

HARA SHIATSU bei FRAUENBESCHWERDEN

Zugang // Fallbeispiele // Übungen

INTERNATIONAL ACADEMY FOR
HARA SHIATSU



WWW.HARA-SHIATSU.AT

Eine Diplomarbeit von
Kamilla Gattringer-Anusic
Stefanie Hametner
Rita Kautschitz
Maria Neumann

betreut von Eva Gandolf



1.) DIE FRAUEN IN DER HEUTIGEN ZEIT

Über die faszinierende Kraft der Weiblichkeit existieren seit jeher unzählige Mythen und Geschichten aus vergangenen Kulturen. Immer wieder wurden Frauen bezeichnet als, machtvoll, sinnlich, gebend, gebärend, liebevoll usw. All dies beschreibt ein Potenzial das seine Wurzeln aus der Yin-Kraft bezieht. Diese ruhige in sich ruhende nicht greifbare Kraft, die bereit ist viel zu geben und zu versorgen. Die Fähigkeit neues Leben zu gebären macht Frauen einzigartig und spiegelt auch hier die weiblichen Qualitäten wieder.

Ein weiteres Wunder der Frau ist der monatliche Zyklus, bei dem der weibliche Körper jeden Monat vermehrt Blut bildet um einen regelmäßigen Zyklus und die Fruchtbarkeit zu gewähren. Der Menstruationszyklus beschreibt die weibliche Identität, und sein Erleben ist ein Spiegel für das Befinden als Frau.

Es ist die Zeit der Besinnung, des Rückzugs und der Reinigung.

In einigen indogenen Völkern ist es immer noch üblich diese Zeit gemeinsam mit anderen menstruierenden Frauen zu zelebrieren und zu feiern. Dennoch gab es in der Menschheitsgeschichte immer wieder Zeitabschnitte in denen das weibliche Potenzial wenig anerkannt wurde bzw. oftmals nicht gerne gesehen. Die stark dominierende männliche Gesellschaft hatte wiederholte Phasen in denen sie die Kraft der Frau als zu machtvoll empfand, es schien die männliche Kraft zu bedrohen. In den letzten Jahrzehnten haben Frauen sich immer wieder füreinander stark gemacht um als gleichwertiges Individuum in unserer Gesellschaft anerkannt zu werden. Generationen vor uns haben sich das Recht auf Mitsprache erkämpft, das Weibliche dem Männlichen gleichstellen zu können und dennoch sind diese zwei, energetisch gesehen total unterschiedlich.

Das urweibliche Potenzial bekommt in der heutigen Gesellschaft kaum Möglichkeit zur Entfaltung, denn durch den Zyklus hat Frau ihren eigenen Rhythmus dem wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Sie hat voll funktionsfähig zu sein. Wie schon erwähnt entspricht dies aber nicht dem natürlichen Wesen einer Frau die einen eigenen Zyklus jedes Monat durchlebt und zwar auf allen Ebenen. Körperlich indem sie neues Blut produziert und altes Blut abgibt und auf der seelischen Ebene durch Befindlichkeit und Rückschau auf das vergangene Monat.

Wie sehr dieser Rhythmus mittlerweile beeinflusst wird, zeigt die enorme Rate an jungen Mädchen die ab der ersten Menarche (1. Mensis) hormonelle Verhütungsmittel einnehmen. Ohne je ihren eigenen hormonellen Rhythmus/Zyklus wirklich erfahren zu haben.

Solch eine starke Unterdrückung und Täuschung des eigenen Organismus mit hormonellen Verhütungsmittel ist oftmals mit vielen Nebenwirkungen verbunden.

Viele Patientinnen verausgaben sich, gönnen sich kaum Ruhe und achten wenig auf ihre innersten Bedürfnisse und Wünsche. Dies ist eines der zentralen und ursächlichen Themen mit dem Shiatsu auf gynäkologischer Ebene immer wieder konfrontiert wird. Vielen Frauen ist ihre eigene Stärke und Kraft nicht mehr bewusst, verloren gegangen durch einen Lebensstil der den weiblichen Prinzipien widerspricht. Durch die Miteinbeziehung des gesamten Wesens und dessen Lebensumstand/zustand ist es mit Shiatsu möglich Frauen, dieses Potential bewusst zu machen und sie so wieder in ihre eigene Kraft zu begleiten.

Unsere Stärke ist es durch Berührung und Druckaufbau die Frau wieder mit ihrem Körper und tiefsten innersten Bedürfnissen in Kontakt zu bringen.

Zusätzlich zeigen wir unseren Klientinnen einen Weg in die Selbstverantwortung und Selbstheilung durch eventuelle Ernährungsumstellung, mentale und körperliche Übungen sowie die simple und praktische Anwendung unserer Hausapotheke. Mit Shiatsu schaffen wir neue Wege und Raum für Veränderung, die den Frauen ermöglicht in eine neue weibliche Form der Selbstbestimmung und Verantwortung zurückzukehren.

FRAUENBLUT

Blut, auch als unser Lebenssaft oder Lebenselixier bezeichnet, ist enorm wichtig für unsere Existenz. Aus energetischer Sicht betrachtet, ist Blut für Frauen in anderer Weise bedeutsam als für Männer. Die Fähigkeit neues Leben zu gebären macht Frauen gegenüber den Männern einzigartig. Der weibliche Körper bildet jeden Monat vermehrt Blut, um einen regelmäßigen Zyklus und die Fruchtbarkeit zu gewähren.

Der Menstruationszyklus beschreibt die weibliche Identität, und sein Erleben ist ein Spiegel für das Befinden als Frau.

Die monatliche Blutung wird häufig als schmerzhaft, lästig und unangenehm empfunden. Ihrem Wesen nach ist dies eine Zeit der Besinnung, des Rückzugs und der Reinigung. Diese Bedeutung tritt in der heutigen Gesellschaft nahezu gänzlich in den Hintergrund, geht es doch darum wie zu sonstigen Zeiten „voll funktionsfähig“ zu sein.

Wie schaut eine harmonisch verlaufende Menstruation aus?

Eine harmonisch verlaufende Menstruation ist vor, während und nach der Blutung schmerzfrei. Nur zu Beginn kann ein leichtes ziehen spürbar sein. Dauern sollte diese ca. drei bis fünf Tage. Zu Beginn ist das Blut leuchtend rot und wird im weiteren Verlauf dunkler; es ist frei von Klumpen, geruchlos, nicht wässrig oder schleimig.



Es ist bedeutsam sich diesem Ausdruck der Weiblichkeit wieder vermehrt zu öffnen und die Einzigartigkeit schätzen zu lernen. Das Führen eines Menstruations-Tagebuches ist ein hilfreiches Mittel und kann interessante Zusammenhänge aufzeigen:

- Was hast du für eine Beziehung zu deinem Blut?
- Blutest du regelmäßig, wie ist dein Zyklus?
- Wie lange dauert deine Blutung?
- Welche Farbe hat dein Blut?
- Wie fließt dein Blut?
- Welche Konsistenz hat dein Blut?
- Hast du Schmerzen? Wenn ja, wann: vor, am Anfang, am Ende oder nach der Menstruation? Charakteristika der Schmerzen: stechend, dumpf oder krampfartig? Wo sind sie lokalisiert?
- Wie ist dein Gemütszustand? Gibt es Änderungen im Verlauf des monatlichen Zyklus?
- In welcher Mondphase blutest du?
- Fühlst du deinen Eisprung? Wenn ja, wie?
- In welcher Phase deines Zyklus hast du am meisten Kraft?
- Gibt es Besonderheiten; eventuell Störfaktoren im jeweiligen Zyklus? (z.B. Reisen, Feiern, besonderer berufsmäßiger Stress)

2.) SYMPTOME

An der International Academy for Hara Shiatsu findet ein regelmäßiges Intensivpraktikum zum Thema Frauenbeschwerden statt. Der wie folgt beschriebene Zugang zu den jeweiligen Symptomen hat sich im Rahmen dieses Praktikums sehr bewährt.

PMS

Das Beschwerdebild des Prämenstruellen Syndroms verbreitet sich zunehmend. Entsprechend den Angaben von Dr. Christiane Northrup (Northrup, 2010, S. 145) leiden bereits 60% der Frauen an entsprechenden Symptomen vor der Blutung. Die Liste der Symptome ist äußerst umfassend und betrifft sowohl die körperliche, wie die psychische Ebene. Die häufigsten Beschwerden sind beispielsweise Müdigkeit, Erschöpfung, Migräne, Kopf- und Rückenschmerzen, Brustspannungen und Heißhungerattacken aber auch Stimmungsschwankungen, Nervosität, Antriebschwäche, Niedergeschlagenheit, Depressionen und Schlafstörungen. Entscheidend bei der Diagnose ist das zyklische Auftreten der Symptome, also immer vor der Blutung.

Wie kann PMS entstehen?

PMS resultiert aus einer Chi- oder Blut-Stagnation heraus. In der letzten Phase des Menstruationszyklus nimmt das Yang im Körper einer Frau kontinuierlich zu – die Körpertemperatur wie auch die Kraft und die Energie steigen. Stress, unterdrückte Gefühle, Frustration und Unzufriedenheit lassen den Fluss dieser Energien behindern, was insbesondere im Lebersystem zu einer Stauung des Blutes führen kann. Zudem ist das Chi in einem unzureichenden Maß, dieses zu bewegen.

Was können Sie tun, um Symptome zu lindern oder gar zu beseitigen?

Shiatsu

Beim Shiatsu werden mittels eines stabilen Druckes auf das Meridiansystem Blockaden und Spannungszustände im Körper gelöst. Dies fördert den freien Chi- und Blutfluss im Organismus. Stagnierte Energien können im Beckenbereich gezielt mobilisiert und wieder zum fließen angeregt werden.

Ausreichender und erholsamer Schlaf

Der Schlaf ist die bedeutsamste Regenerationsphase unseres Körpers. In der Nacht arbeiten insbesondere die Gallenblase, die Leber und die Lungen auf Hochtouren. Entsprechend der chinesischen Organuhr, wonach die Organe täglich im Zwölfstundentakt jeweils 2stündige Phasen der starken bzw. geringen Aktivität durchlaufen, liegt die Hauptarbeitszeit der Gallenblase zwischen 23 und 1 Uhr, die der Leber zwischen 1 und 3 Uhr und die der Lunge zwischen 3 und 5 Uhr. In diesen Zeiten werden Emotionen und Ereignisse des Tages verarbeitet und gegebenenfalls entsorgt, Schadstoffe aus dem Organismus ausgeschieden und verschiedenste Reparaturarbeiten durchgeführt. Über diesen Reinigungs- und Reparaturprozess werden die körpereigenen Energien mobilisiert und der Chi- und Blutfluss optimiert. Dieser freie Chi- und Blutfluss ist beim Beschwerdebild wie dem prämenstruellen Syndrom eingeschränkt. Um die Tätigkeiten der entsprechenden Organe optimal nutzen zu können, empfiehlt es sich spätestens gegen 23 Uhr schlafen zu gehen.

Bewegung

Körperliche Bewegung, am besten in der freien Natur ist eines der erfolgreichsten Mittel, um Symptome zu lindern, in dem wieder Schwung in den Körper gebracht und das Leber-Chi bewegt wird. Auch können gezielte körperliche Übungen für den Bauchraum und das Becken, helfen, Energieblockaden in den Meridianen zu lösen, das Chi zu mobilisieren und die Durchblutung zu fördern.



Ernährung

PMS ist multifaktoriell bedingt und muss ganzheitlich betrachtet werden – auch eine Anpassung der Ernährung wird sich nachhaltig positiv auf die Behandlung auswirken. Die Leber-Chi Stagnation geht oftmals mit Kälte- und Schleimvorkommen im Bauchraum einher. Achten Sie deshalb auf eine vorwiegend warme Ernährung sowie eine fettarme und ballaststoffreiche pflanzliche Kost, die reichlich essentielle Fettsäuren enthält. Meiden Sie dabei (teilweise) gehärtete Fette. Verzichten Sie auf Produkte, die raffinierten Zucker und Weißmehl enthalten sowie auf Koffein und Milchprodukte. Gut tun wird Ihnen eine Ernährung die insbesondere auf Vollgetreidesorten, Hülsenfrüchte sowie gedünstetem Obst und Gemüse basiert. Eine ausführliche Betrachtung der Ernährung sowie einzelner Lebensmittel und Rezepte finden Sie in den Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu „Bewusste Ernährung – Gesünder Leben“ sowie „Warme Ernährung“.

Hausmittel

Ferner gibt es zahlreiche Hausmittel, welche Linderung schaffen können.

Ingwerkompressen: Sie sollten eine Woche vor Beginn der Menstruation täglich angewendet werden. Durch das Auflegen wirken diese stark anregend auf den Blutkreislauf insbesondere im Bauchraum. (Näheres über Wirkung und Zubereitung entnehmen Sie der Broschüre „Hausapotheke“ der International Academy for Hara Shiatsu)

Mönchspfeffer: Diese Pflanze kann unterstützend bei der Herstellung eines hormonellen Gleichgewichtes zwischen Östrogen und Progesteron wirken. Kennzeichnend ist dies gerade für Frauen die Brustspannungen vor der Menstruation verspüren. Wichtig ist eine regelmäßige und vor allem tägliche Einnahme über mehrere Monate, wobei während der Blutung jedoch ausgesetzt werden sollte. Bitte konsultieren Sie vor der Selbstbehandlung Ihren Arzt, da Mönchspfeffer bei bestimmten hormonabhängigen Krankheiten nicht eingenommen werden darf.

Frauenmantel: Gilt als „Allheilmittel“ für den weiblichen Organismus. Er wirkt hormonharmonisierend. Anwendung findet dieser als Frischpflanzenauszug oder Tinktur. Auch als Teeaufguss (1TL pro Tasse mehrmals täglich) hat er eine positive Wirkung – insbesondere auf Stimmungsschwankungen.

Johanniskraut: Als Tee, Tropfen oder Tablettenform – ist eine bedeutende Pflanze bei Niedergeschlagenheit und Depression. Wichtig ist eine regelmäßige und hochdosierte Einnahme, welche vorab unbedingt mit dem Arzt zu besprechen ist.

ENDOMETRIOSE

Endometriose, meint ein Krankheitsbild, wo endometrisches Gewebe, d.h. Gewebe, welches jenem der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter vorkommt. Diese sammelt sich insbesondere im Beckenraum in Form von gutartigen Wucherungen und Zellinseln. Die Entstehung von Endometriose ist noch immer nicht zur Gänze geklärt. In Abhängigkeit des monatlichen hormonellen Zyklus der Frau, wachsen die Zellinseln und bluten zyklisch ab. Aufgrund des Fehlens eines natürlichen Ausganges, kann dieses Blut nicht abfließen und führt zu Reizungen, Verklebungen und Verwachsungen des umliegenden Gewebes.

Was können Sie tun, um Symptome zu lindern?

Meditation

Energetisch betrachtet, ist Endometriose eine Konflikterkrankung. Bei den Betroffenen herrscht meist eine Unausgewogenheit zwischen ihren emotionalen Bedürfnissen und den von außen an sie gerichteten Erwartungen. Viele Patientinnen verausgaben sich, gönnen sich kaum Ruhe und achten wenig auf ihre innersten Bedürfnisse und Wünsche. Nehmen Sie sich täglich eine Auszeit! Reduzieren Sie den Stress und bekommen Sie wieder ein Gefühl für den eigenen Körper und dessen Bedürfnisse. Viele Frauen sind sich diesen gar nicht mehr bewusst. Die nachfolgende Meditation ermöglicht Ihnen Erdung sowie eine Verbindung Ihres Körper mit dem Universum und der Erde.

Sie stehen, sitzen oder liegen bequem. Achten Sie auf Ihren Atem – atmen Sie ein, spüren Sie dabei wie die Atemluft sämtliche Areale der Lunge ausfüllt und bis tief in den Bauchraum zieht. Mit dem Ausatmen verteilen Sie die Atem, die Energie im gesamten Körper – bis in die Zehen und Fingerspitzen.

Wenn Sie sich vertraut mit Ihrem Atem fühlen, visualisieren Sie eine Lichtkugel, welche einen hellen Strahl abgibt, der bis ins Erdinnere bis zum zähflüssigen, heißen, hellorangenen Magma vordringt. Dieser Lichtstrahl mit all der Energie und Kraft wird nun reflektiert und wird auf Ihren Körper gelenkt. Es entsteht eine Einheit – der Lichtstrahl stellt die Verbindung zwischen Ihrem Körper, dem Universum und der Erde her. Spüren Sie die Kraft, die Wärme, die Helligkeit, welche sich in Ihrem Körper ausbreitet. Halten Sie dieses Bewusstsein für mindestens 10 min inne. Gern können Sie natürlich länger in der Meditation verweilen.

Bewegung

Wie auch das Krankheitsbild des PMS, handelt es sich bei der Endometriose um eine ausgeprägte Form von Blut- und Chi-Stagnation. Körperliche Bewegung bringt das Blut wieder zum fließen und mobilisiert das Chi im Beckenraum. Sanfte Yoga-Übungen wie in dem Abschnitt von PMS beschrieben oder Bewegung in der freien Natur wirken unterstützend.

Ernährung

Endometriose ist eine hormonabhängige Erkrankung. Symptome verstärken sich bei einem Anstieg des Östrogenspiegels. Der Verzehr von vielen fetten Speisen, rotem Fleisch, Milch und raffiniertem Zucker begünstigt einen Hormonanstieg und sollte entsprechend gemieden werden (Kaffka S. 118). Fleisch und Käse enthalten zudem Omega-6-Fettsäuren, welche Entzündungen begünstigen. Omega-3-Fettsäuren hingegen wirken beruhigend auf Schleimhäute und beeinflussen Entzündungsprozesse positiv. Derartige Fettsäuren sind reichlich enthalten in Meeresfischen, Leinsamen und Nüssen. Kälte und Schleim im Beckenraum sind oftmals Begleiter der Endometriose. Bevorzugen Sie deshalb eine warme Ernährung, um



Kälte und Schleim auszuleiten. Die Wärme regt das Blut wieder zum fließen an. Wärmende Lebensmittel und Garverfahren sind detailliert in den Broschüren „Warme Ernährung“ und „Bewusste Ernährung – Gesünder Leben“ der International Academy for Hara Shiatsu beschrieben.

Rizinusölpackungen

Ein geschwächtes Immunsystem wirkt sich ebenso förderlich auf ein vermehrtes Wachstum der Zellinseln aus und steigert die Beschwerden der Endometriosepatientinnen. Studien u.a. der George Washington School of Medicine haben gezeigt, dass Rizinusölpackungen das Abwehrsystem nachhaltig stärken.

Anwendung: Ein saugfähiges Tuch aus Woll- oder Baumwollflanell mit vier Lagen wird mit Rizinusöl getränkt (nicht tropfnass, aber gut vollgesogen). Dieses Tuch wird auf den Bauch gelegt. Anschließend wird es mit einem Plastiktuch (z.B. Plastiktüte) bedeckt. Darauf wiederum wird eine Wärmflasche oder eine elektrische Heizdecke gelegt. Sie können diese nun mit einem Handtuch fixieren. Die Packung sollte mindestens eine Stunde wirken können. Nachdem Sie die Packungen entfernt haben, können Sie die Haut mit Sodawasser reinigen (2TL Backpulver auf ¼ l Wasser).

Diese Packung können Sie in einem Plastikbeutel für einen erneuten Gebrauch aufbewahren. Und bitte versuchen Sie nie, Packungen zu reinigen! Achten Sie während der Anwendung auf evtl. Gedanken, Bilder und Gefühle die aufkommen und halten Sie diese später schriftlich fest. Rizinusölpackungen sollten über einen Zeitraum von 3 Monaten mindestens 3 mal wöchentlich für mindestens eine Stunde angewendet werden. (Northrup, 2010, S. 164)

Ingwerkompressen:

Wie auch bei PMS-Beschwerden, kann die Anwendung von Ingwerkompressen positiv die Behandlung von Endometriose unterstützen. Die stark erwärmende Wirkung der Ingwerkompressen kann kristalline Strukturen, wie sie beispielsweise durch Fett-, Protein- und Mineralansammlungen entstanden sind, lösen. (Näheres über Wirkung und Zubereitung entnehmen Sie der Broschüre „Hausapotheke“ der International Academy for Hara Shiatsu)

Taropflaster

Taro hat eine starke Anziehungskraft auf toxische und nekrotische (tote) Abfallprodukte im Organismus. Seine Eigenschaften bewirken ein öffnen der Hautporen, um Schleim, stagniertes Blut und Eiter durch die Haut aus dem Körper zu eliminieren. (Näheres über Anwendung und Zubereitung entnehmen Sie der Broschüre „Hausapotheke“ der International Academy for Hara Shiatsu)

In der westlichen Schulmedizin verabreichen Ärzte sehr häufig die Antibabypille über einen Zeitraum von ca. 6 Monaten. Ziel ist es die Endometriose einzutrocknen, sie kann dieser aber nicht zerstören. Eine derartige Behandlung führt zu einer künstlich herbeigeführten Menopause und zieht entsprechende Nebenwirkungen wie eine Reduzierung der Knochendichte, ein verstärkter Haarwuchs, Hitzewallungen und Schlafstörungen, nach sich. Zudem erzeugt die Einnahme der Pille wiederum eine stagnierende Wirkung auf den Leber-Blutkreislauf sowie negative Folgen für die Milz. Aus diesem Grund ist es dringend ratsam die Pille abzusetzen.

Quellen:

Dahlke, Rüdiger/ Dahlke, Margit/Zahn, Volker: Frauen-Heil-Kunde. Be-Deutung und Chancen weiblicher Krankheitsbilder. 6. Auflage. München: Goldmann, 2006

Kafka, Andrea A.: Die Chinesische Heilkunde für Frauen. Frauenbeschwerden ganzheitlich verstehen und behandeln. 1. Auflage. Oy-Mittelberg: Joy-Verlag, 2012

Northrup, Christiane Dr. med.: Frauenkörper Frauenweisheit. Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung wiederentdecken können. 5. Auflage. München: Goldmann, 2010

Skript Gynäkologisches Praktikum der International Academy for Hara Shiatsu

Broschüre „Hausapotheke“ der International Academy for Hara Shiatsu

Broschüre „Warme Ernährung“ der International Academy for Hara Shiatsu

Broschüre „Bewusste Ernährung – Gesünder Leben“ der International Academy for Hara Shiatsu

UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH

Ursachen: Studien zeigen, dass bereits jedes sechste Paar an unerfülltem Kinderwunsch leidet. Die Gründe können psychischer und körperlicher Natur sein und sind dabei mit jeweils 30 bis 40 % gleichermaßen auf Mann und Frau verteilt.

Allgemein

Generell gilt, dass in den letzten Jahren die Unfruchtbarkeit bei Männern und Frauen stark zugenommen hat und auch die Spermienzahl abgenommen hat. Umweltbelastung, Überbevölkerung und die heutigen Lebensbedingungen scheinen dabei nicht gerade förderlich für die Fruchtbarkeit zu sein. Oft können sich die Rhythmen der Natur nicht mehr natürlich entfalten, Kinder werden zu schnell erwachsen, Kindheitsbelastungen werden nicht richtig aufgearbeitet, Frauen leben einen männlich dominierten Lebensstil, der Ihrer wahren weiblichen Kraft nicht mehr entspricht und Männer folgen Werten einer von Frauen geprägten Erziehung, die Ihrem wahren Wesen nicht mehr entsprechen. Hinzu kommen Umweltgifte, Störungen des elektromagnetischen Feldes der Erde und eine (westliche) Ernährungsweise, die häufig von Fleisch, Milchprodukten, Fett und Zucker dominiert wird und zu Übergewicht führt. All das sind Faktoren, die Fruchtbarkeit entgegenstehen können und häufig dazu führen, dass bei manchen Paaren gar keine (körperliche) Ursachen festgestellt werden.

Oft stehen Paare, die schon längere Zeit erfolglos versuchen schwanger zu werden unter Stress und Erfolgsdruck. Über die Zeit wirkt sich die Situation auf das Selbstvertrauen und auf das Vertrauen in die Möglichkeit natürlich schwanger zu werden aus. Studien haben gezeigt, dass dieser Stress auch Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit haben kann und, dass eine zu starke Konzentration auf den Eisprung, den Körper dazu animieren kann, frühzeitig Eier zu produzieren, die noch nicht reif und fruchtbar sind.



Körperliche Ursachen

Auf körperlicher Ebene sind der Eisprung, ein durchgängiger Eileiter und ein gesunder Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Befruchtung und Einnistung des befruchteten Eis. Hierbei spielen ein gesunder, harmonischer Zyklus, ein ausgeglichener Hormon- und Temperaturhaushalt, gute Durchblutung, ein starkes Immunsystem und ein guter Stoffwechsellhaushalt eine wichtige Rolle.

Ein wichtiges Organ im Zusammenhang mit unerfülltem Kinderwunsch sind die Nieren, da diese für einen Ausgleich von Säften (Feuchtigkeit) und Wärme beitragen. Die Zeit des Eisprungs und der Empfängnisbereitschaft wird in der chinesischen Medizin auch als Zeit der „heißen Dämpfe“ beschrieben und bezieht sich auf das Klima im Unterleib. Ist der Uterus kalt oder ist er warm, weich und einladend wie ein Nest, in dem man sich gerne einnistet?

Wie gut durchblutet der Bereich des Uterus und somit auch des gesamten Beckenraums ist, spielt für die Empfängnis ebenso eine wichtige Rolle. Hierfür muss die Milz, die Blut aus der Nahrung gewinnt, genug Blut zur Verfügung stellen und die Leber in der Lage sein, für den freien Fluss des Blutes zu sorgen. Ist das nicht der Fall, kommt es zu Stagnationen.

Psychische Ursachen:

Auf der psychischen Ebene gibt es einige Faktoren, die die Fruchtbarkeit negativ beeinflussen können. So wurden in Studien ein Zusammenhang zwischen unerfülltem Kinderwunsch und einer ambivalenten Einstellung zu Geburt, Kindern und den Einschränkungen, die Kinder mit sich bringen festgestellt. Viele Frauen, die keine Kinder bekommen können, wollen auf einer unbewussten Ebene vielleicht gar keine Kinder oder haben (auch von Ihren Müttern übernommene) Vorstellungen über Mutterschaft, die Ihrem Wunsch eigentlich widersprechen. Darüber hinaus gibt es Studien die aufzeigen, dass Frauen, die lange erfolglos versuchen schwanger zu werden, als Kinder selbst nicht erwachsen werden wollten und oft in überbehüteten Verhältnissen aufwuchsen, sich eher minderwertig fühlen und stark nach Zuneigung und Sympathie streben. (Northrup, 2010)

Ursachen auf Ebene der Paarbeziehung:

Manchmal lassen sich psychischen Blockaden auch in der Partnerschaft finden. Häufig sind Frauen (und auch Männer) in der Partnerschaft unglücklich und trauen sich aus Angst, keine Alternative zu sehen, nicht darüber zu sprechen. Ein Grund kann auch eine sexuelle Disharmonie in der Beziehung sein. Bei manchen Paaren greift das Immunsystem der Frau die Spermien des Mannes an und verhindert so eine Befruchtung. Ein Partnerwechsel bringt hier manchmal auch den gewünschten Erfolg. Es lohnt sich also in sich hineinzuhören und genau hinzuhören, was Körper und Geist in Ihrer Einheit wirklich wollen und welche alten Muster, Blockaden und Vorstellungen hier unbewusst beeinflussen. Lebe ich als Frau, meine volle weibliche Kraft, Hingabefähigkeit und Empfängnisbereitschaft – mein Yin? Lebe ich als Mann in meiner vollen, natürlichen männlichen Kraft – mein Yang?

Auf allen Ebenen gibt es eine Vielzahl von Dingen, die man tun kann, um seine Fruchtbarkeit zu erhöhen und eine erfolgreiche Empfängnis zu ermöglichen.

Shiatsu

Durch die Mobilisierung gestauter Energie kann die Durchblutung angeregt werden. Der Menstruationszyklus wird regelmäßiger, Atmung, Wärmehaushalt sowie Hormonhaushalt werden reguliert. Das Immunsystem wird gestärkt und der Stoffwechsel angeregt. Das Ziel der Behandlung ist, Blut und Energie in freien Fluss zu bekommen, körperliche sowie seelische Blockaden zu lösen, Spannung abzubauen und über die Stärkung der Nieren wieder Wärme und Lebendigkeit im Beckenbereich zu spüren. (Broschüre „Kinderwunsch“ der International Academy for Hara Shiatsu)

Bewegung

Sport: durch regelmäßige körperliche Aktivität kommt der Körper in Schwung – festgefahrene Muster und Blockaden können sich so leichter lösen. Energie kommt in Fluss. Belebung des Beckenbereichs: siehe Abschnitt PMS

Ernährung

Ernährung und Fruchtbarkeit hängen eng miteinander zusammen. Bestimmte Faktoren wie zu viele Fertigprodukte, Zucker, Rohkost und Fruchtsäfte im Übermaß, Zigaretten, Milchprodukte, fettthaltige Speisen, Alkohol und Koffein können die Fruchtbarkeit von Männern und Frauen negativ beeinflussen. Außerdem scheint es für eine erfolgreiche Empfängnis wichtig, dass der Körper rund um die Empfängnis optimal mit Nährstoffen versorgt ist. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung bedeutet regelmäßige, gekochte, vitaminreiche Mahlzeiten, wobei es vorteilhaft ist, auf einen hohen Anteil an grünem (Blatt-)gemüse und Wurzelgemüse sowie Getreide, Hülsenfrüchten, Samen und Sojaprodukten (phyto-östrogene Wirkung) zu achten. Tierisches Eiweiß wie Fleisch, Wurstwaren, Milchprodukte und Eier sollte stark reduziert werden. Vor allem, wenn auch organische Symptome wie Endometriose oder Myome eine Rolle spielen, ist es wichtig, zumindest eine Zeit lang (mind. 3-6 Monate) auf eine konsequent vegane Ernährung zu achten.

Frauen, die unter unerfülltem Kinderwunsch leiden, wird auch geraten, möglichst nah an ihr Idealgewicht heranzukommen, da Über- oder Untergewicht auch die Empfängnischancen schmälern kann. Ergänzend kann man sich und seinem Körper zusätzlich etwas Gutes tun: Warmes Frühstück – ein regelmäßiges, warmes Frühstück bestehend aus einem süß oder mit Miso Paste gewürztem Brei aus Getreide stärkt die Verdauung, wirkt Kälte entgegen, stärkt die Mitte und bringt Energie. (Broschüre „Warme Nahrung“ der Intern. Academy for Hara Shiatsu).

Gemüsetrunke – ein aus Blatt- und Wurzelgemüse gekochter Trunk stärkt die Mitte (Broschüre „Hausapotheke“ der Intern. Academy for Hara Shiatsu)

Misosuppe – liefert Energie, unterstützt den Stoffwechsel und stärkt das Blut (Broschüre „Hausapotheke“ der Intern. Academy for Hara Shiatsu)



Hausapotheke

Ingwerkompressen - eine Woche vor der Menstruation wirken regelmäßig auf den Bauch gelegte Ingwerkompressen stark anregend auf den Blutkreislauf, regulieren den Zyklus, wirken PMS entgegen und werden gegen Zysten angewandt - regelmäßig auf den Bereich der Nieren aufgelegt, unterstützen sie die Funktion der Nieren und wirken zerstreugend auf Kälte im Unterleib

Mönchspfeffer – siehe auch PMS

Frauenmanteltee – siehe auch PMS

Kräutersaft – viele Frauen leiden unter Eisenmangel. Produkte wie „Florabio“ Kräutersaftblut oder „Blutquick“ über mehrere Wochen hinweg eingenommen (2x täglich 1 El) können hier gut unterstützen.

Gesunder, harmonischer Zyklus

Ein gesunder harmonischer Zyklus ist eine wichtige Hauptvoraussetzung für eine erfolgreiche Empfängnis. Doch wie sieht ein normaler Zyklus eigentlich aus? Die ideale Blutung ist regelmäßig alle 26-32 Tage (Idealfall 28 Tage) und dauert 4 bis maximal 6 Tage. Das Blut ist von tieferer Farbe, weder dünn- noch dickflüssig, ohne Klumpen und ohne üblen Geruch. Auftretende Störungen können sich zeigen als: PMS (Prämenstruelles Syndrom), zu schwache Blutung, organische Störungen (Endometriose, Myome, Zysten, etc.), Ausbleiben der Blutung, zu starke oder unregelmäßige Blutung, etc. Es gibt viele Möglichkeiten von Shiatsu über Ernährung, Hausapotheke Entspannungstechniken und Meditation, um Ihren Zyklus zu regulieren und damit einen wichtigen Grundstein für eine erfolgreiche Empfängnis zu legen. (Broschüre „Bluttage – Krafttage“ der Intern. Academy for Hara Shiatsu)

Hormone

Hormonelle Verhütung über Jahre hinweg genommen, kann ebenso zu Stagnationen im Unterleib führen und so den harmonischen Energiefluss stören. Da es bei hormoneller Verhütung zu einer Unterdrückung der monatlichen Blutung zu Gunsten eines passiven Abfließens toter Substanzen kommt, fehlt die monatliche Blutung, die für jede Frau ein wichtiger Bestandteil ihrer Gesundheit ist. Da es 1-3 Jahre dauern kann, um das hormonelle Gleichgewicht wieder herzustellen, sollten Sie darauf achten, hormonelle Verhütung rechtzeitig zu beenden. Den körperlichen Reinigungsprozess können Sie mit Hilfe von Ingwekompressen eine Woche vor der Menstruation angewandt unterstützen. (Broschüre „Kinderwunsch“ der International Academy for Hara Shiatsu)

Ovulationsmethode

Die Ovulationsmethode ist eine natürliche Methode zur Bestimmung des Zeitpunktes des Eisprungs. Dabei wird die Basaltemperatur der Frau, die vor dem Eisprung leicht ansteigt, täglich gemessen. Ergänzt wird diese Information durch den Zervixschleim. Der Gebärmutterhals beginnt sechs Tage vor dem Eisprung mit der Absonderung von östrogenstimuliertem Zervixschleim, der ein bisschen aussieht wie Eiweiß, also klar ist und leicht Fäden zieht. Studien haben gezeigt, dass Paare, die sich auf natürliche Art und Weise mit dem Zeitpunkt des Eisprungs und den natürlichen Vorgängen im Körper der Frau beschäftigen eine erhöhte Chance auf eine erfolgreiche Empfängnis haben. (Northrup, 2010)

Entspannungstechniken

Atemübung: Bauchatmung Unterleib stärken: Beckenbodenübung Bauch beleben: Ampuku Zentrierung: Hara-Meditation (Broschüre „ Kinderwunsch“ der Intern. Academy for Hara Shiatsu)

Künstliches und natürliches Licht

Ein Leben bei künstlichem Licht mit wenig Zugang zu natürlichem Licht kann sich negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken, weil Licht ein Nährfaktor ist. Das natürliche Licht sollte die Netzhaut des Auges (ohne Kontaktlinsen oder Brille) für ca. 20 Minuten treffen. Sie müssen nicht direkt in die Sonne schauen, aber sich zumindest 20 Minuten täglich tagsüber draußen aufhalten. (Northrup, 2010)

Quellen:

Northrup, Christiane Dr. med: Frauenkörper Frauenweisheit. Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung wiederentdecken können. 5. Auflage, 2010

Skriptum „Gynäkologiepraktikum“ der International Academy for Hara Shiatsu

Broschüre „Kinderwunsch“ der Intern. Academy for Hara Shiatsu

Broschüre „Hausapotheke“ der Intern. Academy for Hara Shiatsu

Broschüre „Warme Nahrung“ der Intern. Academy for Hara Shiatsu

Broschüre „Bluttage – Krafttage“ der Intern. Academy for Hara Shiatsu



ÜBUNGEN BEI FRAUENLEIDEN

1.) Schwingen des Beckens

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien aufrecht hin. Halten Sie den Oberkörper gerade, die Beine in einer leichten Grätsche, und bleiben Sie weich in den Knien. Stützen Sie beide Hände etwas oberhalb der Hüften auf. Lassen Sie nun Ihr Becken frei schwingen, das heißt, kippen Sie Ihr Becken nach vor und zurück, ohne den Oberkörper dabei mit zu bewegen. Wichtig sind die Beine und Knie still zu halten. Ist das Becken in der vorderen Stellung hochgekippt, sollte eine Spannung in der Bauchmuskulatur zu spüren sein; das Gesäß sollte dabei absolut entspannt und locker bleiben. Beginnen Sie mit zehn Wiederholungen, und steigern Sie allmählich auf 40 Wiederholungen.

Quelle: http://pce-yoga.com/die_vorubungen.html

2.) Apanasana – Knie-zur-Brust-Position

Legen Sie sich auf den Rücken. Ziehen Sie die Knie zu ihrer Brust und umschließen diese mit den Händen. Atmen Sie ruhig ein, Sie spüren wie sich der Bauchraum ausdehnt und die Knie sich von Ihnen entfernen. Atmen Sie nun aus, der Bauch entspannt sich und die Knie nähern sich wieder der Brust. Atmen Sie ruhig weiter und folgen den Bewegungen für ca. 1 bis 2 min.

Was bewirkt diese Übung? Entspannt den unteren Bauchraum sowie die Organe im kleinen Becken.

3.) Supta Baddha Konasana

Ausgangsposition – Setzen Sie sich entspannt auf den Boden. Nehmen Sie sich eine gefaltete Decke oder ein Kissen, legen dies an das Gesäß und lehnen sich komplett darauf zurück. Nun ziehen Sie die Beine an, bringen die Fußsohlen zueinander und lassen die Knie sanft nach außen fallen. Ziehen Sie die Fersen so nah wie möglich an den Schoß. Ist der Nacken verspannt, können Sie sich ein kleines Kissen unter den Kopf legen. Die Arme liegen seitlich vom Körper mit den Handflächen nach oben. Schließen Sie die Augen und atmen Sie gleichmäßig tief ein und aus. Mit jeder Ausatmung sinken Sie tiefer in die Entspannung. Sie können ca. 10 min in dieser Position verweilen. Über die Seite rollen Sie sich aus dieser Position wieder auf.

Was bewirkt diese Übung? Diese Haltung schafft Raum im Becken und fördert somit dessen Durchblutung.

<http://www.diana-yoga.de/2009/08/menstruationsbeschwerden/>

4.) Setu Bandha Sarvangasana – Brücke

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Knie an. Die Füße sind dabei hüftbreit auseinander und flach am Boden. Versuchen Sie mit den Fingerspitzen die Fersen zu berühren. Sollte dies nicht gelingen, bringen Sie die Fersen näher zum Körper. Stemmen Sie nun Ihr Gewicht in Ihre Füße und heben Sie Ihre Hüften nach oben. Die Oberschenkel bleiben parallel. Versuchen Sie Ihre Arme unterhalb ihres Oberkörpers zusammen zu bringen. Verweilen Sie ca. 45-60s in dieser Position und rollen anschließend wieder sanft zum Boden. Sollte diese Übung zunächst zu anstrengend sein, können Sie auch ein höheres Kissen unter ihr Gesäß legen, um das Halten der Position zu unterstützen.

Was bewirkt diese Übung? Diese Position wirkt besonders beruhigend auf den Organismus und kann Stressmuster sowie leichte Depressionen mildern. Der gesamte Körper vom Hals, über den Brustkorb, den Bauchraum und dem Becken erfährt eine Streckung, wodurch die Organe sämtlicher Körperregionen entspannt und angeregt werden.

<http://www.yogajournal.com/basics/2358>





5.) Upavistha Konasana – Weit geöffneter Spreizsitz

Setzen Sie sich mit ausgestreckten, geschlossenen Beinen und aufrechtem Rücken sowie langgestrecktem Nacken. Stützen Sie die Hände rechts und links neben den Hüften auf. Dehnen Sie die Oberschenkel und die Knie zum Boden. Spreizen Sie nun die Beine nach außen – beide Beine in gleichem Winkel zu den Seiten. Die Füße stehen aufrecht, so dass die Knieschienen gerade zur Decke zeigen. Dehnen Sie die Oberschenkel, die Knie und die Schienbeine zum Boden. Erden Sie die Sitzbeine und lassen Sie die Leisten tief nach innen sinken. Dehnen Sie die Knie so breit wie möglich zum Boden. Atmen Sie gleichmäßig und ruhig. Verweilen Sie in dieser Position ca. 1 min und kommen Sie mit dem Einatmen wieder nach oben.

Was bewirkt diese Übung: Mit dieser Übung wird Raum im Bereich des Beckens geschaffen. Gleichzeitig werden die inneren Organe wie z.B. die weiblichen Geschlechtsorgane massiert.

<http://www.yoga-aktuell.de/ck17-yoga-main/ck23-asana/upavistha-konasana-parsva-konasana/>

6.) Supta Matsyendrasana

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken. Die Füße stehen auf dem Boden. Stellen Sie sicher, dass der Rücken lang gemacht wird. Heben sie nun langsam das Becken und bewegen das rechte Bein in Richtung Kinn. Das linke Bein wird ausgestreckt auf den Boden gelegt. Legen Sie nun das rechte Bein über das linke auf der linken Seite ab. Gleichzeitig ziehen Sie das rechte Schulterblatt in Richtung Hüfte. Drehen Sie den Kopf zur rechten Seite mit Blick über die rechte Schulter. Verweilen Sie ca. 1-2 min in dieser Position und gehen dabei mit jedem Ausatmen tiefer in die Drehung. Wiederholen Sie die Übung auf der rechten Seite.

Was bewirkt diese Übung: Die Drehung des Körpers bewirkt gleichzeitig eine Dehnung des Rumpfes sowie ein verdichten und zusammendrücken von Körperstrukturen wie Muskeln, Nerven, innere Organe und Drüsen. Wie beim ausdrücken eines Schwammes, werden Blut und Körpersäfte, welche angereichert sind mit Stoffwechselprodukten und Schadstoffen, aus den Zellen ausgedrückt. Beim Loslassen der Position, können frische, nährstoffangereicherte Körperflüssigkeiten wieder in die Zellen gelangen. Der Chi- und Blutfluss wird damit angeregt und Organe wie u.a. die Leber und Gebärmutter massiert.

<http://www.yogajournal.com/basics/1382>

7.) Ashwa Sanchalanasana – der Ausfallschritt

Beginnen Sie im Vierfüßlerstand und bringen den rechten Fuß mit dem Einatmen zwischen Hände, während Sie den linken Fuß nach hinten strecken. Das Knie sollte im rechten Winkel bilden, so dass der Unterschenkel senkrecht über dem Sprunggelenk steht und der Oberschenkel möglichst parallel zum Boden weist. Mit dem Ausatmen kommen Sie mit dem Oberkörper nach oben, bringen die rechte Seite des Rumpfes so weit wie möglich in Richtung dem rechten Oberschenkel und ziehen dabei die Schultern nach hinten unten. Die Wirbelsäule wird gestreckt und der Brustkorb gleichzeitig gedehnt. Der Bereich der linken Leiste wird in das linke Becken hineingezogen. Halten Sie diese Position für ca. 10 Atemzüge. Holen Sie sich mit dem einatmen Kraft und Energie ins Becken und verteilen Sie diese beim ausatmen im Becken und gehen tiefer in die Dehnung. Wiederholen Sie diese Übung auf der anderen Seite.

Was bewirkt diese Übung? Mit dieser Dehnung kann der bedeutende M. psoas entspannt werden. Der M. psoas verbindet als einziger Muskel u.a. direkt die Wirbelsäule mit dem Oberschenkelknochen und Teile dessen sind über Faszien auch mit dem Zwerchfell, welches bedeutsam für die Atmung ist, verknüpft. Der moderne Lebensstils, gekennzeichnet durch viel Stress und sitzende Tätigkeiten, lässt den Muskel häufig angespannt und sich verkürzen. Dies bewirkt eine Spannung im Bauchraum sowie im Becken und kann ursächlich für u.a. Menstruationsbeschwerden und dem Prämenstruellem Syndrom sein, da die Flexibilität der Gelenke eingeschränkt, die Beweglichkeit der Körperflüssigkeiten gemindert und die Tiefe der Atmung herabgesetzt wird.



4.) FALLBEISPIELE

Die Fallbeispiele sollen einen Einblick in den Zugang und die Arbeitsweise von Hara Shiatsu gewähren.

FALLBESCHREIBUNG EINER KLIENTIN/ ENDOMETRIOSE

Frau G. ist 40 Jahre alt, verheiratet und hat 2 Kinder im Alter von 9 und 11 Jahren. Ihr Beruf ist Volksschullehrerin. Frau G. ist sehr schlank, ca. 165 cm groß, wirkt aber durch die nach vorne geneigten Schultern und ihrer Krümmung im Nacken kleiner als sie ist. Ihr Körpergewebe ist fest und ihre Gelenke flexibel. Ihre Energie sitzt oben, wirkt schwer und ist nach innen gerichtet. Auffallend waren bei der ersten Begrüßung ihre kalten Hände, ihre allgemeine Tendenz zu Kälte sowie ein schwacher Händedruck. Sie wirkte generell etwas nervös und brauchte einige Zeit, bis sie sich entspannen konnte. Von ihrer Konstitution ist sie ein Yin-Typ, den Elementen Wasser-Metall zuzuordnen. Von ihrer Kondition ist sie ebenfalls im Yin-Bereich. Es fehlt ihr an ausgleichender Yang-Qualität.

Symptomatik und Krankengeschichte

Frau G. leidet seit Jahren unter häufigem Kopfweh, das sich alle 1-2 Monate zu einem Migräneanfall ausbreitet. Weiters kämpft sie mit Gastritis, die sie zum Zeitpunkt des ersten Treffens mit Medikamenten behandelt. PMS und Nachtschweiß sowie Krämpfe und Kopfweh sind ständige Begleiter ihrer Menstruation. Schmierblutungen können bis zum Eisprung anhalten, der sich durch Bauchweh ankündigt. Ihr Zyklus ist etwas unregelmäßig ca. alle 30-32 Tage und durch die Schmierblutungen dauert ihrer Menstruation 14-15 Tage lang. Ihre Blutung ist anfangs kräftig, die Blutfarbe dunkel, wird gegen Ende jedoch heller. Seit der Geburt ihres 2. Kindes wurde Endometriose bei ihr diagnostiziert.

Generell klagt Frau G. über ständige Müdigkeit, die sich auf den ganzen Tag verteilt. Ein Grund dafür liegt laut ihrer Aussage in ihrem späten zu Bett gehen, das kaum vor Mitternacht stattfindet, obwohl sie an 5 Arbeitstagen um 06.30 Uhr aufstehen muss. Schlafprobleme hat sie keine. Frau G. gibt an viel Appetit zu haben, häufig kalte Speisen, schnelles Essen zwischendurch zu sich zu nehmen, sowie Fleisch, Wurst und viel Süßes zu essen. Ihre Verdauung ist eher träge und der Stuhl hart. Bei Stress bilden sich „Panikflecken“ auf ihrer Haut.

Frau G. erzählt, dass sie seit längerem mit ihrer Gesamtsituation unzufrieden ist. Sie fühlt sich in ihrem Beruf als Volksschullehrerin gestresst und unter Druck gesetzt. Wenn sie am Nachmittag nach Hause kommt, ist sie oft mit ihren Kindern allein, muss sich wieder um schulisches kümmern und Streitigkeiten schlichten. Frau G. gibt zu, dass sie nicht genau weiß, was sie in ihrem Leben machen will. Sie lebt ihr Potential nicht. Sie hat auch nicht das Gefühl, Freiraum für sich zu haben, sondern wird von ihren ständigen Verpflichtungen regelrecht erdrückt. Es fällt ihr auch schwer, Entscheidungen zu treffen sowie Nein zu sagen. Dadurch überschreitet sie häufig ihr natürlichen Grenzen und kommt erst durch eine Migräneattacke zu Ruhe und Erholung. Es ist ihr bewusst, dass sie sich nicht zufriedenstellend um sich selbst kümmert. Auch von ihrem Umfeld fühlt sie sich nur mäßig unterstützt. Spaß und Leichtigkeit haben in ihrem Leben derzeit keinen Platz.

Therapiewunsch der Klientin

Frau G. hofft, mit Hilfe von Shiatsu-Behandlungen ihre Migräneattacken und ihre Gastritis los zu werden. Ein weiterer Wunsch ist, ihr PMS zu reduzieren. Erleichterung in Bezug auf ihre Müdigkeit erwartet sie sich nicht, da sie der Meinung ist, dass ihre Müdigkeit hauptsächlich auf ihr spätes zu Bett gehen zurück zu führen ist. Da in der westlichen Medizin Endometriose als nicht heilbar gilt und sie derzeit eine Hormontherapie ablehnt, erwartet sie sich auch in diesem Bereich keine Besserung.

Diagnose und Strategie

Auffallend ist im Profilbild von Frau G. der gekrümmte Rücken mit stark nach vorne gezogenen Schultern, gekoppelt mit einem eingezogenen Nacken. Sie wirkt müde, unter ihren Augen sind deutliche Augenringe zu sehen und sie vermittelt generell das Gefühl von Schwere.

Bei der Bauchdiagnose zeigt sich die größte Spannung im Magenmeridian, gefolgt von Leber- und Gallenblasenmeridian. Weiters weisen der Dickdarmmeridian, der Herzkonstriktormeridian sowie der Blasenmeridian eine starke Spannung auf. Das größte Kyo findet sich im Lungenbereich, gefolgt vom Milzmeridian. Der Nierenmeridian spiegelt ihren relativ schwachen Energiehaushalt wider.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass durch ihre Unausgeglichenheit in der 1. Meridianfamilie, die sie selbst mit den Worten: „Ich achte wenig auf meine Bedürfnisse sowie eine gute Ernährung, kann schwer ‚Nein‘ sagen und habe oft das Gefühl, dass mir alles zu viel ist“ beschreibt, eine starke Spannung im Holzelement resultiert. Da sie auch keine Sicherheit im Wasserelement findet, denn sie kann nicht sagen, was sie in ihrem Leben wirklich will, kommt es in Stresssituationen zur Trennung der Feuer-Wasser-Achse, die sich in schnellem Schwitzen sowie dem Auftreten von Panikflecken äußert. Zur Bewältigung solcher Situationen hilft ihr ihre starke Selbstkontrolle, die sich deutlich in Spannungen des Nackenbereiches zeigt.

Auf die Frage nach ihrer Beziehung zu den Eltern gibt sie an, dass diese schwierig ist, sie sich nicht von ihnen unterstützt fühlt und sie familiäre Treffen weitgehend vermeidet. Auf die Frage, wie sie als Kind war, antwortet sie, dass sie ein sehr braves, angepasstes Kind war, das traditionell-autoritär und katholisch geprägt erzogen wurde. Wichtig war der gute Schein nach außen und ein mustergültiges Benehmen. Sie erwähnt kurz, dass sie auf Grund ihrer „gegen sich selbst gerichteten Verhaltensmuster“ schon länger mit dem Gedanken einer Psychotherapie spielt, andererseits kann sie sich nicht dazu überwinden, tatsächlich eine Therapie zu beginnen.

Meine Strategie in der Behandlung ist, den allgemeinen Zustand von Frau G. zuerst durch eine Symptombehandlung der Migräne und der Gastritis zu verbessern. Das Hauptaugenmerk liegt folglich auf der Auflösung der Stagnation im Leber-, Gallenblasen-, Dickdarm- und Magenmeridian. Gleichzeitig versuche ich ihre nervöse Anspannung durch die Behandlung von Füßen, Sacrum, Nacken und den Nieren zu verringern. Zur Behandlung der Nieren verwende ich zusätzlich Ingwerkompressen. Gleichzeitig animiere ich Frau G. zu Sport, um ihre Lungenenergie zu aktivieren sowie ihr Kopfweh zu reduzieren, zeige ihr gezielte Übungen für Schultern, Nacken sowie „Stockgehen“ und motiviere sie, über alles Belastende zu sprechen um zukünftigen Migräneattacken auch auf psychischer Ebene entgegen zu wirken.



Sobald ihr Vertrauen in die Shiatsu-Methode größer ist, plane ich, einen Schritt weiter zu gehen und sie in ihrer Ernährung von zu viel schnellem, kaltem, fleischhaltigem und süßem Essen, sowie 2-3 Tassen Kaffee pro Tag zu gemüsericherem, warmem, zuckerfreiem, laktosefreiem und in Ruhe zu sich genommenem Essen zu beraten. Ziel ist der Aufbau von Milzenergie.

Schlussendlich wäre es erfreulich, wenn sich das Bewusstsein von Frau G. durch die Shiatsu-Behandlungen sowie unsere Gespräche so erweitert, dass sie das Bedürfnis verspürt, ihre Gesamtsituation zu ändern und falls nötig eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen.

Behandlungsprozess

Während der ersten beiden Behandlungen arbeitete ich hauptsächlich am Leber-, Gallenblasen-, Dickdarm- und Magenmeridian und unterstützte das vegetative Nervensystem durch Barfußshiatsu, Arbeit am Sacrum, Arbeit an den Nieren und am Nacken. Nach 2 Behandlungen gab Frau G. an, keine Hitze mehr im Kopf zu spüren, weniger Kopfweh zu haben, weniger Probleme mit dem Magen zu spüren, kaum Krämpfe während der Menstruation zu haben und etwas energiegeladener zu sein.

Bei der dritten Behandlung führte ich zusätzlich eine Schröpfmassage am oberen Rücken durch und bearbeitete den Magenmeridian sehr ausführlich. Als Hausaufgabe zeigte ich ihr die Lungen-Dickdarm-Dehnung. Nach dieser Behandlung hatte Frau G. am nächsten Tag einen Migräneanfall, ansonsten gab sie an, dass sie weiterhin weniger müde war und weniger Magenprobleme auftraten.

Während der 4. und 5. Behandlung blieb ich weitgehend bei meiner bisherigen Strategie, wobei die Arbeit an Leber- Gallenblasen- und Magenmeridian zunehmend weniger Zeit in Anspruch nahm. Stattdessen widmete ich mich vermehrt dem Nacken, der deutlich ihre starke Selbstkontrolle widerspiegelte. Als Hausaufgabe zeigte ich ihr eine Seitdehnung für den Schulterbereich sowie eine Nacken-Lockerungsübung. In der Woche nach der 5. Behandlung traten wieder stärkere Probleme mit dem Magen auf, gefolgt von Druck auf dem Kehlkopf.

Während der 6. und 7. Behandlung schröpfte ich den oberen Rücken und behandelte weiterhin Leber-, Gallenblasen-, Magen- und Dickdarmmeridian. Zunehmends widmete ich mich aber mehr und mehr dem Nacken sowie der Dehnung des Brustkorbbereiches und der Aktivierung der Lungenenergie. Nach dieser Behandlung thematisierte ich die starke Selbstkontrolle von Frau G, die ihr bis dahin nicht bewusst war. Nach der 7. Behandlung hatte die Klientin kein Kopfweh mehr und sehr wenig Probleme mit dem Magen. Auch PMS und Krämpfe während der Menstruation blieben weiterhin aus.

Am Ende der 8. Behandlung vertraute mir Frau G. an, dass sie intensiv über ihre Situation und einen möglichen Berufswechsel nachdenkt. Sie hat aber noch keine konkrete Idee, was sie statt unterrichten machen könnte. Da ihr Ehemann selbstständig ist und sie für das regelmäßige Einkommen aufkommt, erschwert das ihre Entscheidung zusätzlich.

Während der letzten beiden Behandlungen arbeitete ich am Magenmeridian, da sie immer wieder über leichte Probleme mit dem Magen, gekoppelt mit Druck auf dem Kehlkopf klagte, sowie an Nacken, Brustkorb und dem Lungenmeridian. Zusätzlich versuchte ich durch Ampuko, Zwerchfellarbeit und die Verwendung von RenMo-Punkten ihre Mitte zu stärken.

Resumée

Frau G. kam in die erste Shiatsu-Behandlung mit den Symptomen: Kopfweh bis regelmäßige Migräneanfälle, Gastritis, die zu diesem Zeitpunkt medikamentös behandelt wurde, PMS und Nachtschweiß vor dem Einsetzen der Menstruation sowie Krämpfe und Kopfweh während der Menstruation, Bauchweh vor dem Eisprung, Endometriose, allgemeine Müdigkeit, schnelles Schwitzen bei Stress, Auftauchen von Panikflecken bei Stress, träge Verdauung und eher harter Stuhl, Tendenz zu Kälte sowie häufig kalte Hände und Füße.

Bereits nach nur 2 Behandlungen konnte die aufsteigende Hitze in den Kopf deutlich reduziert und das Auftreten von Kopfweh vermindert werden. Frau G. setzte die medikamentöse Behandlung des Magens ohne Schwierigkeiten ab. Beim Auftreten ihrer Menstruation hatte sie zum ersten Mal seit langer Zeit keine Krämpfe und auch ihr PMS war deutlich schwächer. Motivierend war für Frau G. auch die bereits nach 2 Behandlungen spürbare Reduktion ihrer Müdigkeit.

Weitere Erfolge wurden durch die schrittweise Umstellung der Ernährung sichtbar. Wichtig waren hier vor allem die Reduktion des Kaffee-Konsums, die auch ihren Magen entlastete, die Umstellung von Wurstwaren auf Gemüseaufstriche, möglichst häufig warmes gemüseriches Essen und kein schnelles, gestresstes Essen.

Durch die Umstellung der Ernährung verbesserte sich der Gesamtzustand von Frau G. weiter, die Verdauung regulierte sich, das Bauchweh vor dem Eisprung blieb aus und Frau G. berichtete ab der 7. Behandlung, kein Kopfweh mehr zu haben. Die Menstruation verlief ebenfalls ohne nennenswerte Probleme.

Bis zur 10. Behandlung blieb dieser Zustand erhalten. Das einzige Symptom, das immer wieder auftrat war eine wechselnde Spannung des Magenmeridians, gekoppelt mit Druck auf dem Kehlkopf. Frau G. sieht sich im Schulalltag großem Stress ausgesetzt, kann sich schwer davon abgrenzen, nimmt keine psychotherapeutische Hilfe in Anspruch und schafft es derzeit nicht, aus ihrem Berufsleben auszusteigen. Solange es hier keine Lösung gibt, wird das Symptom immer wieder auftreten und Shiatsu mehr der Symptombekämpfung dienen, als der gesamtheitlichen Heilung.



FALLBESCHREIBUNG EINER KLIENTIN/UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH

Frau B. ist 37 Jahre alt, von Beruf Designerin und hat (mittlerweile) zwei Kinder: Einen Sohn im Alter von 3 Jahren und ein Baby von 6 Monate. Frau B ist sehr schlank, 165 cm groß mit einem auffallend zarten, zerbrechlichen Körperbau. Der Körper ist am Brustkorb sehr aufgespannt und gerade, auffallend sind die typischen Beine und der breite, offene und nach außen schlaksige Gang einer Tänzerin. Die Beine scheinen übergelenkig und zu schwach. Die Energie der oberen Körperhälfte erscheint müde und angespannt, die der unteren hingegen leer, zu offen und haltlos.

Zusammenfassend handelt es sich hier um eine starke Yin-Konstitution, den Elementen Wasser und Metall zuzuordnen. Für das Wasser spricht die enorme Flexibilität des Körpers und der Gelenke sowie eine insgesamt kindliche, jugendliche Ausstrahlung. Für das Metallelement hingegen der schlanke, langgezogene Körperbau. Auch die Wahl des Berufes und der Hobbies (Design, Balletttanz, Yoga, Lesen) hebt diese beiden Elemente hervor. Frau B. fehlt es an ausgleichender Yang-Qualität.

Symptomatik und Krankengeschichte

Seit 2007 bemüht sich Frau B. um Nachwuchs doch allen Erwartungen zum Trotz lässt dieser auf sich warten. Sie unterbricht ihre damaligen 2-wöchentlichen Shiatsu-Therapien um im schulmedizinischen Sinne nachzuforschen ob hier möglicherweise ein Hindernis auszumachen und zu beheben sei. Weiters litt Frau B. zu diesem Zeitpunkt an einer schweren PMS, die sie ohne starke Schmerzmittel nicht in den Griff zu bekommen vermochte. Die Menstruation ist zwar regelmäßig allerdings begleitet von Durchfall und Schmerzen beim Harnlassen. So beginnt eine lange und anstrengende Prozedur von klinischen Untersuchungen und Behandlungen, welche Frau B. als auch ihren Mann körperlich und seelisch sehr belasten, die sie aber in ihrem sehnsüchtigen Kinderwunsch dennoch über sich ergehen lassen: Monitoring, klinisch kontrollierte Eisprünge und das Eileiter-röntgen ergaben keine auffälligen Befunde also nahm man den Partner unter die Lupe: Es wurden mehrere Spermagramme mit unterschiedlichen, schwankenden Ergebnissen erstellt. Das Sperma ist zwar nicht von optimaler Qualität, aber auch nicht so schlecht dass ein Kind hätte drei Jahre auf sich warten lassen.

Nachdem also der Zyklus von Frau B und die Spermaqualität ihres Mannes weitgehend in Ordnung waren wurden weitere Untersuchungen vorgenommen: So wurde Frau B. mittels SIMS-HUHNER Test auf eine mögliche Spermaallergie (Unverträglichkeit zwischen Sperma und Zervix-Schleim) untersucht, welche sich bestätigt hat: Frau B.s Gebärmutter Schleim tötete die Spermienzellen des Partners noch bevor sie das Ei erreichen konnten. Zusätzlich hat die Gebärmutter von Frau B. eine ungewöhnliche herzförmige Form, durch die ein großes Risiko für eine Fehlgeburt besteht.

Aufgrund dieser Ergebnisse wurde die Diagnose gestellt, dass ein schwanger Werden auf gewöhnlichem Wege für dieses Paar nicht möglich sei und ein Termin für eine Insemination gesetzt. Dabei wird der Samen mittels einer Spritze im Krankenhaus direkt in die Gebärmutter eingepflegt, so verhindert man dass er mit dem Gebärmutter Schleim in Berührung kommt und dadurch abgetötet wird.

Nachdem drei Inseminationen erfolglos verlaufen waren wurde im April 2010 ein Termin für eine In-Vitro Befruchtung festgesetzt. Frau B. wurde mit Zwillingen schwanger wobei einer der Föten sich nach kurzer Zeit aufhörte zu entwickeln. Im Jänner 2011 wurde dann der lang ersehnte Sohn Anatol geboren.

Therapiewunsch der Klientin

Während der Schwangerschaft mit ihrem ersten Kind war das primäre Ziel Entspannung, Ausgleich der Meridiane und Vorbereitung zur Geburt. Das primäre Ziel der Klientin nach der Geburt ihres ersten Kindes war eigentlich auch auf Entspannung gerichtet, sie wollte wieder etwas für sich tun und wenig Stress der sich im Jungmama Leben ergibt ein wenig „loslassen dürfen“.

Aus Gesprächen ergab sich, dass Frau B. sich schon ein zweites Kind wünschte, da sie selbst mit Geschwistern aufgewachsen war. Jedoch ließ die Prozedur, die notwendig war um mit dem ersten Kind schwanger zu werden, sie davor zurückschrecken es noch ein weiteres Mal zu versuchen. Die Belastung für Frau B. und ihren Partner war so groß gewesen, dass sie eher mit dem Gedanken spielten ein Pflegekind aufzunehmen.

Der latente Kinderwunsch stand zwar im Raum, war aufgrund der Krankengeschichte aber von wenig Hoffnung seitens der Klientin begleitet. Zusätzlich stellte sich bei Frau B. in ihrer Schwangerschaft eine Diabetes ein, die auch nach der Entbindung bestehen blieb.

Diagnose und Strategie

Auffallend ist bei Frau B. die starke Polarität zwischen der oberen und unteren Körperhälfte und eine offensichtliche Unausgewogenheit in der Feuer-Wasser Achse, oben und unten, Yin und Yang. Einer offensichtlich energieleeren, kraftlosen unteren Körperhälfte (Sacrum, Beine und Knöchel) steht ein gespannter beinahe „zu alt“ wirkender Oberkörper entgegen. Vor allem die Hände und Unterarme sind auffällig runzelig, knorrig und steif, beinahe als würden sie nicht zu dieser ansonsten sehr jugendlich und kindlich wirkenden Frau gehören. Sie drückt instinktiv selbst oft an ihren Unterarmen und braucht auch beim Schlaf „Druck drauf“. Sie legt sich dann auf ihre eigenen Unterarme und belastet sie mit ihrem Körpergewicht oder sie steckt sie zwischen die Bettmatratzen. Frau B. erzählt sie habe schon in ihrer Kindheit ungewöhnlich „runzelige“ Hände gehabt.

Interessant ist auch, dass sich bei der offensichtlichen Leere im Wasserelement (Nierendiagnosezone im Hara, und auch der Meridian selbst) auf beiden Fußsohlen genau auf dem Tsubo Niere¹ jeweils eine Warze gebildet hat die den Eindruck vermittelt als hätte der Körper einen „Stöpsel“ gebildet damit er nicht noch mehr Energie über diesen schon schwachen und zu offenen Meridian verliert.

Als Jugendliche hat Frau B. beim Ausgehen gerne Alkohol getrunken, denn dann sei sie lockerer gewesen und „konnte endlich sagen was sie meinte und mehr sein wer ich wirklich bin.“

Auch später während des Studiums zeigte sich eine Blockade im Feuerelement: Obwohl sich Frau B. sehr gut vorbereitet und sich zu den Themen viele Gedanken gemacht hatte, konnte sie bei den Prüfungen überhaupt nichts mehr dazu sagen. Die Zungendiagnose zeigte eine Zunge mit viel weißem Belag, einer stark roten Zungenspitze und auffallend blauen Adern auf der Unterseite.

Auch in der ersten Meridianfamilie zeigten sich Unregelmäßigkeiten: Frau B. hat meistens Verstopfung. Schon als Kind hatte sie immer einen Bläh-



bauch, war eher dicklich und wurde ab ihrem zehnten Lebensjahr immer schlanker. Mit 15 war sie dann richtig „dünn“. Als junges Mädchen hatte sie Verdauungsbeschwerden vor allem nach dem Genuss von Brot fühlte sie sich manchmal so schlecht dass sie tagelang im Bett bleiben musste. Sie hatte schon als Kind sehr trockene Haut, bis zum sechsten Lebensjahr einen starken Milchschorf, litt unter Heuschnupfen und später in der Teenagerzeit unter Asthma. Das Asthma wurde mit Akupunktur erfolgreich behandelt. Die Haut ist heute trocken, nicht homogen mit roten Stellen die aussehen wie Neurodermitis aber nicht jucken.

Seit der Schwangerschaft besteht eine Diabetes die medikamentös behandelt werden muss. Aus diesem Grund ist die Ernährung sehr kohlenhydratarm, es ist viel Milch und Fleisch dabei, aber auch Hülsenfrüchte Gemüse. Frau B. steht unter ständiger ärztlicher Kontrolle da die Diabetes „ungewöhnlich“ sei und die Ärzte auf einen genetischen Hintergrund tippen. Aus den Unausgeglichheiten in den ersten beiden Meridianfamilien resultiert auch eine Inbalance in der dritten Familie:

Bei der Frage nach ihrer Kindheit erzählt Frau B. sie sei ein sehr jähzorniges Kind gewesen, vor allem Bestand viel Zorn auf die Mutter, die zwar etwas chaotisch, unstrukturiert und übervorsichtig aber dennoch geduldig und liebevoll war. Heute beschreibt sich Frau B. als zu fordernd und ungeduldig und zu streng mit sich und anderen. Zusammenfassend lässt sich sagen dass es sich hier um eine langjährige, sich seit früher Kindheit zeigende Symptomatik handelt deren Ursache nicht leicht zu finden bzw. zu beheben ist. Also konzentrierte ich mich auf die „Behebung dessen, was gerade ansteht“, es ging darum zuerst den Garten aufzuräumen ohne sich noch sonderlich mit der Anlegung von neuen Beeten zu beschäftigen.

Bei der Bauchdiagnose zeigt sich ein großes Kyo des Nieren-, Milz- und Lungenmeridians. Verhältnismässig ein starkes Jitsu des Magenmeridians sowie ein mittelstarkes Jitsu des Leber- und Gallenblasenmeridians. Meine Strategie in der Behandlung war zuallererst der Energieaufbau des Erd- und Wasserelements, die Stabilisierung und Tonisierung der unteren Körperhälfte, vor allem da Frau B. kurz nach der Entbindung war und ihr Baby stillte. Etwa zehn Prozent der Behandlung waren der Öffnung und Harmonisierung des Feuer und Holzelementes gewidmet. (Nacken, Hände, vorsichtige Behandlung des Lebermeridians und Gallenblasenmeridians in Seitenlage)

Behandlungsprozess

Die ersten beiden Behandlungen begann ich mit Öffnung des Nackens und der Hände sowie einer intensiven Behandlung der Füße. Danach arbeitete ich flüssig aber intensiv tonisierend auf dem Milz-, Leber sowie Nieren und Blasenmeridian sowie am Sacrum. Als Hausübung zeigte ich Frau B. das Gehen auf dem Stock das ihr helfen würde mehr Energie und Chi in ihre Füße zu bringen. Ernährungsberatung habe ich bei Frau B. ausgelassen da sie sich sehr bewusst ernährt und aufgrund ihrer Diabetes einen besonderen Ernährungsplan einhalten muss.

In den nächsten drei Behandlungen konzentrierte ich mich wieder hauptsächlich auf eine kurzes „in Bewegung setzen“ der stagnierten Energie in den Armen und Händen und auf ein ausgedehntes Tonisieren der Beine, des Sacrums und der Füße. (Motto: „Feed it!“)

Zusätzlich machten wir beim dritten Mal eine Ingwerkomresse auf der Nierengegend, die Frau B. als sehr angenehm empfand. Ich erklärte ihr kurz das Procedere und Frau B. war einverstanden sich die Kompressen als Hausübung 1-2 mal die Woche daheim selbst zu machen.

Nachdem der Nieren und Milzmeridian in den nächsten Behandlungen weniger Zuwendung bedurften als zu Beginn, arbeitete ich intensiver am Magenmeridian und an der Dritten Familie in Seitenlage sowie an Armen (Lungen-, Dickdarm-, Hk, He), Händen und Nacken. (Motto: „Move it, Babe!“) Frau B. war erfreut dass sowohl Menses als auch Libido wieder zurückgekehrt sind. Wir feierten diesen Umstand mit einem Tässchen Getreidekaffee. In den letzten Behandlungen hielt ich an meinem Konzept fest, wobei es immer mehr zu einer Ausgewogenheit der Behandlungsteile kam. Das Verhältnis des nährenden, aufbauenden Teiles zum mobilisierenden, ausleitenden war jetzt 50:50, nicht wie zu anfangs 90:10.

Resümee

Frau B. kam zur ersten Shiatsubehandlung nach einer In-Vitro Schwangerschaft und der ärztlichen Diagnose wenig bis keine Chancen zu haben auf natürlichem Wege schwanger zu werden. Während der Behandlungen besserte sich ihr Allgemeinzustand, sie sagte die Behandlungen taten ihr „unheimlich gut“. Frau B. hat während des Behandlungsprozesses ihren Sohn abgestillt und wir konnten uns nach nur zwei –jedoch intensiveren – Behandlungen der dritten Meridianfamilie (va. Des Lebermeridians) über ein Wiedereinsetzen der Menstruation freuen.

Ansonsten arbeiteten wir mit dem Überbegriff „Wiederherstellung der Harmonie im Körper, Ausbalancierung von Kyo und Jitsu, Aufräumen was Aufgeräumt gehört“ ohne großen Erwartungsdruck an dem was gerade anstand.“ Einige Wochen nach unseren Behandlungen erzählte mir Frau B. freudensstrahlend, dass sie wieder schwanger sei, mit dem Zusatz: „Und du bist schuld daran.“

Ich verwies sie freundlich darauf dass da eher ein Mann im Spiel gewesen sein müsste. Sie bejahte diesen Umstand, sagte aber sie hätten gar nicht damit gerechnet schwanger zu werden nach all diesen Diagnosen beim ersten Kind. Und so habe sie das Wiedereinsetzen der Libido ziemlich arglos genossen, eigentlich ganz froh, sich wieder wie eine Frau zu fühlen, aber ohne jeden Gedanken an eine mögliche Schwangerschaft. Und so kam Familie B. doch auf ganz natürlichem Wege – trotz schlechter ärztlicher Prognosen – zu einem Geschwisterchen für ihren Sohn.

Cosima ist heute 6 Monate alt.

