etwas anderes bedeuten. Was für den einen zuviel körperliche Anstrengung ist, reicht für den anderen nicht aus. Was für einen geistig und sitzend arbeitenden Menschen ein Übermaß an Nahrung ist, kann für einen körperlichen Schwerarbeiter zu wenig sein.

Energie geht besonders durch Tätigkeiten verloren, die den eigenen Interessen nicht entsprechen (vgl. einen Job, der keinen Spass macht, ein Projekt, mit dem man sich nicht identifizieren kann etc.)

Wenn auch die Symptome des Ausbrennens bei verschiedenen Persönlichkeiten unterschiedlich sind, so haben sie doch ein gemeinsames Merkmal: burnoutgefährdete Menschen leben in einer Inkongruenz. Das, was sie sind, deckt sich nicht mit dem, was sie sein möchten oder zu sein glauben. Diese Menschen tragen ein Bild von sich zur Schau, ein Image, das nicht dem wahren inneren Selbst entspricht.

Unter Einbezug der fünf Elemente gelangt man zu folgender Erklärung: Das Wasserelement steht für die ureigensten Werte. Wenn das Tun im „Außen“ diesen Werten und Bedürfnissen widerspricht, entsteht Spannung. Diese „vernichtet“ Energie. Je mehr die Tätigkeiten im Außen den eigenen inneren Werten widersprechen, desto mehr Energie wird benötigt und man ist oft schon nach geringer Tätigkeit ausgelaugt (Daher kann eine Halbtags­tätigkeit anstrengender sein als ein Vollzeitjob). Sinnfindung in der Tätigkeit ist daher essentiell! Ein guter Indikator ist dabei Zufriedenheit. Bin ich zufrieden im Leben/ mit meiner Arbeit?

Eine gute „Kontrollfrage“ in diesem Zusammenhang ist auch: „Wo will ich hin“ – was tue ich?“ Stimmen die Antworten überein oder sind sie (im Wesentlichen) deckungsgleich? Vgl. auch den allgemeinen Sprachgebrauch: diese Tätigkeit ist „erfüllend“, „füllt mich aus“ oder eben „laugt aus“...

Wenn das berufliche Umfeld - aus welchen Gründen auch immer - belastend bleibt und nicht verändert werden kann, sollte zumindest die Freizeit erfüllend gestaltet werden, um „aufzutanken“.



Shiatsu

Warum Shiatsu?

„Die Hand ist wahrscheinlich das verfeinertste Instrument, das der Mensch kennt“

Carola Beresford-Cooke

„Fingerdruck“

Shiatsu kommt aus Japan: „Shi“ steht für Finger und „atsu“ bedeutet Druck. Druck wird jedoch auch mit Handballen, Füßen, Ellbogen und Knien auf bestimmte Körperstellen ausgeübt. Ausgangspunkt ist immer das Bewusstsein der Einheit von Körper, Geist und Seele. Der Klient wird auf allen Ebenen „berührt“.

Eigenständige Behandlungsform

Der Ursprung von Shiatsu liegt in fernöstlichen Heilmethoden, deren Grundlage die Vorstellung von der Existenz einer allen Lebewesen innewohnenden, dynamischen Lebensenergie ist. Im 20. Jahrhundert trafen fernöstliche Philosophie und traditionelles medizinisches Erfahrungswissen auf Theorien und Techniken westlichen Ursprungs (Massage, Physiotherapie u.a.). Aus dieser Begegnung entstand Shiatsu als eigenständige Behandlungsform.

Beobachten ohne zu Bewerten

Bei der Shiatsu-Behandlung wird der Mensch so angenommen, wie er gerade ist: ausgebrannt, ängstlich, nervös, dick oder dünn. Es ist ein Beobachten ohne zu Bewerten. Jeder Zustand hat seinen Grund und seine Berechtigung und hat sich oft über lange Zeit entwickelt. Auch eine körperliche Verspannung wird angenommen – der Körper möchte uns vielleicht so schützen. Eine Muskelverspannung wird nicht bedingungslos wegmassiert, sondern dieser Zustand hinterfragt. So kommt es zu keiner „Symptombekämpfung“.

Auszeit für sich selbst

Eine Shiatsu-Behandlung bietet dem Klienten Auszeit für sich selbst, körperliche Regeneration auf einer tiefen Ebene, Lösen von Spannung sowie innerer Unruhe vor allem durch den psychoemotionalen Aspekt von Shiatsu, der auch bei Burnout eine große Rolle spielt. Berührt werden neben dem Körper auch der Geist und die Emotionen.

Harmonisierung des Energieflusses

Nach einer eingehenden Betrachtung des Menschen in seiner Ganzheit ist das Ziel der Behandlung die Harmonisierung des Energieflusses. Dies wird durch Nähren und Stärken von energetisch unterversorgten Bereichen einerseits und durch Erkennen und Lösen von energetischen Blockaden andererseits erreicht. Die Behandlung folgt dem Verlauf der Meridiane und stimuliert diese je nach Bedarf.

Wirkung auf den Parasympathikus

Aufgrund der harmonisierenden Wirkung unterstützt Shiatsu das vegetative Nervensystems, vor allem den Parasympathikus („Ruhenerve“). Dieser dient unter anderem der Regeneration sowie dem Aufbau körpereigener Reserven und sorgt für Ruhe und Erholung. Beruflicher oder sozialer Stress sowie daraus resultierende Verspannungen und Unausgewogenheiten der Befindlichkeit werden so positiv beeinflusst.

Hara Shiatsu Institut



Tomas Nelissen

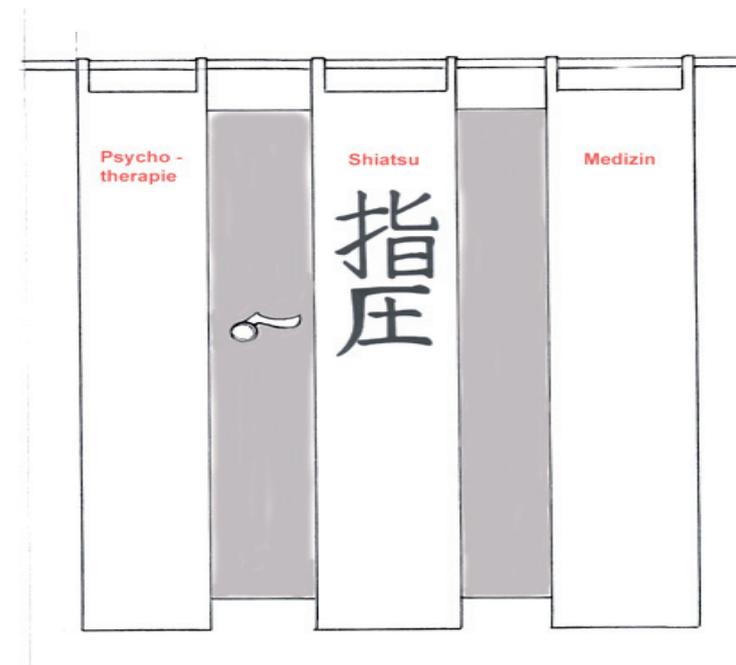
Unterstützung bei Veränderung und Neuorientierung

In Phasen von Veränderungen und Neuorientierung kann Shiatsu das Lösen emotionaler Blockaden sowie die Förderung von (Körper-)Bewusstsein und Achtsamkeit unterstützen. Mit Shiatsu stärken Sie die Ressourcen und den Aufbau gesunderhaltender Muster. Sie erkennen Hindernisse und Wege zu ihrer Überwindung. Zielsetzung von Shiatsu ist es, den freien Fluss der Energie in Körper und Geist zu fördern. Bei Anspannung kommt es zu einer Verengung der Blutgefäße und so auch zu einer Einschränkung der Blut- und Energiezirkulation. Wenn wir jemanden unter Druck setzen und bedrängen, treffen wir auf Widerstand, wenn wir unterstützen, kann Geborgenheit und Vertrauen entstehen.

„Hausaufgaben“

Grundsätzlich werden bei Shiatsu-Behandlungen je nach Bedarf regelmäßig „Hausaufgaben“ (Körperübungen, Ernährungsvorschläge, Empfehlungen zu Veränderungen des Lebensstils) mitgegeben. Dadurch kann zusätzlich Energie und Vitalität aufgebaut werden. Der Klient wird so in einen „Entwicklungsprozess“ eingebunden und stärkt sich selbst. Die Stärkung der Eigenverantwortung ist ein wesentliches Anliegen im Rahmen der Shiatsu-Behandlung: Der Klient wird aus einer passiven „Opferhaltung“ in ein aktives, bewusst selbstbestimmtes Leben begleitet.

Shiatsu versteht sich als eine komplementäre Form der Behandlung und ersetzt im gegebenen Fall nicht einen Arztbesuch. Shiatsu-Behandlungen können jedoch eine sinnvolle Ergänzung zu konventionellen Therapien wie Psychotherapie oder schulmedizinischen Behandlungen darstellen. Nach 3-4-wöchiger Shiatsu-Behandlung (gegebenenfalls in Kombination mit anderen Therapien) ist in den meisten Fällen eine Besserung ersichtlich.



Hara Shiatsu Institut



Tomas Nelissen



Fünf Elemente

Burnout und die Fünf Elemente

Das System der fünf Elemente (Wandlungsphasen) ist ein philosophisches Konzept, das auf der Beobachtung der Einheit von Natur und Universum beruht. Die fünf Elemente wurden zur Ordnung vieler Phänomene und Wahrnehmungen herangezogen. So wurden Farben, Laute, Gerüche Geschmack, Emotionen usw. jeweils den Elementen zugeordnet und in einen Zusammenhang gebracht. Bei einem Burnout sind meist die Elemente Erde, Metall und Wasser betroffen.

Erdelement

Das Erdelement ist das harmonisierende und ausgleichende Element. Es ist das wichtigste Element in Bezug auf die Verdauungsorgane und sichert die Aufnahme von Energie aus der Nahrung. Die Meridiane des Erdelementes sind Milz und Magen.

Wodurch wird das Erdelement geschwächt?

- Unzufriedenheit
- unregelmäßiges Essen
- übermäßige geistige Aktivität
- falsche Ernährungsgewohnheiten (zuviel bzw. zuwenig Nahrung, übermäßiger Zuckerkonsum)
- ständiges Grübeln
- Bewegungsmangel
- fehlende Auszeiten (Pausen, Freizeit, Urlaub etc.)

Geistige und physische Überanstrengung ist in der westlichen Welt eine häufige Ursache von Gesundheitsproblemen. Ein angemessenes Maß an Ruhe ist notwendig, um die Energiereserven aufzufüllen. Zuwenig Ruhe über mehrere Monate oder Jahre hinweg führt dazu, dass der Körper von der „vorgeburtlichen Essenz“ (angeborene Essenz, die uns von unseren Eltern mitgegeben wurde, bestimmt den grundsätzlichen Aufbau und die Konstitution eines Menschen, vergleichbar mit unserer genetischen Veranlagung) zehren muss, um sich zusätzliche Kraft zu verschaffen.

Wie stärken Sie Ihr Erdelement?

- Körperliche Bewegung, die Spaß macht
- hochwertige Nahrung – nicht zuviel und nicht zuwenig
- Essen in angenehmer, ruhiger Atmosphäre

Metallelement

Die Meridiane des Metallelementes sind Lunge und Dickdarm. Die Lunge steht für das „Ja zum Leben sagen“. Ein Burnout ist ein klares Nein zum Leben: nichts geht mehr, keine Lebensfreude mehr, die „Luft ist raus“... Typisch bei Burnout-Betroffenen ist, dass es irgendwann nur mehr um ein Funktionieren geht, darum ein „Bild aufrecht zu erhalten“, ohne auf sich und seine Bedürfnisse zu achten. Dadurch wird das Metallelement geschwächt. In vielen Fällen ist aus ärztlicher Sicht auch eine Ausgliederung des Patienten aus dem Arbeitsprozess nicht möglich, da an der Arbeit festgehalten wird und sonst alles zusammenbrechen würde. Auch dieses Festhalten wird dem Metallelement (Dickdarm) zugeordnet.

Wodurch wird das Metallelement geschwächt?

- Trauer (oder Unfähigkeit zu trauern)
- Kontaktlosigkeit
- Rauchen
- Zeitmangel, Hektik
- trockene Luft

Wie stärken Sie Ihr Metallelement?

- Nein-Sagen lernen
- Bewegung in frischer Luft, die die Atmung und den Kreislauf stimuliert, Atemübungen
- „gesunde“ Abgrenzung

Wasserelement

Das Wasser stellt die Ruhe an sich dar und darin liegt die Kraft des Menschen und seiner Organe. Das Wasserelement beherbergt die Basis-Energie, die Essenz des Menschen. Die Meridiane des Wasserelementes sind Niere und Blase. Ist das Wasserelement aus dem Gleichgewicht geraten, übernimmt leicht unsere Willenskraft die Führung: wir arbeiten trotz Erschöpfung weiter und treiben uns bei Stress noch härter an, oft durch Mobilisierung unserer Basis-Energie und mit „Hilfe“ von Stimulanzien, wie zB Kaffee. Ein Ungleichgewicht des Wasserelementes kann sich jedoch auch als Mangel an Willenskraft äußern. Geringe Motivation wird begleitet von einem Gefühl der Erschöpfung, so dass die einfachsten Aufgaben als unüberwindbares Hindernis erscheinen.

Bei einem geschwächten Wasserelement können leicht Beschwerden und Symptome eines „falschen Feuers“ auftreten. Dabei handelt es sich um einen Zustand tiefer innerer Müdigkeit mit oberflächlicher Hyperaktivität und Unruhe. Mögliche Begleiterscheinungen sind Schlafstörungen, Nachtschweiß, Herzklopfen, Herzrhythmusstörungen sowie Herzinfarkt.

(Das Gleichgewicht zwischen Feuer und Wasser ist von grundlegender Bedeutung für alle physiologischen Abläufe im Körper. Feuer und Wasser gleichen einander aus und kontrollieren einander bei jedem einzelnen physiologischen Vorgang. Wenn das Feuer außer Kontrolle kommt und in Fülle gerät, so neigt es dazu nach oben zu schlagen, weswegen sich seine Manifestationen im oberen Teil des Körpers und am Kopf zeigen, mit Kopfschmerzen, einem roten Gesicht, geröteten Augen, Durst etc.)

Was schwächt das Wasserelement?

Die Bedeutung des Ausspruches „Das geht mir an die Nieren“ ist wohl jedem von uns bekannt. Das Wasserelement wird primär geschädigt durch andauernde Angst, vor allem, wenn diese unbewusst den Menschen beherrscht. Ständige Angst vor der Zukunft führt wiederum zu Stress. Unbewusste Angst äußert sich auch oft in Anspannung, Besorgnis und Unruhe. Weiters erschöpfen ein unregelmäßiger Lebensstil und Schlafmangel das Wasser in besonderem Maße.

Wie stärken Sie Ihr Wasserelement?

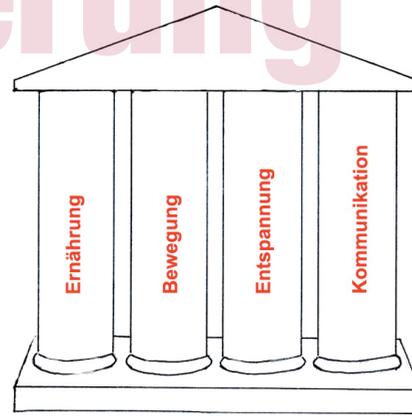
Der Schlüssel zur Bewahrung der Essenz liegt in der Mäßigung. Vermeiden Sie Überarbeitung, Stress und anregende Substanzen, essen und trainieren Sie mäßig, aber regelmäßig, achten Sie auf Ihre Atmung und bewahren Sie einen ruhigen Geist. Ideale Bewegungsformen sind Wandern, Qi Gong, Tai Chi.



Veränderung

Säulen der Veränderung

Wie auch bei den fünf Elementen erwähnt, müssen bei der Therapie die Individualität des Menschen und die verschiedenen Bedürfnisse berücksichtigt werden. Es gibt daher kein „allgemeines Rezept“ für das Wohlbefinden, jeder muss sein eigenes ideales Lebenskonzept selbst zusammenstellen. Grundsätzlich kann jedoch gesagt werden, dass für eine längerfristige Veränderung folgende Bereiche „Säulen“ fix miteinbezogen werden müssen. Alle Säulen müssen gleich stark sein, damit ein längerfristiges Gleichgewicht erhalten bleibt.



Zeit für sich selbst – Übungen und Vorschläge

„Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es umsonst, sie anderswo zu suchen.“

La Rochefoucauld

Tiefenentspannung

Zeitinvestition: ca. 10 Minuten.

Nutzen: Verbesserung des eigenen Körpergefühles, Lösen von Verspannungen

Legen Sie sich entspannt auf den Rücken und achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine locker sind. Die Füße fallen leicht nach außen, die Arme liegen bequem am Boden. Suchen Sie mit der Wirbelsäule bewusst Kontakt zum Boden, das Körpergewicht ruht auf der Unterlage. Schließen Sie die Augen und lassen Sie den Atem weich und gleichmäßig durch die Nase aus- und einfließen. Beobachten Sie Ihren Atem, ohne ihn zu stören. Bei jeder Ausatmung empfinden Sie Schwere. Nehmen Sie Ihren Körper wahr: Wo melden sich Verspannungen? Dann versuchen Sie, Kiefer, Zähne und Zunge zu lockern, die Halswirbelsäule zu dehnen und bewusst wieder loszulassen. Desgleichen in den übrigen Körperregionen: fühlen Sie, wie ihre Schultern, Arme, Hände, der Rücken, der Brustbereich, der Bauch, die Hüfte, die Beine und Füße locker werden. Wenn alle Muskeln langsam in ihrer Spannung nachlassen und kein einziger Muskel mehr angespannt ist, werden Sie ein Gefühl der Entspannung und angenehmen Schwere empfinden. Genießen Sie diesen Zustand eine Weile.

Kommen Sie dann langsam wieder „zurück“: bewegen Sie Ihre Hände und Füße und öffnen Sie die Augen. Nehmen Sie Ihre Umgebung wieder wahr und machen Sie noch einige tiefe Atemzüge.

Hara Shiatsu Institut



Tomas Nelissen

Vollatmung in Rückenlage

Zeitinvestition: ca. 10 Minuten.

Nutzen: Entspannung, Aktivierung der Lunge, Versorgung des Körpers mit frischem Sauerstoff und Energie

Wählen Sie eine bequeme Rückenlage. Eine Hand wird auf den Bauch gelegt, die andere auf das Brustbein. Fühlen Sie nun mit der Einatmung ganz bewusst, wie sich der Bauch hebt, danach die Rippen, Brustbein und zuletzt die Schlüsselbeine. Die Luft kommt von ganz alleine, der Oberkörper hebt sich von ganz alleine. Mit der Einatmung durchströmt Energie den ganzen Körper. Wenn möglich, machen Sie nach der vollständigen Einatmung eine Atempause. Die Ausatmung beginnt wie die Einatmung vom Bauchraum bis hoch zu den Schlüsselbeinen. Dabei wird aktiv der Bauch, Rippen, Brustbein und Schlüsselbeine gesenkt. Die Ausatmung wird also im Gegensatz zur Einatmung bewusst und mit eigenem Willen gesteuert. Es wird vollständig ausgeatmet, damit ein kleiner Sog als Impuls für die nächste Einatmung entsteht. Nach der vollständigen Ausatmung erfolgt eine kleine Atempause, indem das Bewusstsein auf das Nachspüren gelenkt wird. Die Atmung gleicht einer Wellenbewegung.

„Barfuss auf dem Stock gehen“

Zeitinvestition: ca. 10 Minuten.

Nutzen: Aktivierung der Fußreflexzonen, „Erdung“, „Gedanken abschalten“, „ins Hier und Jetzt kommen“

Sie legen einen Stock (Besen etc.) vor sich auf den Boden und beginnen barfuss darauf zu gehen. Stellen Sie sich vor, Sie spazieren barfuss auf einer Wiese: achtsam aber doch locker und entspannt. Setzen Sie Ihre gesamte Fußsohle ein. Und nicht vergessen: gehen und nicht laufen...

Beckenbodenübung

Zeitinvestition: ca. 10 Minuten/2-3 Mal täglich

Nutzen: Stärkung des Beckenbodens, Energiebewahrung

Durch einen zu offenen Beckenboden verlieren wir leicht Energie. Durch einfaches Training können wir dazu beitragen, unsere Energie besser zu behalten. Legen Sie sich bequem auf den Rücken. Bei der Einatmung heben Sie das Gesäß leicht an und ziehen dabei die Beckenmuskulatur fest zusammen (wie beim Festhalten von Stuhl oder Harn), bei der Ausatmung lockern Sie die Muskulatur wieder.

Tee trinken

Zeitinvestition: ca. 15 Minuten.

Nutzen: Entspannung

So einfach es auch klingt: nehmen Sie sich täglich „Ihre“ Zeit und führen Sie ein Ritual ein: bereiten Sie Ihren Lieblingstee (koffeinfrei) und genießen Sie ihn.

Hara Shiatsu Institut



Tomas Nelissen

Ernährung

Die Ernährung ist zu einem großen Teil für unsere Gesundheit, unsere körperliche und geistige Vitalität sowie für die Fähigkeit zur Entspannung und Regeneration mitverantwortlich. Durch unsere Ernährung können wir auch gezielt unsere Körperenergien beeinflussen. Hier die wichtigsten Tipps für Ihre Ernährung und Ihr Wohlbefinden:

Generell gilt: die Einhaltung regelmäßiger Essenszeiten ist wichtig und hilft der Verdauung. Bei drei ausreichenden und nährenden Mahlzeiten am Tag verschwinden normalerweise Gelüste auf Süßes und Heißhunger-Attacken. Dazu sei ein bekanntes Sprichwort in Erinnerung gerufen: „Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Edelman und abends wie ein Bettler.“

Basics

Zunächst gilt es, „Extreme“ weglassen, um „in die Mitte zu kommen“. Wenn Sie folgende Nahrungsmittel aus Ihrem Speiseplan streichen bzw. ersetzen, haben Sie für Ihren Körper bereits viel getan:

• Kaffee/Schwarztee/Energy-Drinks

sind besonders für gestresste, hektische Menschen schlecht. Sie regen die Harnausscheidung an und belasten dadurch die Nieren. Das Wasserelement wird geschwächt und unser „Sparbuch“ = unsere Essenz („Jing“) wird angegriffen, was bei einer gewissen Portion Selbstliebe besser vermieden werden sollte. Der Genuss dieser Getränke kann zu Herzrasen, Unruhe, Schlaflosigkeit sowie Migräne führen.

• Zucker/Süßstoffe

„pushen“ nur kurzfristig, der Blutzuckerspiegel geht stark hinauf und fällt dann stark ab, im Endeffekt ermüdet Zucker sehr stark. Er bringt so den Körper sehr durcheinander und Suchtgefahr ist vorprogrammiert. Vorsicht auch bei Limonaden, welche üblicherweise stark gesüßt sind.

Besser: Ahornsirup, Gersten- oder Reismalz, Fruchtdicksaft (z.B. Agavendicksaft, Birnendicksaft)

• Eis, gekühlte Getränke

kühlen den Verdauungstrakt ab und schwächen dadurch unsere „Mitte“. Auch Rohkost und Südfrüchte sind thermisch kühlend. Ein übermäßiger Konsum führt bei vielen Menschen zu Verdauungsstörungen und Kältegefühlen. *Besser ist: Tee (Zweigtee oder Banchatee. Wirkt nicht so putschend wie Schwarztee)*

• Fertigprodukte/Tiefkühlkost

sind energetisch gesehen minderwertig und der Verzehr dieser Produkte führt meist zu Verdauungsbeschwerden. Durch das Tiefkühlen und Auftauen wird die Zellstruktur verändert und erschwert so die Verdauungsarbeit. Ähnliches gilt für Lebensmittel, die in der Mikrowelle zubereitet werden. Weiters ist die thermische Wirkung von Tiefkühlkost kalt, führt also tendenziell zu Kälte im Körper. Ist eigentlich auch leicht nachzuvollziehen: ein Eisblock ist wohl kein guter Energielieferant...Auch Fertigprodukte, die zumeist Zusatz- sowie Konservierungsstoffe enthalten, sollten vermieden werden.

Besser: frische und naturbelassene Lebensmittel in den Speiseplan integrieren.

• Milchprodukte (vor allem Joghurt, Sauermilch, Milch und Käse)

schwächen die Verdauung, begünstigen Wasseransammlungen und führen zu Vitalitätsverlust.

Alternativen: Sojamilch, Reisdink, Haferdrink

• Fleisch, Alkohol, Nikotin sowie scharfe Gewürze (zB Knoblauch, Pfeffer)

sind energetisch gesehen „heiß“ und erzeugen so Hitze im Körper, was sich unter anderem in Symptomen wie Unruhe oder Schlafstörungen äußert.

Tipps für Interessierte ...

- 3 warme Mahlzeiten täglich
- Obst und Gemüse nach Saison
- Kräuter/Gewürze
- Hülsenfrüchte (Tipp zur Stärkung der Nieren: 1 Löffel gekochte Linsen täglich essen, über 2-3 Monate) Nüsse und Algen
- Getreide
- Samen/Keimlinge
- Sauerkraut

„Energie für den Tag“ – unsere Frühstücksvorschläge

„Süßer Tagesbeginn“ - Haferporridge

Zutaten für eine Portion:

- 50 g Haferflocken (Kleinblatt)
- 200 ml Wasser
- Rosinen, Trockenobst (Marillen, Datteln etc.) sowie frisches Obst (Apfel, Birne etc.) nach Geschmack
- Nüsse gehackt oder ganz, Sonnenblumenkerne etc. je nach Geschmack
- etwas Zimt
- Süßungsmittel wie Ahornsirup, Agavendicksaft etc.

Zubereitung:

Haferflocken, Nüsse, Sonnenblumenkerne kurz anrösten, mit Wasser aufgießen, Rosinen/Obst, Zimt sowie eine Prise Salz dazugeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen, nach Bedarf süßen.

„Pikanter Energiespender“ - Misosuppe

Zutaten für eine Portion:

- Wasser, Miso, Tofu, div. Gemüse: z.B. Karotten, Zwiebel, Algen

Zubereitung:

Tofu kurz in kaltes Wasser tauchen, abtropfen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Gemüse nach Wunsch zerkleinern. Die Suppe kochen, danach mit einem gehäuften Teelöffel Misopaste vermengen, und 3min ziehen lassen. Vor dem Servieren mit den restlichen Frühlingszwiebel besträuen und nach Geschmack mit etwas Pfeffer würzen.

