

# **SHIATSU ZUR UNTERSTÜTZUNG DER GESUNDHEIT VON FRAUEN**

Das eigene Potenzial entfalten



**Meike Kockrick**

Jede Lebensphase stellt Frauen vor neue Aufgaben und Fragen und die Antworten müssen individuell gefunden werden, indem sie ihrer inneren Stimme oder Vision folgt und ihre Träume und Ziele verwirklicht. Dabei wachsen Kraft, Mut und Lebensfreude, aber es ist kein einfacher oder leichter Weg. Häufig geht es darum, vorgegebene Ansichten und Lebensweisen zu verlassen und sich mit einer schonungslosen Ehrlichkeit zu betrachten. Beschwerden, vor allem aber das Gefühl der Unzufriedenheit sind dabei „wohlwollende Briefe“ unseres Unterbewusstseins, die auf Missstände hinweisen.

Es geht darum, die Zeichen und Signale des Körpers, wie ein Buch zu lesen, um das eigene Potenzial zu entfalten. „Frauenleiden“, wie Menstruationsbeschwerden, Prämenstruelles Syndrom, Gereiztheit, Liebeskummer, Depression, Lustlosigkeit, Erschöpfung oder Wechseljahresbeschwerden können als Hinweise verstanden werden, dass sich das Potenzial einer Frau nicht entfalten kann und sich die inneren, energetischen Dynamiken gegen sie richten.

Gelingt es, das verborgene Potenzial zu entfalten und zu leben, dann öffnet sich der Weg zu einem eigenständigen, freien und liebevollen Sein. Shiatsu kann diesen Weg der Entfaltung sehr konkret begleiten.

## **DIE ZEIT DES HIMMLISCHEN WASSERS**

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) bietet umfangreiche Erklärungsmodelle und Erfahrungen, die sich in eine Behandlung integrieren lassen oder die Vorgehensweise im Shiatsu in einen größeren Kontext stellen.

In der chinesischen Antike bezeichneten die Ärzte die Menstruation als Tian Gui, als Himmlisches Wasser, das aus den Nieren kommt. Die Essenz Jing wird ebenfalls in den Nieren gespeichert. So wird das Menstruationsblut zu einer kostbaren Essenz, die wir zum Leben brauchen und die Lebensenergie in sich trägt.

Während des Zyklus sammelt sich das Himmlische Wasser in der Gebärmutter und wenn dieses Gefäß voll ist und überfließt, dann

setzt die Regelblutung ein. In der Sichtweise der TCM sind Leber-, Milz- und Nierenenergie maßgeblich am Menstruationszyklus beteiligt.

Die **Energie der Leber** speichert Blut und reguliert die Blutzirkulation. Sie verteilt das Blut nach Bedarf und speichert es in den Ruhephasen. So unterstützt sie das harmonische Fließen des Ki im gesamten Organismus, sowie den freien Fluss der Emotion und ist der Sitz der Wanderer Seele Hun. Über die Fähigkeit Blockaden bilden zu können, ist sie in der Lage den Fluss von Ki und Emotionen zu kontrollieren und zu unterbinden, bzw. stagnieren zu lassen.

Diese Fähigkeit bezieht sich auf alle Emotionen, aber Wut, Ärger und Frustration sind am engsten mit der Holzenergie verbunden. Alle Gedanken, die etwas mit *müssen* oder *sollen* zu tun haben oder damit, dass jetzt nicht der richtige Ort oder der richtige Zeitpunkt wäre, um so zu sein, wie wir uns fühlen, sind daran beteiligt, uns selbst unter Druck zu setzen.

Die Kontrolle der Emotionen verkörpert sich in muskulärer Anspannung. Daher werden Schmerzen und Krämpfe bei der Regelblutung der Leberenergie zugeordnet. Die Stagnation der Leberenergie zeigt sich außerdem in Spannungsgefühlen der Brust, Stimmungsschwankungen, Traurigkeit und Unzufriedenheit. Über Weinkrämpfe versucht der Organismus manchmal die Stagnation aufzulösen.

Auch das Prämenstruelle Syndrom, bei dem die Beschwerden einen bis mehrere Tage vor dem Einsetzen der Menstruation auftreten, wird als Hinweis auf eine Leber Ki Stagnation angesehen.

Die **Milzenergie** ist über die Ernährung zuständig für die Qualität des Blutes, hält die Flüssigkeit in ihren Bahnen und die Organe an ihrem Platz. Im Becken sorgt sie für eine ausgewogene Feuchtigkeit, die es einem befruchteten Ei erlauben würde, sich einzunisten. Eine zu starke oder zu schwache Regelblutung weist darauf hin, dass die Milzenergie ihre Aufgabe, die Flüssigkeiten in den Bahnen zu halten, nicht genug oder zu sehr erfüllt.

Bei einem Blutmangel aus Sicht der TCM wird die Blutung schwach und von heller Farbe sein. Außerdem kann die Blutung verspätet eintreffen oder ganz ausfallen. Eine dunkelrote Farbe des Blutes, eventuell mit schwarzen Klümpchen, weist auf eine Stagnation hin, während eine kräftig rote Blutung und ein kurzer Zyklus Hinweis auf eine innere Hitze oder einen Yang Zustand sein können.

Häufig wird ein verstärktes Bedürfnis nach Süßem, ebenfalls der Milzenergie zugeordnet.

Die **Nieren** als der Sitz der Lebenskraft Jing, sind Teil der Basisenergie und zuständig für Vitalität, Antriebskraft und der Reinigung des Blutes. Sie gehören dem unteren Erwärmer an, kontrollieren das Erbgut, das Wachstum, die Fortpflanzung und die sexuelle Energie.

Schmerzen im unteren Rücken, z.B. bei der Menstruation, Kälteempfindungen im Becken, beständig kalte Füße, Müdigkeit und Antriebsschwäche können Hinweise auf eine Behandlungsbedürftigkeit der Nierenenergie sein.

## **Dynamiken zwischen den drei Funktionskreisen**

Alle drei Funktionskreise arbeiten und beeinflussen einander, sowohl auf physischer, emotionaler und geistiger Ebene. So erwärmt das Feuer der Nieren den Kessel des Magens und erleichtert es den reinen Säften, dem Körper zur Blutbildung zur Verfügung zu stehen.

Die Milzenergie wiederum bewegt das Blut durch den Körper, versorgt die Extremitäten, hält die Flüssigkeiten in den Bahnen und erleichtert der Leberenergie ihre Aufgabe das Blut zu verteilen und zu speichern. Die Leberenergie nährt die Nieren, stellt das Feuer für die Sexualität zur Verfügung und unterstützt die Antriebskraft.

Dies ist ein Beispiel für eine unterstützende Zusammenarbeit. Gleichzeitig kann man sich leicht vorstellen, welche Auswirkungen eine Dysfunktion in einem der Funktionskreise auf die anderen hat.

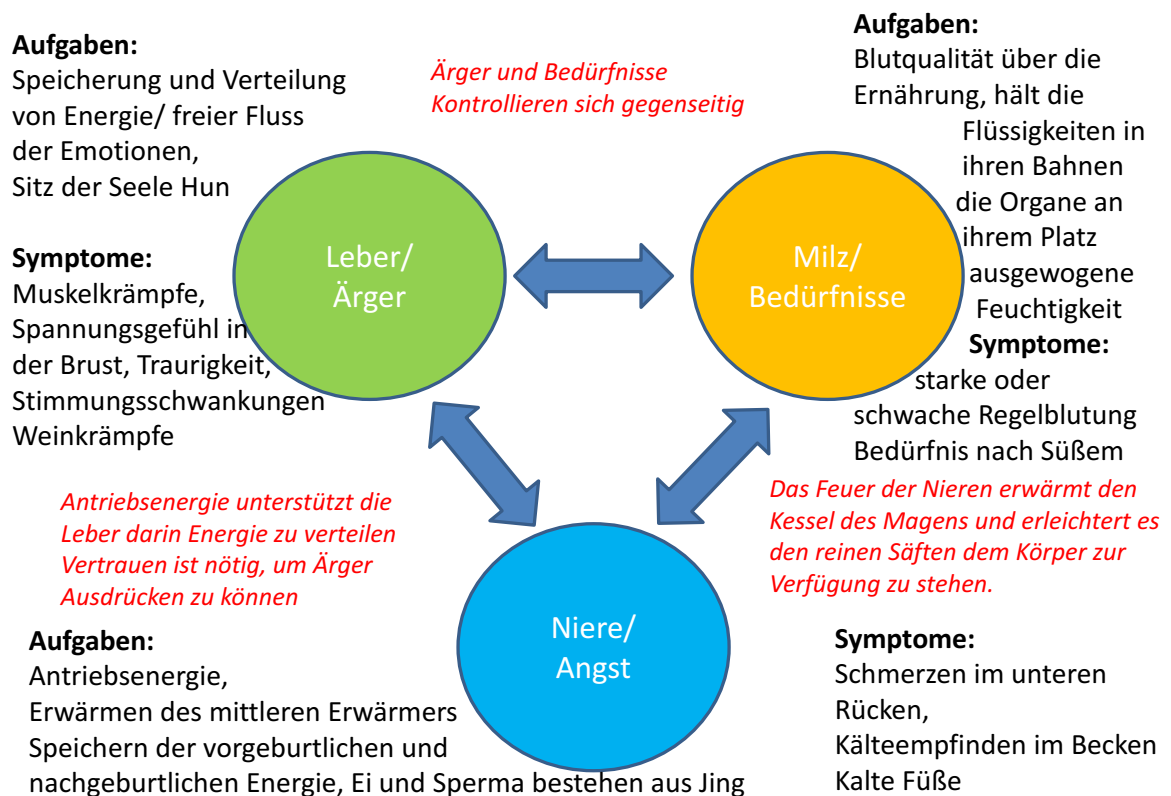
Auch auf emotionaler Ebene unterstützen oder behindern sich die drei. Wenn eine Frau einen guten Zugang zu ihren Bedürfnissen hat,

sie anerkennen und kommunizieren kann, sich genährt fühlt und daher eine gewisse Toleranz aufbringt, wenn Bedürfnisse nicht oder später erfüllt werden, dann könnte es sein, dass sie sich ihren Ängsten stellen kann und ihr Umgang mit Ärger angemessen ist.

Sollte sich allerdings ihre Leberenergie aufgrund der Lebenssituation stauen und zu Unzufriedenheit und Ärger führen, dann könnte ein verstärktes Bedürfnis nach Süßem, der Versuch sein, die Leberenergie zu besänftigen. Dann wird das Verlangen nach Süßem zu einer Kompensation und nicht zu einem realen Bedürfnis.

Ängste können sowohl Ärger als auch Bedürftigkeit fördern oder dazu führen, dass wir diese Emotionen nicht haben oder nicht zeigen wollen.

## Dynamiken von Leber-, Milz- und Nierenenergie



## **Behandlungsmöglichkeiten im Shiatsu**

Die bisher beschriebenen Erklärungsmodelle und Dynamiken lassen sich im Körper wiederfinden und berühren. Die behandelnde Person wird entsprechend ihrer Vorgehensweise Raum für Gespräch bieten, die Klientin betrachten und über die Berührungsdiagnosen einen sinnlichen Eindruck erhalten. So entwickelt sich das Thema der Behandlung und eine Idee für den Behandlungsablauf.

Im Verlauf der Behandlung eines Meridians machen wir die Erfahrung, dass verschiedene Abschnitte sich unterschiedlich anfühlen. Jeder Meridian hat eine eigene Berg- und Talandschaft, die nicht nur ein Ausdruck der energetischen Situation des Meridians und des dazugehörigen Organs sind, sondern auch von physiologischen Funktionen und dem seelischen Erleben der Person beeinflusst werden.

Entsprechend der Situation und den Lebensanforderungen wird der Meridian an verschiedenen Stellen in unterschiedlicher Weise schwingen und auf die Berührung reagieren können. Dies wird unterschiedliche Empfindungen in der behandelnden Person entstehen lassen.

Indem wir die Funktion eines Organs und seines Meridians bewusst nutzen, wird die Meridianarbeit zu einer Quelle zuverlässiger Informationen über den Umgang der Klientin mit dieser Organfunktion.

Je nachdem, in welcher Lebensphase eine Frau mit ihren frauenspezifischen Beschwerden in die Shiatsu Praxis kommt, werden die Meridianverläufe ein anderes Bild entstehen lassen. Bei einer Jugendlichen oder jungen Frau wird die Unsicherheit in Bezug auf sich selbst und ihr Frausein ein anderes Empfinden vermitteln, als bei einer erwachsenen oder reifen Frau, die sich eventuell ebenfalls in einer Krise befindet.

Shiatsu bietet noch mehr, als nur Meridianarbeit. Wir können einen Ort, der Beschwerden oder Schmerzen bereitet, in unsere Hände

nehmen, physisch und mit unserer Aufmerksamkeit berühren und über Meridianverläufe hinausgehend behandeln.

Bei Endometriose ist es beispielsweise hilfreich, mit den verschiedenen energetischen Stagnationen im Bauchraum tiefgehend zuarbeiten. Auch die Spannungsgefühle des Prämenstruellen Syndroms im Brustbereich, können durch die Berührung der Spannungsmuster wirkungsvoll behandelt werden.

## **Behandlung psychischer Themen**

Grundsätzlich werden in jeder Behandlung körperliche, geistige und emotionale Anteile berührt. Allerdings unterscheiden sich östliche und westliche Sichtweisen in Bezug auf die Arbeit mit psychischen Themen.

Die chinesische Medizin lindert emotionales Leiden, indem der Ki-Fluss gefördert und die Aktivitäten von Geist (Shen) und Seele (Hun) stärker koordiniert werden. Der Körper wird besser belebt. Aber eigentlich betrachtet sie Emotionen als Kräfte, die die richtige Bewegung des Ki stören, z.B. lässt Zorn das Ki aufsteigen.

Die chinesische Medizin stellt nicht die Frage, ob es sich um einen berechtigten oder vielleicht sogar notwendigen Zorn handelt. Hier kann die westliche Sichtweise die TCM bereichern.

Wenn sich im Laufe der Behandlung die Klientin entspannt und im Organismus mehr Ausdehnung und Öffnung entsteht, dann können auch schwierigen Emotionen wie Ärger, Frustration, Trauer oder Angst mehr Raum im Körper angeboten werden.

Emotionen sind häufig schwer auszuhalten, weil wir sie in einem bestimmten Körperraum einschließen, nicht haben oder klein halten wollen. Shiatsu bietet durch die wohlwollende und empathische Grundhaltung, sowie den tiefen und beständigen Kontakt die Möglichkeit, die eigenen Kapazitäten für verschiedene Emotionen und auch für den Umgang mit Schmerz zu erweitern. Wir können also im Shiatsu den Raum dafür anbieten, dass die Klientin mehr Zugang zu ihren Emotionen bekommt und ihre Fähigkeiten erweitert, mit einer Emotion zu sein und diese zu kommunizieren.

In unserer westlichen Welt machen wir die Erfahrung, dass der Zugang zu unseren Emotionen unser Menschsein tiefer werden lässt. Wir bekommen Zugang zu unserer Seele und können unser Potenzial erahnen.

Auch wenn es manchmal ein großes Bedürfnis seitens der Klientin nach einem Gespräch gibt, möchte ich empfehlen, eine Achtsamkeit für die Dauer der Gesprächsführung zu entwickeln. Aus meiner Sicht bietet Shiatsu einen wichtigen Wechsel der Aufmerksamkeit.

Es ist der Wechsel von den äußeren Umständen oder der Geschichte, hin zu einer inneren Wahrnehmung. Gleichzeitig ist es ein Wechsel der kognitiven Auseinandersetzung zum Spüribewusstsein.

Durch die Verschiebung der Aufmerksamkeit auf eine andere Ebene, kann die Situation oder das Leiden umfassender, vollständiger erfasst werden. Die Körperempfindungen dürfen das emotionale und geistige Erleben verändern und es entsteht Raum für neue Erkenntnisse, andere Einschätzungen und neue Handlungsmöglichkeiten.



## Die Zeit, wenn das Himmlische Wasser versiegt



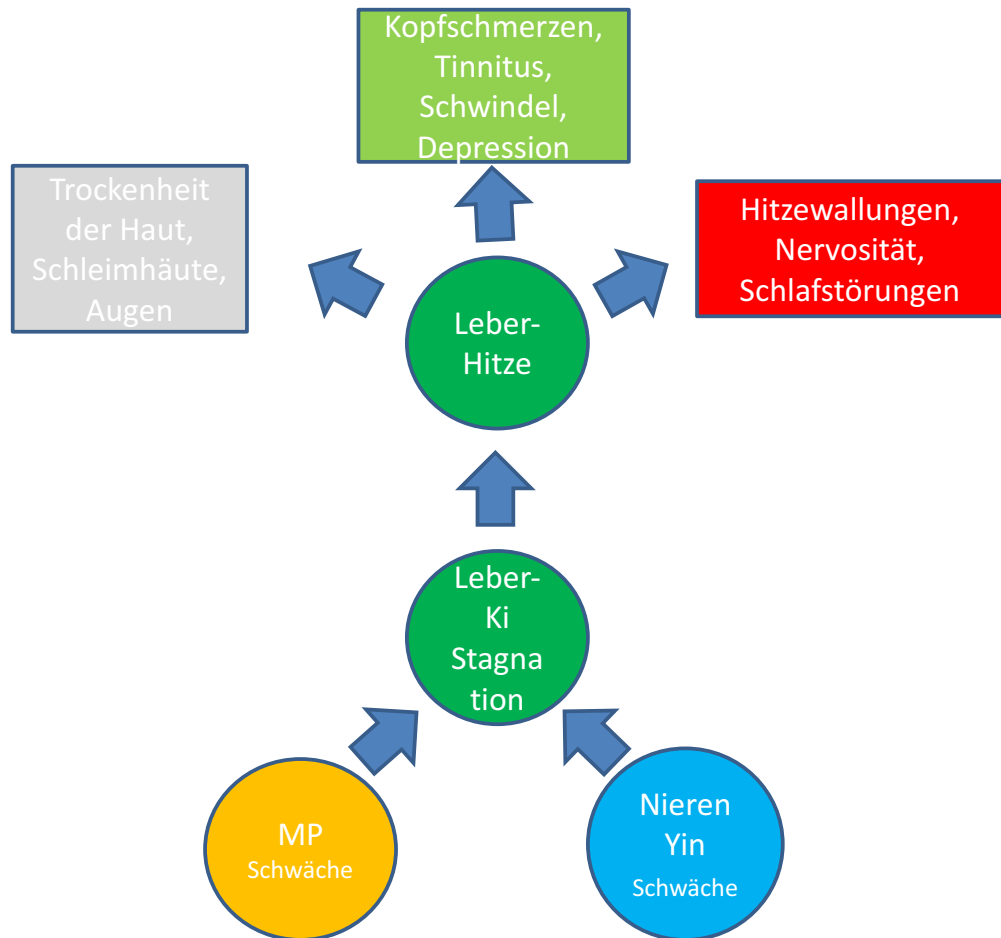
„Große Dinge stehen bevor und Euer Weg ist erst zur Hälfte besritten. Hitze versprüht Ihr und Kraft, kein Blut schwemmt sie davon. Der hölzerne Drache bäumt sich auf. Frei ist die wilde Macht. Doch auch des Drachens Kraft muss gehorchen, wenn die Tigerin der Klugheit es gebietet. Kraft braucht Lenkung, Kraft braucht Richtung. Seid Tigerin und beherrscht den wilden Drachen. Reitet ihn und er wird Euch tragen, wohin Ihr wollt. Weint und klagt und er wird Euch zerstören mit Feuer und Leid.“

Zitat von Sun Simiao, Arzt und Magier im Jahre 681

Dieses Zitat beschreibt auf sehr schöne Weise, was viele Frauen in den Wechseljahren erleben. Sie berichten von einem Zuwachs an Energie und neuem Tatendrang. Gleichzeitig wird diese Kraft brüchiger, d. h. die kraftvollen Momente wechseln sich schneller mit unvorhergesehenen Zeiten von Erschöpfung und Müdigkeit ab.

Die TCM sieht die Ursache in einem physiologischen Nachlassen des Nieren Yin. Wenn das Nieren Yin das Yang der Leber nicht mehr kühlen und halten kann, dann wird die Yang-Energie unkontrolliert aufsteigen und neben dem Tatendrang zu verschiedenen Beschwerden führen.

Die folgende Grafik veranschaulicht eine Dynamik, bei der langjährig bestehende Menstruationsbeschwerden, nun zu stärkeren Beschwerden während der Wechseljahre führen.



Die Herausforderung der Wechseljahre besteht darin, trotz der freier werdenden Kraft, besser auf die eigenen Grenzen zu achten und auch eine Veränderung in der Belastbarkeit wohlwollend anzunehmen.

Viele Frauen entwickeln in den Wechseljahren das Bedürfnis sich anders zu ernähren, anders zu bewegen und mehr auf ihren Körper zu achten. Hier zeigt sich die kluge Tigerin. Aber die Herausforderung geht noch weiter.

Die Wechseljahre sind ein physiologischer Prozess. In der sechsten Woche der embryonalen Entwicklung wurden bereits alle Eizellen angelegt und mit der letzten Regelblutung werden die letzten,

gereiften Eizellen freigegeben. Sieht man diese Entwicklung als eine Bewegung, dann kommt sie zu einem Abschluss, einem Stillpoint. In der Osteopathie und der kraniosacralen Therapie werden Stillpoints als Momente empfunden, in denen eine Bewegung oder ein Gewebe zur Ruhe kommen kann, um von dort neu zu starten. Solche Wendepunkte können sanft verlaufen oder mit Krisen verbunden sein.

Wenn wir die Wechseljahre als einen Stillpoint verstehen, dann wird es leichter, die emotionalen und physischen Beschwerden einer Frau als Wachstumskrisen wertzuschätzen und auf das Potenzial zu schauen, welches sich entfalten möchte.

Dann kann Unzufriedenheit, als Zeichen der Anspannung im Holz, zu einem Geschenk werden, das auf die Bedürfnisse der Seele hinweist. Können wir diese Zeichen nicht lesen, dann wird der hölzerne Drache uns nach *Sun Simiao* Feuer und Leid bringen.

Gerade in den Wechseljahren stehen Frauen an einem magischen Punkt in ihrem Leben mit der Frage, was nährt ihre Seele, um ihr Potenzial zu entfalten. Wohin möchten sie den hölzernen Drachen lenken? Diese Auseinandersetzungen und Antworten sind kein Luxus, sondern für das körperliche und seelische Wohlbefinden wichtig und können durch eine konkrete Shiatsu Behandlung hilfreich unterstützt werden.

Mit der Betrachtung der Leberenergie bekommen wir einen Eindruck vom Zustand des hepatischen Systems, die Milzenergie vermittelt die Situation des lymphatischen Systems und die Nierenenergie spiegelt das Nierensystem sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene.

Die Regulation aller drei Systeme unterstützt die grundlegende Gesundheit, sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Allerdings bietet der Menstruationszyklus eine monatliche Neueinschätzung über die Wirksamkeit der Behandlung und die allgemeine Gesundheit einer Frau.

Von der Menstruation, durch eventuelle Zeiten von Kinderwunsch und Schwangerschaft bis zu den Wechseljahren, geben die drei Funktionskreise eine Orientierung für die eigene Lebensführung und die Behandlung bei Beschwerden.



[www.kockrick-shiatsu.de](http://www.kockrick-shiatsu.de)

### **Quellenangaben**

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| Der Schein des Mondes auf dem Wasser   | von Xiaolan Zhao           |
| Der Weg der Kaiserin                   | von Chr. Li / U. Krautwald |
| Die Psyche in der chinesischen Medizin | von Giovanni Maciocia      |
| Lebendige Meridiane (Artikel)          | von W. Rappenecker         |