

1. Zusammenfassung

Meine nachfolgende Arbeit ist in erster Linie ein persönlicher Erfahrungsbericht über die Zusammenhänge der Wechseljahr-Beschwerden und Zen Shiatsu. Das Ziel dieser Arbeit ist, anderen Frauen in einfacher Weise aufzuzeigen, woran es liegen könnte, dass die Wechseljahr-Beschwerden überhaupt bei ihnen auftreten, wie frau sich selbst helfen kann und was Zen Shiatsu dazu beitragen kann.

Im ersten einleitenden Teil berichte ich über meine diversen Recherchen zum Thema Wechseljahre und die damit verbundenen Beschwerden. Ich gebe die schulmedizinischen, „westlichen“ Erklärungen wieder, beleuchte aber auch die Sicht der „östlichen“ Philosophie und der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin).

Danach erkläre ich, was Zen Shiatsu ist, beschreibe kurz dessen Entstehung und Geschichte, sowie was Zen Shiatsu bewirken kann und was dessen Philosophie ist. Ich gebe einen kurzen Überblick, wofür Zen Shiatsu besonders geeignet ist und wie die Klientinnen ihre verschiedenen Erlebnis-Eindrücke beschreiben. Mit einem ausführlichen Erfahrungsbericht über drei verschiedene Frauen, welche sich in den Wechseljahren befinden und unterschiedliche Beschwerden haben, möchte ich die Wirkungsweise des Zen Shiatsu vertieft veranschaulichen.

Abschliessend berichte ich über meine persönlichen Erfahrungen als Shiatsu-Klientin sowie über die Vorgänge in meinem Körper, meiner Seele und meinem Geist währenddem ich Shiatsu gebe. Aus all diesen Erfahrungen, dem erlernten Wissen und der Literatur fasse ich zum Schluss meine Erkenntnisse und Folgerungen zusammen in der Hoffnung, vielleicht der einen oder anderen Frau so eine neue oder andere Optik aufzeigen und auf die eine oder andere Weise Hilfe bieten zu können.

指 圧

Quelle Schriftzeichen: www.geocities.com / Japanisch = Shiatsu = Fingerdruck

2. Inhaltsverzeichnis

| | | |
|---|-------|-------|
| 3. Einleitung | Seite | 03 |
| 3.1 Zielsetzung | Seite | 03 |
| 3.2 Fragestellung | Seite | 03 |
| 3.3 Eingrenzung | Seite | 04 |
| 3.4 Adressatinnen | Seite | 04 |
| 3.5 Aufbau der nachfolgenden Kapitel | Seite | 04 |
| | | |
| 4. Hauptteil | Seite | 05 |
| 4.1 Wechseljahr-Beschwerden | Seite | 05-07 |
| 4.2 Shiatsu und dessen Philosophie | Seite | 07-08 |
| 4.3 Erfahrungen mit Klientinnen | Seite | 09 |
| 4.3.1 R.H., Jahrgang 1959 | Seite | 09 |
| R.H. Behandlungen 1-10 | Seite | 09-13 |
| Zusammenfassung R.H. | Seite | 13 |
| 4.3.2 E.R., Jahrgang 1958 | Seite | 14 |
| E.R. Behandlungen 1-6 | Seite | 14-16 |
| Zusammenfassung E.R. | Seite | 16 |
| 4.3.3 J.S., Jahrgang 1953 | Seite | 17 |
| J.S. Behandlungen 1-10 | Seite | 17-21 |
| Zusammenfassung J.S. | Seite | 22 |
| | | |
| 5. Schlussteil / Ergebnisse | Seite | 22 |
| 5.1. Meine eigenen Erfahrungen als Shiatsu-Klientin | Seite | 22-24 |
| 5.2. Meine persönliche Konklusion | Seite | 24 |
| | | |
| Literaturverzeichnis | Seite | 25 |

3. Einleitung

Einerseits hat mich die Tatsache, dass ich mich selbst momentan in der Lebensphase der Wechseljahre befinde und mich fast täglich damit auseinandersetze, zu diesem Thema motiviert. Andererseits kenne ich in meinem Freundes-, Bekannten- und Klientenumfeld einige Frauen, die sich ebenfalls mit den Wechseljahren auseinandersetzen, was mich in meiner Absicht bestärkt hat, dieses Thema zu wählen.

Dabei habe ich festgestellt, dass in unserer westlichen Welt das Thema Wechseljahre noch immer als „Krankheit“ oder gar „Fehler der Natur“ betrachtet wird, wohingegen die östliche Kultur damit sehr viel natürlicher und selbstverständlicher umgeht. Und nicht zuletzt habe ich wenig bis gar keine Literatur zum Thema Zen Shiatsu und Wechseljahrbeschwerden gefunden, weshalb ich hier meine eigenen, „unwissenschaftlichen“ Erfahrungen und Gedanken darlegen möchte.

Meine Arbeit bezieht sich auf die Wirkung von Zen Shiatsu bei Frauen, welche sich in den Wechseljahren befinden. Aus diesem Grund verfasse ich diese Arbeit der Einfachheit halber durchwegs in der weiblichen Form.

3.1. Zielsetzung

Mit meiner Arbeit möchte ich hauptsächlich die Wirkung von Zen Shiatsu (nachfolgend der Einfachheit halber kurz „Shiatsu“ genannt) bei Klientinnen in den Wechseljahren und mit Wechseljahrbeschwerden aufzeigen. Zusätzlich berichte ich aber auch über meine Erfahrungen beim Shiatsu geben, während ich selbst unter Wechseljahrs-Beschwerden leide. Und drittens reflektiere ich ebenfalls aus eigener Erfahrung als Shiatsu-Klientin, um dieses Thema abzurunden. Einleitend werde ich eine kurze Übersicht aufzeigen, was Shiatsu ist, woher es kommt und auf welcher Philosophie es basiert. Danach folgt eine Zusammenfassung darüber, was mit den Wechseljahren gemeint ist und welche Beschwerden auftreten können.

3.2. Fragestellung

- Was sind die Wechseljahre der Frau?
- Werden die Wechseljahr-Beschwerden von allen Frauen genau gleich wahrgenommen?
- Was ist Shiatsu?
- Verlaufen die Shiatsu-Behandlungen bei Frauen mit Wechseljahr-Beschwerden anders als bei den anderen Klientinnen?
- Gibt es eine typische Shiatsu-Behandlungsart, welche für alle Klientinnen mit Wechseljahr-Beschwerden hilfreich ist?
- Wie wirkt sich „Shiatsu geben“ bei mir als Behandelnde aus, als selbst Betroffene?

3.3. Eingrenzung

Mit dem Inhalt dieser Arbeit erhebe ich keinen wissenschaftlichen Anspruch, denn ich führe keine repräsentative Studie durch. Meine Arbeit ist nicht vollständig, sondern soll eine einfach verständliche Zusammenstellung aus meinen eigenen bisherigen Praxis- und Lebenserfahrungen sein.

3.4. Adressatinnen

Diese Arbeit kann für alle Frauen, welche sich bereits in den Wechseljahren befinden und Beschwerden haben, und Frauen, denen diese unmittelbar noch bevorstehen, relevant oder hilfreich sein, wie auch für Shiatsu-Practitionerinnen, welche sich mit solchen Klientinnen beschäftigen.

3.5. Aufbau der nachfolgenden Kapitel

Ich werde die Thematik von den Wechseljahr-Beschwerden her angehen, d.h. welche Beschwerden gibt es, wann, wo und wie treten sie auf. Wie habe ich selbst als Klientin mit Shiatsu Linderung gefunden. Dann zeichne ich kurz ein allgemeines Bild über Shiatsu, dessen Philosophie und Geschichte sowie über die Denkensart über die Wechseljahre in der östlichen Welt, um so einen Bogen zu spannen. Abschliessend werde ich die Erfahrungen, welche ich beim Behandeln von Klientinnen gesammelt habe, darlegen und meine Schlüsse daraus ziehen.



Bildquelle: wikipedia (Symbol für Yin und Yang aus der chin. Philosophie)

4. Hauptteil

4.1. Wechseljahr-Beschwerden

Bei den Wechseljahren¹ handelt es sich um einen natürlichen Prozess, einer energetischen Veränderung, die in der Natur der Frau liegt. Wie auch in der Pubertät, kommt es zu einer Umstellung der Hormone und es dauert eine gewisse Zeit, bis sich ein neues Gleichgewicht eingestellt hat. Aber nicht nur die Hormone sind durcheinander. Oft scheint es, dass das ganze bisherige Leben der Frau aus den Fugen gerät. Dieses **energetische wie auch hormonelle** Ungleichgewicht ist es, welches die typischen Wechseljahrsymptome und nicht zuletzt auch -Beschwerden verursacht.

Das Wort deutet es richtig an: die **Wechseljahre** bezeichnen den Zeitraum im Leben der Frau, in welchem ihre Fortpflanzungsfähigkeit langsam erlischt, weil die Eierstöcke mehr und mehr die Hormonproduktion ändern. Da während der Wechseljahre die Funktion der Eierstöcke immer weiter eingeschränkt wird werden zuwenig Hormone, vor allem zuwenig Östrogene, produziert. Die Hypophyse, ein Teil des Gehirns, das die Hormone steuert, stellt fest, dass die Östrogene nicht ausreichen, und produziert nun ihrerseits Hormone, um die Eierstöcke zu einer vermehrten Hormonbildung zu veranlassen. Dieses Ungleichgewicht kann zu den typischen Wechseljahrbeschwerden führen.

Dieser Vorgang passiert nicht über Nacht, sondern erstreckt sich üblicherweise über ein bis mehrere Jahre. Bei manchen Frauen beginnen sie schon Ende dreissig, bei anderen erst mit ca. fünfzig Jahren.

Die Wechseljahre sind ein normaler physiologischer Umstellungsprozess im Leben jeder Frau. Jede Frau erlebt ihren eigenen Wechsel geprägt von biologischen, körperlichen, sozialen und kulturellen Faktoren. Diese Phase als Krankheit zu bezeichnen ist grundlegend falsch, auch wenn in dieser Zeit Beschwerden auftreten können, die durchaus Krankheitswert haben. Der grössere Teil der Frauen hat jedoch nur wenige bis gar keine Beschwerden. Nach wissenschaftlichen Untersuchungen gilt: 1/3 hat keine Beschwerden, 1/3 leichte bis mittlere und 1/3 mittlere bis starke.

Auch die Dauer sowie die Art der Beschwerden sind sehr unterschiedlich. Das hängt auch von körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren ab. Manche Frauen leiden sechs Monate, bei anderen Frauen können sich die Beschwerden über Jahre hinziehen. Der gesamte Umstellungsprozess (nicht die Beschwerden!) dauert ca. 10 bis 15 Jahre.

Die Sichtweise, diesen Entwicklungsprozess als natürlichen Vorgang anzunehmen, gibt den Frauen auch Raum, die dazugehörigen Symptome positiv zu bewältigen.

¹ Das Klimakterium (gr. *klimaktér* „Stufenleiter, kritischer Zeitpunkt im Leben“) bezeichnet bei der Frau die Jahre der hormonellen Umstellung vor und nach der Menopause mit dem Übergang von der reproduktiven zur postmenopausalen Phase. Diesen Zeitabschnitt bezeichnet man trivial auch als *Wechseljahre*. (Wikipedia)

Für asiatische Frauen und auch andere Kulturen ist es der Übergang zu einem Stadium der Weisheit und der Überbringerin von Erfahrung für die jüngere Generation. Es ist eine neue Kraft, die den Frauen zur Verfügung steht.

Aus der Sicht der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)² gehen klimakterische Beschwerden immer auf eine Abnahme der Nierenessenz in ihrem Yin- oder Yang-Aspekt³ zurück. Die Abnahme der Nieren- und damit der Basisenergie wirkt sich in unterschiedlicher Weise auf das energetische Geschehen im Körper aus. Die Nierenenergie – und damit unsere vitale Essenz – lässt natürlicherweise im Laufe des Lebens nach, wird aber zusätzlich durch emotionale Belastung geschwächt. Sorgen, Erregung und Angst schwächen die Nieren und führen zu Yin-Mangel, vor allem, wenn sie mit permanenter Überarbeitung verbunden sind.

Als mögliche Beschwerdebilder oder spürbare Veränderungen gelten z.B.:

- Hitzewallungen
- Stimmungsschwankungen
- Depressionen
- Schwindelgefühle
- Kopfschmerzen
- Schulterschmerzen
- trockene Haut und Schleimhäute
- Gewichtszunahme
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Klingen in den Ohren
- Herzklopfen
- Haarausfall
- Erschlaffen des Gewebes

Die Liste kann hier noch beliebig erweitert werden, entsprechend der Vielfältigkeit der Menschen und Frauen im Besonderen. Entsprechend der Philosophie des Shiatsu ist jedoch klar, dass alle diese Symptome in enger Verbindung mit dem Energiefluss der entsprechenden Organe stehen.

Beispiele:

| Symptom / Beschwerde | Entsprechender Meridian |
|--|--------------------------------|
| Schwindelgefühl / Klingen in den Ohren | Dünndarm |
| Magenbeschwerden / übermässiges Essen aus Frust / Nervosität | Herz, Niere, Blase |
| Müdigkeit / Übergewicht / Kopfschmerzen | Dreifacher Erwärmer |
| Hormonelles Ungleichgewicht / Stimmungsschwankungen (Wut) | Gallenblase |

² Als traditionelle chinesische Medizin (im Englischen und Deutschen auch TCM) oder chinesische Medizin wird die Heilkunde bezeichnet, die in China vor gut 2000 Jahren in Schriften begründet und in der Folgezeit weiterentwickelt worden ist. (Wikipedia)

³ Yin und Yang ☯ sind zwei Begriffe aus der chinesischen Philosophie. Bei Yang handelt es sich um das Prinzip Sonne oder auch Fülle, bei Yin um das Prinzip Schatten oder auch Leere. Der Übergang von Yin zu Yang ist dabei fließend. (Wikipedia)

Hier kann Shiatsu zum Beispiel gezielt ansetzen und wirkungsvoll unterstützen. Die oben genannten Beispiele stehen für viele weitere Möglichkeiten und zeigen nur einen kleinen Teil des vielfältigen Behandlungsspektrums auf.

Was kann "frau" selbst aktiv und als Unterstützung gegen diese Beschwerden tun?

- Ausreichend Bewegung (schwitzen)
- Atmung und Ernährung! (gesund und schlackenarm)
- Energetische Übungen wie z.B. Qi Gong, Tai Qi, Yoga, Meditation und natürlich Shiatsu, um den Energiefluss zu aktivieren
- Kreativität ausleben
- Sich neue Ziele stecken
- Mental - sich ihrer neuen Kraft bewusst sein.

4.2. Shiatsu und dessen Philosophie

Shiatsu⁴ ist eine ganzheitliche energetische Behandlungsmethode mit fernöstlichem Ursprung (Ursprung in China, später Weiterentwicklung in Japan), basiert auf der Philosophie der TCM und orientiert sich an der Lehre der Fünf Elemente (Wandlungsphasen)⁵, dem Prinzip von Yin und Yang sowie Kyo und Jitsu⁶. Shiatsu wird aber auch von den Erkenntnissen aus der westlichen Medizin und der modernen Psychologie sowie deren Gesundheitskonzepten beeinflusst.

Shiatsu geht davon aus, dass unsere Lebensenergie, chinesisch "Qi" („tschi“ ausgesprochen), in unserem Körper in einem Netz von Meridianen⁷, das sind Energiebahnen, fließt. Diese versorgen unsere Organe und damit unseren Körper, die Seele und den Geist mit Energie. Solange dies ungehindert geschehen kann, fühlen wir uns vital und gesund. Das Zentrum dieser Energiebahnen ist das "Hara", das ist unser Kraftzentrum. Dieses befindet sich im Bereich des Unterbauchs, von wo aus unsere Energie entsprechend verteilt wird.

Nach einer eingehenden Diagnose (Hara-Diagnose, evt. Puls- und/oder Zungen-Diagnose sowie Eingangsgespräch) ist das Ziel der Shiatsu-Behandlung die **Harmonisierung des Energieflusses**. Energetisch unterversorgte Bereiche werden gestärkt (genährt), blockierte oder gestaute Energiebereiche werden gelöst.

Shiatsu wird vorwiegend am Boden (auf einem Futon, auf einer Matte) am bekleideten Körper ausgeführt. Durch eine ganz spezielle sanfte Drucktechnik mittels Händen, Fingern, Ellbogen, Knien oder Füßen an speziellen Energiepunkten (Tsubos)

⁴ Shiatsu ist ein japanisches Wort und bedeutet shi = Finger, atsu = Druck (Wikipedia)

⁵ Die Fünf-Elemente-Lehre ist eine chinesische Theorie zur Naturbeschreibung. Die Fünf-Elemente-Lehre untersucht die Gesetzmäßigkeiten, nach denen dynamische Prozesse (Wandlungen) im Bereich des Lebendigen ablaufen, betont also Werden, Wandlung und Vergehen. (Wikipedia)

⁶ „Kyo und Jitsu bedeuten wörtlich leer und voll, doch sie so zu übersetzen würde ein grundlegendes Missverständnis zwischen Zen-Shiatsu- und TCM-Interpretationen noch vertiefen.“ (Shiatsu Grundlagen und Praxis, Carola Beresford-Cooke, 2003, Anmerkungen zur Terminologie)

⁷ Meridiane sind in der chinesischen Medizin Kanäle, in denen die Lebensenergie Qi fließt. (Wikipedia)

entlang der Meridiane, Muskeln und Sehnen werden energetische Blockaden gelöst und gestaute Energie wieder zum Fließen gebracht. Der Druck ist dabei stabil, zunehmend oder bewegt aus der Körpermitte (dem Hara) heraus und immer senkrecht zum Tsubo gerichtet. Dehnungen und Gelenksrotationen „öffnen“ die Meridiane und Tsubos und wirken so unterstützend in die Behandlung ein.

Durch den gleichmässigen Fluss der Energie „Qi“ werden die Selbstheilungskräfte von Körper, Seele und Geist aktiviert und insgesamt wird das körperliche Wohlbefinden verbessert. Shiatsu stellt somit das energetische Gleichgewicht (innere Balance und Ausgeglichenheit) wieder her. Wesentlich im Shiatsu ist Achtsamkeit und Aufmerksamkeit der Klientin und sich selbst gegenüber.

Shiatsu kann begleiten und helfen, den Wechsel der eigenen Energetik zu begreifen sowie Altes loszulassen, um Platz für Neues zu schaffen. Mit Shiatsu kann frau Kraft schöpfen für eine Neuorientierung und das Vertrauen zu sich selbst stärken, um den eigenen Weg finden und gehen zu können. Mit der Unterstützung von Shiatsu kann frau die verschiedenen Symptome verstehen lernen und diese lindern. Und nicht zuletzt können mit Shiatsu die eigenen Bedürfnisse besser wahrgenommen, das körperliche Bewusstsein gestärkt und die eigene "Mitte" gefunden werden.

Empfindungen, welche Klientinnen während und/oder nach den Shiatsu-Behandlungen fühlen sind z.B.:

- „leicht“
- „belebtes Kribbeln im Körper“
- „spüre mich selbst besser“
- „wohlig warm“
- „voller Tatendrang, kraftvoll“
- „deutliches Fließen an manchen Stellen“.



Foto: Roland Steffen, Stäfa (mit schriftlicher Einverständniserklärung der abgebildeten Personen)