



Mutter-Kind-Shiatsu

1 Einleitung

- 1.1 WPH Erde: Mutter, Mittelpunkt, Zentrum
- 1.2 Mutter-Kind-Bindung, Urvertrauen
- 1.3 Berührung - Was geschieht?

2 Meine Motivation und erste Vorstellungen

- 2.1 Kinder - Wie ich sie sehe, meine Motivation
- 2.2 Warum Kinder? Meine ersten Klienten
- 2.3 Ein neuer Blickwinkel - Einbindung der Mutter

3 Mögliche Absichten und Ziele, Konzepte zur Umsetzung

- 3.1 Erste Absichten und mögliche Ziele
- 3.2 Gestaltung und Umsetzung

4 Erfahrungsberichte

4.1 Klienten-Paar 1

4.1.1 Die Mutter - **Jana**

- 4.1.1.1 Beschreibung Klientin
- 4.1.1.2 Ziele/Wünsche
- 4.1.1.3 Meine Einschätzung
- 4.1.1.4 Die Shiatsu-Behandlung - Wesentliches, Erkenntnisse

4.1.2 Das Kind - **Max**

- 4.1.2.1 Beschreibung Klient
- 4.1.2.2 Der Vater
- 4.1.2.3 Ziele/Wünsche
- 4.1.2.4 Meine Einschätzung
- 4.1.2.5 Die Shiatsu-Behandlung - Wesentliches, Erkenntnisse

4.1.3 Befinden nach 10 Behandlungen

- 4.1.3.1 Die Mutter - Feedback - Was hat sich verändert?
- 4.1.3.2 Das Kind - Feedback - Was hat sich verändert?
- 4.1.3.3 Die Mutter-Kind-Beziehung
- 4.1.3.4 Die Familie - der Ehemann



4.2 Klienten-Paar 2

4.2.1 Die Mutter - **Elfi**

4.2.1.1 Beschreibung Klientin

4.2.1.2 Ziele/Wünsche

4.2.1.3 Meine Einschätzung

4.2.1.4 Die Shiatsu-Behandlung - Wesentliches, Erkenntnisse

4.2.2 Das Kind - **Carla**

4.2.2.1 Beschreibung Klientin

4.2.2.2 Der Vater

4.2.2.3 Ziele/Wünsche

4.2.2.4 Meine Einschätzung

4.2.2.5 Die Shiatsu-Behandlung - Wesentliches, Erkenntnisse

4.2.3 Befinden nach 10 Behandlungen

4.2.3.1 Die Mutter - Feedback - Was hat sich verändert?

4.2.3.2 Das Kind - Feedback - Was hat sich verändert?

4.2.3.3 Die Mutter-Kind-Beziehung

4.2.3.4 Die Familie - der Lebenspartner

4.3 Klienten-Paar 3

4.3.1 Die Mutter - **Michaela**

4.3.1.1 Beschreibung Klientin

4.3.1.2 Ziele/Wünsche

4.3.1.3 Meine Einschätzung

4.3.1.4 Die Shiatsu-Behandlung - Wesentliches, Erkenntnisse

4.3.2 Das Kind - **Julia**

4.3.2.1 Beschreibung Klientin

4.3.2.2 Der Vater

4.3.2.3 Ziele/Wünsche

4.3.2.4 Meine Einschätzung

4.3.2.5 Die Shiatsu-Behandlung - Wesentliches, Erkenntnisse

4.3.3 Befinden nach 10 Behandlungen

4.3.3.1 Die Mutter - Feedback - Was hat sich verändert?

4.3.3.2 Das Kind - Feedback - Was hat sich verändert?



4.3.3.3 Die Mutter-Kind-Beziehung

4.3.3.4 Die Familie - der Lebenspartner

5 Erkenntnisse aus 60 Behandlungen

5.1 Was verbindet die KINDER?

5.2 Was verbindet die MÜTTER?

5.3 Was verbindet die MUTTER und ihr KIND?

5.4 Was verbindet ALLE miteinander?

5.5 Was war anders als 10 klassische Shiatsu-Behandlungen und was habe ich gelernt?

5.6 Wo erkenne ich mich wieder und was habe ich verändert?

5.7 Wie hat sich mein Shiatsu verändert?

5.8 Mein Shiatsu nach dem Projekt

6 Weiterführende Begleitung: Mutter - Kind-Shiatsu Zuhause

6.1 Gegenseitige Berührungen als Anker

6.2 Erfahrungsberichte

6.3 Erkenntnisse

7 Fazit - Erkenntnisse - Mein weiterer Shiatsu-Weg



Projektarbeit

Begegnungen auf Herzesebene - Wenn sich Shiatsu mit Mutterliebe verbindet

1 Einleitung

1.1 WPH Erde: Mutter, Mittelpunkt, Zentrum

Die Wandlungsphase Erde - unsere innere Balance - unser Zentrum - das Zentrum von allem:

Erde ist nicht nur Spätsommer, nicht nur Übergangszeit von allem was sich wandelt. Erde nährt uns, gibt uns Heimat, Halt, Wurzeln und noch vieles mehr. Sie ist unser Mittelpunkt, ohne die die anderen Wandlungsphasen nicht existieren könnten.

Ist unsere Erde in Harmonie, ist das die beste Voraussetzung dafür, dass sich die anderen Wandlungsphasen ausreichend entfalten können. Im besten Fall entsteht dadurch ganzheitliche Balance. Denn alle 5 Wandlungsphasen sind miteinander verbunden, geben einander Stabilität und bedingen einander.

Erst als ich Mutter wurde, verstand ich um die Wichtigkeit der Erde. Sie ist für mich das Sinnbild des Mutterseins.



Eine kleine musikalische Einladung https://www.youtube.com/watch?v=W3AL_Z4ScQM

1.2 Mutter-Kind-Bindung, Urvertrauen

Wir wissen - ohne körperliche Nähe und Fürsorge sind Neugeborene nicht überlebensfähig. Im Mutterleib ist das Baby sicher und umfassend mit seiner Mutter verbunden. Nach der Geburt braucht es für seine gesunde Entwicklung eine neue Form der engen Bindung, vor allem über Nähe und Wärme.

Nur über eine verlässliche Bindung kann ein Säugling Vertrauen in die weite, unbekannte Welt fassen. Körperkontakt, Liebe und Stillen bedeuten Schutz, Halt und Sicherheit, und nehmen dem Säugling mögliche Ängste, trösten und entspannen.

Das so wichtige Urvertrauen wird nun aufgebaut bzw. gestärkt und das Fundament für eine stabile und selbstbewusste Persönlichkeit gelegt. Es sorgt im späteren Leben für ein gutes Selbstwertgefühl.

Psychologen und Hirnforscher wissen schon längst: Wer als Baby und Kind eine sichere,



liebevolle Bindung zu seinen Eltern oder einer anderen wichtigen Bezugsperson erlebt hat, hat es im späteren Leben viel leichter, sich selbst und somit anderen Menschen zu vertrauen.

Und es geht noch weiter, denn die Rolle der Mutter endet nie. Auch später, wenn ein Kind selbstständig ist und häufig bis ins Erwachsenenalter, bleibt eine besondere Beziehung zwischen Mutter und Kind erhalten.

*„Die höchste und tiefste Liebe ist die Mutterliebe.“
(Ludwig Feuerbach)*

1.3 Berührung - Was geschieht?

Nicht nur als Babys benötigen wir Liebe und Berührung, denn das Bedürfnis nach Berührung ist in unserer Natur verankert. Sie ist ein grundlegender menschlicher Instinkt. Wie gut Berührungen tun, wissen wir selbst aus der Kindheit. Intuitiv nehmen wir Kinder in den Arm, wenn sie sich weh getan haben, traurig sind oder im besten Fall wird einfach nur so gekuschelt.

Wer Shiatsu macht weiß: werden wir berührt, wird das Glückshormon Oxytocin ausgeschüttet. Es macht nicht nur glücklich, auch bewirkt es nachweislich eine Senkung des Schmerzempfindens, baut Stress ab und sorgt für innere Ruhe. Das Immunsystem wird gestärkt und die Selbstregulierungskräfte beschleunigt.

*„Berührungen tun Körper und Seele gut, denn sie hinterlassen ein gutes Gefühl auf der Haut und im Herzen.“
(Unbekannt)*

2 Meine Motivation und erste Vorstellungen

2.1 Kinder - Wie ich sie sehe, meine Motivation

Kinder wollen einfach nur sein, freudvoll und unbeschwert durchs Leben gehen. Wir Erwachsenen sind ihre Vorbilder. Wir nähren sie und sollten ihnen Wurzeln geben.

Kinder sind sehr sensibel. Stimmt etwas nicht im Außen, wird es innen oft chaotisch und Gefühlsausbrüche kommen dann häufig zum Ausdruck. Ein Hilfeschrei! Wird dort nicht achtsam mit umgegangen und gehandelt, manifestiert sich schnell Unerwünschtes.

Hier möchte ich gerne ansetzen und die Betroffenen mit Shiatsu unterstützen. Denn was gibt es wertvolleres als unsere Kinder und was gibt es wichtigeres, als in unsere Kinder zu investieren?





2.2 Warum Kinder? Meine ersten Klienten

Es ist Fakt, dass besonders unsere Kleinen in manchen Phasen zu Hause einfach viel zu kurz kommen. Ich selbst kenne das nur zu gut als berufstätige Mutter von 2 kleinen Kindern, die noch viel Fürsorge benötigen, und es beschäftigt mich oft sehr.

Zudem fällt mir seit längerer Zeit die anhaltende Unzufriedenheit der Eltern und Kinder auf, die durch unser heutiges Schulsystem entsteht. Dabei stellt sich immer wieder heraus, dass die Kinder bereits schon in der Grundschule einem enormen Druck ausgesetzt, überfordert und zum Teil extrem reizüberflutet sind.

Ich beobachte immer öfter allgemeines Unwohlsein bei Kindern, bis hin zur körperlichen und psychischen Manifestation. Die meisten Kinder können jedoch gar nicht erklären, wo dieses Unbehagen herkommt bzw. wie es sich genau anfühlt. Jegliches Körpergefühl und Zugang zu sich selbst fehlen ihnen. Gefühle können nicht oder nur sehr vage definiert werden. Meistens werden sie jedoch am liebsten gar nicht erst erörtert!

Umgekehrt beobachte ich häufig, dass Kinder, die - wenn auch nur zeitweise - gesundheitliche oder psychische Einschränkungen, familiäre Probleme durch beispielsweise Scheidung, Probleme oder Krankheit der Eltern haben, ganz schnell nicht mehr mit dem Tempo im Außen mitkommen. Das kann man natürlich auch auf den KiTa-Alltag etc. projizieren, jedoch herrscht hier zumindest kein lerndruck. Zudem habe ich selbst eine Tochter in der 2. Klasse, die mit Beginn der Einschulung immer häufiger an Migräne litt und noch heute reagiert sie bei Überforderung rasch mit Kopfschmerzen.

Kinder-Shiatsu

In der Vergangenheit habe ich bereits gute Erfahrungen mit Kinder-Shiatsu gemacht und eine sehr hohe Bedürftigkeit erkannt. Zugleich behandle ich meine Kinder regelmäßig u. weiß um die Entspannung und Veränderung, die Shiatsu bei Kindern auslösen kann. Zudem verspüre ich immer deutlicher, dass mir Kinder ganz besonders am Herzen liegen und ich gerne mit ihnen zusammen arbeite. Also nahm ich mir vor, eine Zeit lang bevorzugt Kinder zu behandeln, um zu beobachten was geschieht. Ich war sehr gespannt was mich erwarten würde.

Erste Klienten

Ich machte mich auf den Weg nach Klienten-Suche und es gestaltete sich ganz einfach. Per Zufall erfuhr ich um die gesundheitlichen Probleme des Sohnes einer Mutter aus meinem Umfeld, und nachdem sie in einer Frauenrunde darüber berichtete, fragte ich sie gleich aus dem Bauch heraus, ob sie sich Shiatsu über einen längeren Zeitraum mit mir und ihrem Sohn vorstellen könnte. Sie war begeistert.

Kurz vor Beginn der ersten Shiatsu-Behandlung jedoch, verspürte ich für mich die dringende Notwendigkeit, auch die Mutter zu behandeln, denn Mütter leisten viel. Sie sind Erde, sie nähren, sind fürsorglich und geben dem Kind Wurzeln und Heimat.

Ich fragte die Mutter mit der Begründung, dass Mutter und Kind bekanntlich eng miteinander verbunden sind. Sie sagte sofort zu. Shiatsu war beiden völlig unbekannt.

Mein Mutter-Kind-Shiatsu war geboren.

2.3 Ein neuer Blickwinkel- Einbindung der Mutter

Da wir Erwachsenen selbst häufig durch die Doppelbelastung von Beruf, Haushalt und Familie im Alltag sehr eingespannt sind, verlieren wir uns schnell selbst dabei. Wir kommen aus unserer Mitte, unsere Kinder natürlich auch. Denn sie reflektieren uns.



Was liegt dann nicht näher, als auch die Mütter mit in unser Shiatsu einzubeziehen, denn zudem sind sie meist auch die ersten Bezugspersonen unserer Kinder.

Das fühlte sich rund und erfüllend für mich an und ich spürte: „Das ist mein Weg“. Ich beschloss, ein Projekt daraus zu generieren. Mein Ziel war es, Mutter und Kind in einem Zeitraum über 10 Wochen jeweils 10x zu behandeln. 3 Mutter-Kind-Paare sollten es insgesamt sein, deren Erfahrungen ich gerne analysieren und zusammenfassen wollte. Als ich diesen Entschluss gefasst hatte, fanden die anderen beiden Klienten-Paare zu mir, ohne dass ich suchen musste. Es hätten auch durchaus Väter dabei sein können, aber es ergab sich einfach so.

Eine spannende Reise begann nun für uns alle.

3 Mögliche Absichten und Ziele, Konzepte, Umsetzung

3.1 Erste Absichten und mögliche Ziele

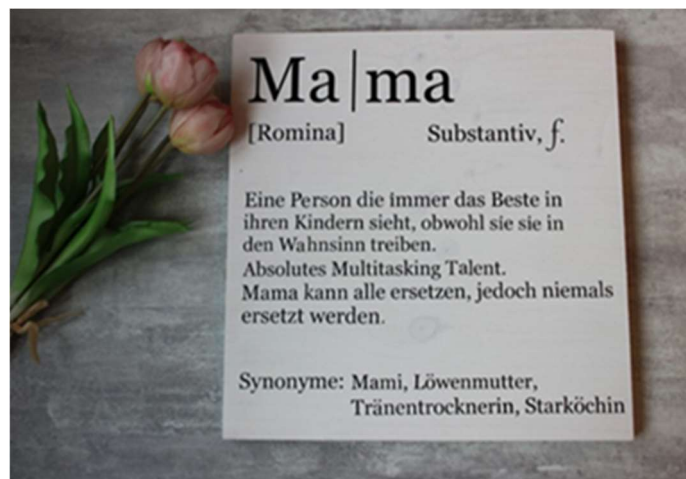
Die Mütter

Durch das Einbeziehen der Mütter erhoffte ich mir ein detaillierteres Bild des großen sehr darauf gespannt, was die Mütter mitbringen würden und völlig offen für das, was kommen mag, denn meine erste Idee beschränkte sich lediglich auf die Absicht bzw. das Ziel, die Mutter-Kind-Beziehung zu harmonisieren und deren Bindung zu stärken.

Was daraus entstand

Da mein Fokus zuerst hauptsächlich auf den Kindern lag, war ich nicht wenig erstaunt darüber, was die Mütter an Themen und Belastungen mitbrachten in unseren geschützten Shiatsu-Raum. Ich war häufig sehr berührt und spürte mehr denn je, wie wichtig es ist, dass es der Mutter gut geht. **Denn ist die Mutter gesund, ist das Kind i.d.R. auch glücklich.**

Und schlussendlich erhielt ich nicht nur einen sehr intimen Einblick in die Familienstruktur, sondern lernte auch noch das Herzstück der Familie kennen - mit all ihren Facetten.





Die Kinder

Was ist Shiatsu?

Zuallererst war es mir wichtig, den Kindern nahe zu bringen, dass Shiatsu einer achtsamen, vorsichtigen Berührung im beidseitigen Einverständnis bedarf. Ganz Gefühlvoll und Liebevoll.

Mein Wunsch war es, das **Urvertrauen bzw. Selbstvertrauen der Kinder zu stärken. Ihnen freudvoll, spielerisch, in Leichtigkeit die Selbstwahrnehmung für ihre Gefühle und den eigenen Körper näher zu bringen, so dass sie durch Shiatsu lernen können, ihre eigenen Bedürfnisse (wieder) zu leben, auf sich selbst zu hören und achtzugeben.**

Ich wünsche mir, dass die Kinder sich selbst wichtig sind und sich „richtig“ fühlen, so wie sie sind. Sie dürfen verstehen, dass wir alle verschieden sind, dass jeder Mensch andere Stärken hat und wir deshalb auch nicht alle in dieselbe Schublade hineinpassen. **Denn wir sind alle „einzigartig“ - und das ist gut so!**



Unser Shiatsu - Mehr Zugang zu sich selbst erlangen - Berührung spüren

Es war mir ein großes Anliegen den Kindern zu ermöglichen, **einfach wieder Kind sein zu dürfen** in unserem gemeinsamen Shiatsu-Raum. Ich wollte sie animieren, sich spielerisch ins Shiatsu einzufinden durch beispielsweise Tanzen oder kindgerechte Dehnübungen etc., um dann in unsere liebevolle Shiatsu-Berührung überzugehen.

Damit sie erfahren würden, was Berührung konkret mit ihnen macht war es mir zudem wichtig, Spürübungen zu integrieren. Z. B. durch das Nachspüren und Vergleichen von behandelten mit unberührten Körperteilen.

Ein Privileg in der heutigen Zeit - Selbstbestimmend entscheiden, was mit mir passiert

Von ganz großer Bedeutung war es zudem für mich, die Kinder **stets mit einzubeziehen**. Sie sollten selbst entscheiden dürfen, was im Hier und Jetzt geschehen darf, was sie möchten, brauchen, wann und wo Berührung stattfinden darf, wann und wo nicht. Und, ob sie wiederkommen möchten oder aber nicht.

3.2 Gestaltung und Umsetzung

DIE KINDER

Selbstfürsorge - Die Kinder richten sich ein:

Für mehr Gemütlichkeit und Geborgenheit durften sich die Kinder zuallererst ihren



geschützten Shiatsu-Raum selbst ein Stück weit einrichten. Sie suchten sich beispielsweise ein Duftöl aus für die Duftlampe, durften entscheiden, ob sie gerne Entspannungsmusik oder Naturgeräusche leise im Hintergrund hören wollten, oder lieber in Stille berührt werden wollten. Sie bestimmten selbst, wie hell der Raum sein sollte, etc. Dann machten sie es sich gemütlich bei einer Tasse Tee und wir redeten zuerst.

Vorgespräch:

Ich fragte die Kinder stets, ob sie etwas erzählen möchten bzw. stellte ihnen beispielsweise folgende Fragen: Wie geht es dir? Wie fühlst du dich? Wie war deine Woche? Tut dir etwas weh? Was ist dir heute wichtig? Was möchtest du mit mir machen? Was darf ich dir heute Gutes tun? Wo darf ich dich bzw. wo darf ich dich nicht berühren? Was war gut beim letzten Mal, das wir heute wiederholen sollten? Was hat weniger gut getan?

Wir lassen das Leben da draußen hinter uns:

Nach unserem Gespräch übten wir uns beispielsweise in Meridian-Dehnübungen, Kinder-Yoga, den Atemöffnern, Meridian Klopfen, Tanzen zu wilder oder ruhiger Musik, intuitiver Bewegung. Am beliebtesten waren jedoch die Bildarten für Kinder - für mehr Körperwahrnehmung und Achtsamkeit.

Hier einige Beispiele meiner Bildkarten:

Klopfen



Atmung





Achtsamkeitsübungen



Überkreuzübung

Ungefähr dreißig Mal das linke Knie mit der rechten und das rechte Knie mit der linken Hand berühren. Danach die rechte Ferse mit der linken und die linke Ferse mit der rechten Hand, ebenfalls etwa dreißig Mal berühren.

So wird's gemacht

Stellt euch aufrecht hin. Geht etwas in die Knie und neigt den Oberkörper leicht nach vorn, der Rücken bleibt möglichst gerade. Berührt nun mit der rechten Hand das linke Knie und danach mit der linken Hand das rechte Knie. Macht die Bewegung etwa dreißig Mal nacheinander, immer abwechselnd.

Nun richtet ihr euch auf und berührt hinter eurem Rücken etwa dreißig Mal mit der linken Hand die rechte Ferse und mit der rechten Hand die linke Ferse. Dazu hebt ihr die Ferse zur Hand hoch. Macht dann eine kleine Pause und wiederholt die Übung mit jeweils einer kurzen Unterbrechung, ebenfalls dreißig Mal nacheinander.

Was die Übung bewirkt

Aus der Hirnforschung wissen wir, dass das Gehirn in zwei Hälften unterteilt ist, die miteinander kooperieren. Wenn eine der Gehirnhälften ständig wesentlich aktiver ist als die andere, werden wir einseitig – sowohl in unserem Denken und Fühlen als auch im Handeln. Überkreuzübungen harmonisieren die beiden Gehirnhälften wieder und verleihen dem intuitiven Denken und Fühlen neben der rationalen Seite wieder mehr Gewicht. Überkreuzübungen helfen auch, Alltagsstress und Angst zu mindern, und fördern die Konzentration.

Übungsform: Im Stehen am Platz oder im Kreis
Dauer: Ca. 10 Minuten
Tipp: Es bietet sich an, diese Übung öfter durchzuführen, wenn die Gruppe sehr unruhig ist.

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung, 30 Bildkarten für Kinder © 2020 Don Bosco Medien GmbH

Qigong





Berührung



Kinesiologie





Auch hiernach war mir Nachspüren wichtig. Ich fragte beispielsweise: Was hat sich verändert? Fühlst du dich anders als vorher? Welche Körperteile fühlen sich anders an?

Die Behandlung - Vorgehensweise. Und wie hat sie sich entwickelt?

Die Kinder durften sich aussuchen, ob sie auf dem Futon, der Liege, oder - wenn proportional möglich - auf dem Massagestuhl behandelt werden wollten. Wobei die Meisten am liebsten auf dem Boden lagen während Shiatsu.

Anfangs machte ich bei den Kindern immer eine Hara-, Rücken-Befundung oder eine Befundung der 3 Brennräume. Später, als ich mir mehr zutraute, begann ich

intuitiv

zu behandeln. Dann war die Lage beispielsweise der Befund oder/und das Mitgebrachte, dass sich im Gespräch ergab. Manche Kinder drehten sich zwischendrin und ich spürte anhand der Meridiane die sie mir dann präsentierten, was zu tun ist. Dadurch kam ich mit der Zeit besser aus dem Kopf und begann, viel mehr zu spüren, was mir sehr guttat.

Zu Beginn unseres Projektes behandelte ich die Kinder fast ausschließlich durch Dehnungen, Rotationen und Vollhanddruck. Daumendruck integrierte ich erst nach ein paar Behandlungen ganz vorsichtig. Ich ließ auch gerne die Meridianfamilien miteinfließen - so, wie bei Sylvia im ISOM während der Ausbildung gelernt. Oder - wie wir im TAO-Wochenende gelernt haben - alle Meridiane in einer Behandlung, mit ihren individuellen Qualitäten, beispielsweise mal langsam, schnell, feurig, etc.

Manche Kinder verlangten ein kleines Körnerkissen um es über ihre Augen zu legen, die Meisten liebten ruhige Entspannungsmusik oder Naturgeräusche. Manchmal habe ich sie mit dem Tuch behandelt. Die Kinder waren neugierig und aufgeschlossen dem Tuch gegenüber.

Ich spüre mich

Meine Klangschaale war auch sehr hilfreich und beliebt. Ich versuchte damit, die



Körperwahrnehmung der Kinder zu sensibilisieren, indem ich sie auf das Hara - unsere Körpermitte - legte und sie zum Klingen brachte. Zu Beginn war es für die meisten Kinder schwierig zu spüren, in welchen Körperteilen sich die Vibrationen ausbreiteten. Manche spürten sie nur im Hara, bei anderen breitete sich die Wahrnehmung z. B. auf einer Körperseite weiter aus als auf der Gegenüberliegenden. Es war ganz unterschiedlich und individuell. Bei allen Kindern war jedoch identisch, dass sie von Mal zu Mal immer mehr Gespür bekamen was in ihrem Körper vorging und zum Teil gingen die Schwingungen irgendwann sogar bis in die Füße, Zehen und Finger der Kinder hinein.

Alles ist genau so richtig wie es ist:

Auch wenn manche Kinder damit Schwierigkeiten hatten sich anfangs zu spüren, war es mir wichtig ihnen immerzu zu vermitteln, dass auch das möglich und gar nicht schlimm ist, sowie, dass sie gut so sind wie sie sind - und auch ganz genau richtig so!

Meine Ausrichtung:

Ich behandelte mit der Grundhaltung und Intention der **Geborgenheit, des Urvertrauens und der Mutterliebe**. Das war mir anfangs überhaupt nicht bewusst - es passierte einfach, ohne es konkret zu beabsichtigen.

Nachgespräch:

Die Kinder durften mitteilen, was ihnen gefallen hat oder aber nicht, und wie es ihnen nun ergeht. Meine Fragen waren beispielsweise: Wie fühlst du dich jetzt? Fühlst du dich anders als vor der Behandlung? Was hat dir gut gefallen und was nicht?

DIE MÜTTER

Bei ihnen zeigte sich eine sehr hohe Bedürftigkeit, mit der ich so nicht gerechnet hatte. Sie waren alle sehr gestresst, unausgeglichen, hatten Schmerzen etc. Auch manche Mütter erfreuten sich - ebenso wie die Kinder - über ein Duftöl, leise, dezente Entspannungsmusik, Naturgeräusche oder verlangten einfach nur Stille.

Vorgespräch:

Die Frauen hatten ein hohes Mitteilungsbedürfnis und wir haben viel gesprochen - ganz gemütlich bei einer Tasse Tee. Dadurch kamen sie bereits ein Stück weit mehr zur Ruhe.

Ich versuchte stets, die Themen der Mütter den zugehörigen Wandlungsphasen zuzuordnen und konnte ihnen einiges darüber berichten. Sie empfanden dies als sehr bereichernd und es eröffneten sich neue Blickwinkel, um die Dinge einmal ganz anders zu sehen und angehen zu können. Ich gab ihnen viele Anregungen und Tipps, die sie im Alltag umsetzen konnten, um ggfs. wieder mehr in den Ausgleich zu kommen.

Die Behandlung:

Manche benötigten eine Decke oder gar Unterlagerungsmöglichkeiten um ihre Schmerzzonen entlasten und sich ausreichend entspannen zu können. Nach einem klassischen Hara-, Rücken-Befund oder einer Befundung der 3 Brennräume durften die Mütter Shiatsu genießen. Auch die Mütter durften zwischendurch nachspüren, damit sie einen Unterschied erkennen konnten zwischen behandelten und unbehandelten Körperzonen, mit der Absicht, dass sie dadurch feinfühlicher werden würden.

Nachgespräch:

Ich fragte sie z.B., wie sie sich nun fühlten, ob sie sich anders als zu Beginn wahrnahmen. Ob bzw. wie sich ihre möglichen Schmerzen verändert haben und was



genau sie nun an Veränderung spürten. Mir war auch wichtig zu wissen, was ihnen gutgetan hat und was nicht.

Gespräche über die Kinder

Vor dem Kinder-Shiatsu habe ich immer kurz ohne die Kinder mit den Müttern über Aktuelles, Wichtiges und über Veränderungen gesprochen. Somit konnte ich mich schon ein Stück weit einstellen auf unsere gemeinsame Zeit. Es hat sich jedoch mit der Zeit herausgestellt, dass die Kinder mir selbst sehr gut berichten konnten, wie es ihnen geht.

4 Erfahrungsberichte

4.1 Klienten-Paar 1 - Behandlungszeitraum: Mitte Juni - Anfang Sept. 2022

4.1.1 Die Mutter - **Jana**

4.1.1.1 Beschreibung Klientin

40 Jahre alt, 1,75 m groß, ca. 85 kg Körpergewicht, 4 Kinder im Alter von 18 Jahren (w.), 15 Jahren (w.), 12 Jahren (m.), 10 Jahren (m.). Sie lebt mit ihrem Ehemann und den 4 Kindern in einem Einfamilienhaus und arbeitet aktuell als Putzkraft (Minijob).

Was ist gerade los im Leben von Jana?

Im April'22 wurde bei ihrem 10-jährigen Sohn Max ADS sowie eine depressive Angststörung diagnostiziert. Seitdem nimmt das Kind Ritalin. Der 12-jährige Bruder von Max nimmt schon lange Ritalin aufgrund seiner Diagnose ADHS.

Was beschäftigt und bewegt Jana schon lange?

Jana hat bis Ende April'22 ihre Oma - bei der sie größtenteils aufgewachsen ist - über 7 Monate mit ihrer Mutter zusammen gepflegt. Die Oma ist nach ihrer intensiven Pflege und Sterbebegleitung im Mai verstorben und ihre Trauer ist groß. Die beiden waren sehr eng verbunden.

Jana spürt schon seit Jahren Unzufriedenheit und dass sie im Alltag immer weniger Freude empfinden kann. Sie denkt, dass dieser Zustand durch ihre permanente Überlastung kommt. Sie wird dem Leben nicht gerecht, hat hohe Ansprüche an ihr Muttersein, den Haushalt, die Familie.

MUTTER:

Ihre Mutter war schon depressiv, als Jana noch ein kleines Kind war. Zudem hatte sie immer schon ein Alkoholproblem. Sie war alleinerziehend und stets überfordert mit ihr. Deshalb wuchs sie überwiegend bei ihrer Oma auf, die ihr viel Halt und Liebe schenkte.

VATER:

Sie lernte ihn erst im Alter von 12 Jahren kennen. Er war Alkoholiker und hat sie schlecht behandelt, so dass Jana schnell den Kontakt zu ihm gemieden hat. Ihr Vater verstarb im Jahr 2010 an Krebs, kurz bevor sie ihr Kind Emilia in der 20. Schwangerschaftswoche verlor. Sie sagt selbst, dass sie das alles gut verkraftet hat. Der Tod ihres Vaters ging ihr nicht sehr nah. Sie konnte sich von ihm verabschieden und dadurch ihren



Frieden mit ihm finden.

Körperliches und Seelisches Befinden

Durch die Intensive Begleitung ihrer Oma war Jana nach ihrem Tod körperlich und seelisch völlig ausgebrannt. Sie nimmt seit Anfang Mai leichte Antidepressiva aufgrund ihrer Niedergeschlagenheit. Zudem kann sie nachts nicht mehr gut schlafen. Sie hat Angst einzuschlafen, da sie oft schlecht träumt. Meist von ihrer Oma und dem, was alles geschehen ist. Zudem wird sie immer zwischen 4 - 5 Uhr nachts wach und schläft nicht mehr ein. Auch Jana's Mutter kommt ganz schlecht mit dem Tod der Oma klar. Jana versucht, auch sie jetzt zu mobilisieren, da sie oft depressiv ist. Jedoch kostet sie das sehr viel Kraft, die ihr eigentlich momentan gar nicht zur Verfügung steht. Auch Max fordert sie sehr im Alltag. Eine Entlastung durch ihren Ehemann ist nicht möglich, da Mx sehr auf seine Mutter fixiert ist.

Körperlich hat Jana sehr häufig Schmerzen in der rechten Seite des unteren Rückens neben dem Kreuzbein. Laut Arzt liegt die Ursache jedoch linksseitig des Kreuzbeines. Ein MRT ergab nichts. Sie bekam schon öfter Spritzen gegen die Schmerzen. Jana hat bewusst 20 kg abgenommen im Jahr 2020, durch Einnahme der Antidepressiva jedoch wieder 10 kg zugenommen. Die möchte sie gerne wieder loswerden. Sie hat Wassereinlagerungen in den Beinen durch die Medikamente. Ihr Heuschnupfen wird von Jahr zu Jahr intensiver.

Jana und Max

Die Schwangerschaft lief gut bis zur 21. Woche. Ihr Ehemann ist in dieser Zeit gestürzt und hatte einen Gedächtnisverlust über einige Tage, so dass er sich nicht mehr an seine Familie erinnern konnte. Die Klientin hatte sehr viel Angst, dass der Zustand ihres Mannes zukünftig so bleiben würde. Sie bekam frühzeitig Wehen und musste seit diesem Moment an überwiegend liegen und sich schonen. Zum Glück war ihr Ehemann nach einer Woche wieder vollkommen gesund. Max kam per Kaiserschnitt. Dies hatte medizinische Gründe aufgrund von vorherigen Schwangerschaften. Das Verhältnis zwischen Max und Jana ist eng. Sie verstehen sich gut und sie ist seine erste Bezugsperson.

4.1.1.2 Ziele/Wünsche:

Die Klientin wünscht sich mehr Energie, Kraft, Entspannung und Ruhe. Sie beschreibt, dass sie genau diese Zustände „nach unserem Shiatsu“ empfindet! Sie möchte sich gerne wieder an Dingen erfreuen und ihre Lebensfreude zurückgewinnen. Lebensfreude bedeutet für sie, glücklich im Alltag zu sein, seinen Bedürfnissen Raum zu geben sowie sich ausreichend abzugrenzen von unerwünschten Themen und Menschen. Nach einiger Zeit sprach sie auch über den Wunsch nach persönlicher Entfaltung. Sie würde gerne einen Laden eröffnen und unverpackte Bio-Produkte anbieten, zudem frisches, gesundes, selbstgebackenes Brot, Gebäck und Kuchen. Ihre Tochter beginnt jetzt eine Konditoren-Ausbildung und sie könnten sich gut ergänzen. Als sie es erzählte, begann sie, von innen heraus zu strahlen.



4.1.1.3 Mein Einschätzung:

Ich spürte viel Abschiedsschmerz und Müdigkeit bei Jana und konnte gut nachvollziehen, dass Jana und ihre Familie sehr viel zurückstecken mussten im letzten Jahr und verstand ihr Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung gut. Durch die Einnahmen von Antidepressiva wirkte sie oft träge und langsam. Sie beschrieb mir zudem einen Zustand von „neben sich stehen“, sowie, dass es ihr nicht gut tut und sie gerne ohne dieses Medikament leben möchte.

4.1.1.4 Die Shiatsu-Behandlung - Wesentliches, Erkenntnisse

Zu Beginn unserer gemeinsamen Zeit gab es viele emotionale Gespräche, aber auch sehr intensive Shiatsu-Berührungen.

Da Jana sehr feinfühlig ist, kam sie schnell ins Fühlen. Sie konnte wieder ihren eigenen Körper und die positiven Veränderungen durch Shiatsu spüren. Sie war auch sehr hilfsbereit und reichte mir gerne ihre Hände, Arme, Beine, damit ich beispielsweise rotieren und sie um-positionieren konnte ;o)

Dehnungen und Rotationen waren deshalb sehr steif und schwierig auszuführen. Viel Anspannung zeigte sich. Meine Bemühungen, sie zu animieren, auch die letzte Anspannung loszulassen, waren nicht geglückt und ich nahm es so an. Später verzichtete ich darauf, da es sich nicht gut anspürte.

Ihre Kreuzbeinschmerzen waren zu Beginn durch Berührung beidseitig, jedoch rechts intensiver wahrzunehmen. Sehr viel Jitsu war zu spüren. Nicht nur die Behandlung, sondern auch ausgiebiges Halten (Stärkung Urvertrauen) tat ihr sehr gut und viel Raum und Entlastung entstand dadurch. Die Schmerzen wurden von Zeit zu Zeit weniger bis hin zur Schmerzfreiheit.

Die Wandlungsphasen: Metall - Wasser

Anfangs habe ich oft Milz- und Blasen-Meridian, sowie bis zum Ende hin sehr oft Lungen- und Dickdarm-Meridian behandelt. Dies zeigte sich nicht nur in der Befundung, sondern waren auch sehr passend, bezogen auf ihre Themen wie beispielsweise schlecht abschalten zu können und viele Gedanken im Kopf zu haben. Es deckte sich zudem mit ihren Wassereinsparungen und Erschöpfungszuständen, zur Trauer, dem Abschiedsschmerz und des nicht Loslassens. Die Wandlungsphase Wasser spürte ich zudem immerzu in ihrem unteren Rücken. Bei Jana zeigte sich somit hauptsächlich eine Disbalance in den Wandlungsphasen Wasser und Metall.

Der Rücken

Zu Beginn fiel mir ein leichter Buckel im Bereich der Lungenzone auf. Zudem waren die Yu-Punkte der Niere, Blase, Milz und Lunge rechtsseitig stark im Jitsu. Es hatte sich also schon einiges auf ihrem Rücken manifestiert. Nach unserer 9. Behandlung waren auch die Yu-Punkte wieder in Balance.



4.1.2 Das Kind - **Max**

4.1.2.1 Beschreibung Klient

9 Jahre alt, 1,53 m groß, ca. 50 kg Körpergewicht, 3 Geschwister. Er ist der Jüngste. Der Klient trägt eine Brille wg. einer leichten beidseitigen Hornhautverkrümmung und Kurzsichtigkeit.

Was ist gerade los im Leben von Max?

Max geht nicht mehr gerne in die Schule und macht seine Hausaufgaben mittlerweile nur noch, wenn seine Mutter neben ihm sitzt und ihn aufmerksam unterstützt. Zudem dauert es sehr lange, bis er sie fertig hat. Das macht ihn immer sehr unruhig.

Seit der Diagnose ADS und depressive Angststörungen im April '22 nimmt Max täglich Ritalin. Durch die Einnahme von Ritalin kann er sich etwas besser konzentrieren. Schulisch hat sich ansonsten nichts verbessert. Im Gegenteil. Die Lehrerin beschreibt, dass Max mündlich alles einwandfrei wiedergeben kann, schriftlich aber nicht, denn er schreibt und arbeitet sehr langsam, ist sehr unsicher und wird dann nicht rechtzeitig fertig.

Er hat große Angst davor, zu versagen. Er ist sich sicher, dass er nichts kann, nicht gut genug sowie viel zu schlecht in der Schule ist und macht sich selbst runter. Max weint viel. Dann zieht er sich zurück in sein Zimmer.

Was beschäftigt und bewegt Max schon lange?

Er hat bereits seit über einem Jahr sehr schlechte Noten in der Schule. Es nimmt ihn schon länger mit, dass er in der Schule nicht die Leistung erbringen kann, die von ihm verlangt wird. Der Junge zieht sich seit ca. einem Jahr immer mehr zurück. Das ist auch der Zeitraum, indem seine Mutter sehr eingespannt war mit der Pflege der Oma.

Er war immer schon sehr verträumt - teilweise wie in Trance, leicht ablenkbar und ging noch nie gerne vor die Tür. Familienaktivitäten mochte er noch nie und wenn ein Ausflug geplant ist, bleibt er lieber zu Hause. Er war schon immer sehr unsicher und sehr feinfühlig.

BRUDER:

Mit seinem größeren Bruder versteht er sich weniger gut. Er hat ADHS, ist sehr aktiv und lebt seine enorme Holzkraft aus, indem er immer in Aktion und zu Hause sehr Extrovertiert ist. Das genaue Gegenteil von Max. Sie geraten oft aneinander, wobei Max sich immer als Verlierer sieht und sich dann zurückzieht.

Körperliches und seelisches Befinden

Körperlich hat Max keine Einschränkungen und klagt auch nicht über Schmerzen. Jedoch hat er viele Ängste. Z. B. vor Krieg und schlechten Noten. Er macht sich sehr viele Gedanken und nimmt viele Gefühle im Außen auf. Abgrenzung fällt ihm sehr schwer. Er ist sehr verschlossen. Der Klient geht nicht zu anderen Kindern spielen, ist am liebsten zu Hause in seinem Zimmer und spielt mit Lego, denn er liebt Lego. Seit Ritalin-Gabe ist er wieder ein kleines bisschen offener und zugänglicher



geworden.

Max isst gerne und auch viel (ungesund sowie gesund) und liebt die Gemütlichkeit. Er ist sehr groß und kräftig für sein Alter. Der Klient spielt 1x die Woche Tennis im Tennisverein. Das macht ihm Spaß. Auch malt er gern und ist eigentlich sehr kreativ aber das lebt er schon seit längerem nicht mehr aus.

4.1.2.2 Der Vater

Die Beziehung zu seinem Vater ist durchwachsen. Er kommt schlecht mit der Sensibilität seines Sohnes klar. Oft kann er nicht nachvollziehen, warum Max so empfindsam ist, schnell niedergeschlagen und wenig Selbstbewusstsein hat. Das verletzt Max und es wirkt sich auf sein Selbstwertgefühl aus, sagt die Mutter. Zudem kommt Max nicht damit klar, dass sein Vater oft klare, heftige Ansagen macht die Max völlig fertig machen. Er kommt eher mit der Mutter klar, die ihm Dinge erklärt. Sie geht viel einfühlsamer mit ihm um.

4.1.2.3 Ziele/Wünsche

Die Mutter wünscht sich für ihren Sohn, dass er offener wird für seine Umwelt und dass er erkennen kann, dass er gut so ist wie er ist. Sie wünscht sich, dass er mehr Selbstvertrauen bekommt. Sich besser abgrenzen kann vor den Dingen und Menschen, die ihm zu nahe gehen bzw. ihm nicht guttun.

Er selbst wünscht sich Entspannung und mehr Freude in der Schule.

4.1.2.4 Meine Einschätzung

Die Gabe von Ritalin sehe ich persönlich als kritisch an. Ich habe den Verdacht, dass seine Persönlichkeit und Gefühle dadurch ggfs. unterdrückt werden und dadurch versucht wird, bei ihm etwas „wegzumachen“, dass im Außen stört. Da ich aber kein Arzt bin und meine Bewertungen hier nicht angebracht bzw. nicht zielführend waren, ließ ich sie ganz schnell los.

Ich habe mich aus gutem Grund vorab nicht tiefgreifend mit seinen Diagnosen beschäftigt, damit ich mir ein eigenes Bild von Max machen konnte. Das war im Nachhinein auch gut so.

Im Vordergrund stand für mich immer der Wunsch, dass der Junge sich so annehmen kann wie er ist und erkennt, was er für außergewöhnliche Gaben hat durch seine Feinfühligkeit und Kreativität. Er darf erkennen, dass Sensibilität und Einfühlungsvermögen gute Fähigkeiten sind, und lernen, sie positiv einzusetzen. Zum Beispiel dadurch, dass er sich selbst gut spüren kann.

Daher war es auch ein Wunsch von mir, dass er Abstand bekommt von seiner Außenwelt und dem Bild, wie „er im Außen zu sein hat“, damit er für Andere „richtig“ ist. Und, dass er einen Weg für sich findet, seine „Persönlichkeit“ so auszuleben wie er es will und braucht, und nicht so, wie die anderen es von ihm verlangen.



4.1.2.5 Die Shiatsu-Behandlung - Wesentliches, Erkenntnisse

Max's Bewegungsapparat ist aufrecht und gerade. Er hat eine ganz leichte Außenwölbung der Brustwirbelsäule.

Max war während der 1. Behandlung sehr schüchtern, aber danach immer sehr offen und meistens sehr mitteilungsbedürft. Zu Beginn unseres Projektes sprach er davon, dass er öfter angespannt ist. Wo er das spürt, konnte er nicht sagen. Er wüsste es einfach. Zu Beginn habe ich öfter seinen Milz-Meridian und ganz häufig Di-M behandelt.

Anfangs machte ich bei Max immer erst eine Hara- oder Rückenzone-Befundung. Das war für mich erst einmal die einfachste Art, zu behandeln, da mein Geist dadurch etwas zu tun hatte.

Zum Ende hin behandelte ich jedoch intuitiv ohne Befund. Das gefiel mir zunehmend besser, da mein Kopf stiller wurde und mein Gespür intensiver.

Max ist öfter zwischendrin eingeschlafen. Er hat Shiatsu immer sehr genossen und konnte sehr gut entspannen. Er lag meist sehr ruhig. Meist wollte er, dass der Raum etwas verdunkelt ist. Bewegungsübungen, Dehnungen, Bildkarten empfand er als überflüssig. Ihm reichte die Shiatsu-Behandlung völlig aus.

Die Wandlungsphasen: Metall - Wasser

Bei Max zeigte sich nicht nur sehr oft der Dickdarm-Meridian, sondern es war auch sehr häufig ein Feuer-Meridian dabei. Meist der Herz- oder Herzkreislauf-Meridian. Dadurch fiel mir durchweg eine Disharmonie in der Wandlungsphase Metall und Feuer auf, wobei das Metall immer im Kyo und das Feuer immer im Jitsu war. Beim Behandeln von Feuer war mir immer die Energie der Entfaltung seiner Persönlichkeit präsent sowie Themen des Loslassens, Annehmens, aber auch des Zulassens.

*Man kann Dinge nur zulassen, wenn man keinen
Widerstand hat gegen das was ist, war oder kommen könnte.*

4.1.3 Befinden nach 10 Behandlungen

4.1.3.1 Die Mutter - Feedback - Was hat sich verändert?

Jana nimmt sich nun regelmäßig Zeit für sich selbst. Durch Shiatsu konnte sie viel Traurigkeit und Trauer verarbeiten. Sie schläft viel besser und hat keine schlechten Träume mehr. Jana hat wieder Kraft zurückgewonnen und kann sich viel besser abgrenzen. Ganz besonders ihrer eigenen Mutter gegenüber. Sie hat begriffen, dass sie nicht für das Glück ihrer Mutter verantwortlich und auch nicht ihre Therapeutin ist.

Sie entwickelte bereits nach 2 Behandlungen Glücksgefühle, Freude, Zufriedenheit stellte sich ein und sie war weniger negativ. Diese Zustände steigerten sich von Woche zu Woche. Jana setzte nach der 3. Behandlung ihre Antidepressiva (natürlich unter Aufsicht ihrer Ärztin) ab. Sie nimmt sie bis heute nicht mehr.



Auch wenn sie noch ein paar Kilo mehr auf den Rippen hat als vor einem Jahr, kann sie sich so annehmen wie sie ist. Sie gönnt sich mittlerweile auch mal leckeres Essen, wenn sie Lust darauf hat und das soll auch so bleiben. Trotzdem möchte sie demnächst wieder etwas abnehmen, wenn das Thema an der Reihe ist.

Sie ist sehr froh, keine Antidepressiva mehr nehmen zu müssen. Sie weiß nun, dass die Unterdrückung von Traurigkeit, Trauer etc. nicht das Problem dahinter löst und es zudem wichtig ist, Gefühle zuzulassen.

Jana sagt, sie hat sich bei mir immer sehr wohl und gut aufgehoben gefühlt. Sie konnte ganz schnell richtig gut entspannen und die Gedanken des Alltags loslassen. Deshalb möchte sie weiterhin regelmäßig zum Shiatsu kommen. Denn Shiatsu hat ihr sehr dabei geholfen, sich selbst wieder wahrzunehmen und zu spüren. Dadurch hat ihr Leben viel mehr an Qualität gewonnen.

Meine Sichtweise

Jana wurde zunehmend immer freudvoller, offener und entspannter und sie entwickelte wieder viel mehr Energie. Bei ihr habe ich die schnellsten und größten Veränderungen wahrgenommen. Sie erwähnte immer wieder, dass es ihr so gut schon sehr lange nicht mehr ging. Zum Ende hin war Jana viel mehr aufgerichtet als zu Beginn unserer gemeinsamen Zeit.

4.1.3.2 Das Kind - Feedback - Was hat sich verändert?

Jana erkannte schnell, das Shiatsu viel mit den beiden macht, denn bei Max hat sich - genau wie bei seiner Mutter - sehr schnell schon ganz viel verändert. Er war bereits nach den ersten Behandlungen wesentlich entspannter, koordinierter, offener, ging zu anderen Kindern spielen. Er wurde aktiver und kam allgemein viel mehr aus sich heraus. Es waren 6 Wochen Sommerferien in der Zeit unseres Shiatus und Max nahm die ganze Zeit über kein Ritalin. Erst wieder nach den Ferien. Die Mutter war der Ansicht, dass das notwendig, wichtig und richtig sei für Max. Alternativen konnte sie sich nicht vorstellen. Ich legte der Mutter Literatur von Gerald Hüther ans Herz.

Max hat mit der Zeit die Vorliebe für Musik entdeckt und möchte gerne Trompete spielen lernen. Die Mutter unterstützt das und er darf demnächst damit beginnen. Die Mutter ist glücklich, dass ggfs. ein neues Hobby dadurch findet, das ihn erfüllen könnte und hofft, dass er beim Musik machen seine Kreativität wieder mehr entfaltet.

Kinder brauchen Projekte, um kreativ sein zu können.
(Gerald Hüther)

Er kann sich mittlerweile auch viel besser abgrenzen. Besonders seinem Vater und Bruder gegenüber. Wenn es Unstimmigkeiten gibt, steht er besser für sich und seine Bedürfnisse ein. Streitereien zu Hause berühren ihn weniger als Früher, sagt die Mutter.



Unternehmungen gegenüber ist er offener geworden und geht auch wieder mit der Familie raus. Er ist weniger scheu, jedoch kann es sein, dass er irgendwann das Bedürfnis äußert, nach Hause gehen zu wollen. Das findet die Mutter jedoch völlig in Ordnung, da er Selbstfürsorge betreibt und sich ausreichend abgrenzt, wenn es ihm zu viel wird.

Die Mutter sagt, dass Max allgemein innerlich viel ruhiger und ausgeglichener geworden ist, denn er fährt nicht mehr so wütend in die Luft wegen Kleinigkeiten. Er spricht sofort an, wenn er etwas nicht machen möchte, was ihm aufgetragen wurde. Insgesamt kann er viel klarer kommunizieren. Hausaufgaben erledigt er - genauso wie seine Aufgaben in der Schule - sehr konzentriert.

Meine Sichtweise

Ich bemerkte bereits nach 2-3 Behandlungen, dass Max schon ruhiger und selbstbewusster war. Er strahlte allgemein weniger Unsicherheit aus und stand mehr für sich ein. Das bemerkte ich beispielsweise daran, dass er immer genau wusste, was er im Shiatsu erleben wollte und was gar nichts für ihn war.

Die Haltung von Max hatte sich mit der Zeit verändert. Er war mehr aufgerichtet als am Anfang.

Da seine Mutter nach wie vor seine erste Ansprechpartnerin ist, habe ich sie zum Ende darin bestärkt, ihm weiterhin das Gefühl zu geben, dass es richtig und gut für ihn ist, wenn Max über seine Gefühle spricht und über das, was er *nicht* möchte. Sowie, dass sie versucht ihm weiterhin klar zu machen, dass er gut so ist, wie er ist!

4.1.3.3 Die Mutter-Kind-Beziehung

Die Beziehung der Beiden war immer schon gut, wobei die Bindung zu Max nun tiefer geworden ist. Jana hat viel mehr Verständnis für ihn, da sie sich mit mehr innerer Ruhe um ihn kümmern kann. Dadurch, dass sie viel ausgeglichener ist, ist sie weniger gestresst und genervt davon, wenn es z. B. mal wieder nicht so gut läuft in der Schule oder mit den Hausaufgaben. Das wirkt sich natürlich auch auf Max aus, da er dadurch auch mehr in seiner inneren Ruhe und Selbstsicherheit verweilen kann.

4.1.3.4 Die Familie - der Ehemann

Familie

Jana macht weniger im Haushalt, anstatt - wie früher - immer zu übertreiben und kein Ende zu finden. Zudem fühlt sie sich weniger überfordert in ihrer Mutterrolle und sie geht viel ruhiger mit den Kindern um.

Sie nimmt nicht mehr alles so persönlich und fühlt sich deshalb weniger angegriffen im Außen. Ihrem Mann und den Kindern gegenüber kann sie ganz klar - aus ihrer eigenen Perspektive heraus - ihre Bedürfnisse mitteilen, anstatt in die Vorwurfshaltung zu gehen, wie Früher. Auch wenn sie mal nicht so gut drauf ist, hat die Familie Verständnis dafür, gibt ihr den nötigen Freiraum und nimmt ihr Pflichten ab.



Der Zustand der Mutter wirkte sich allgemein sehr positiv auf die ganze Familie aus. Das Familienleben ist im Großen und Ganzen harmonischer geworden und die Familie dadurch wieder mehr zusammengewachsen.

Ehemann

Durch die veränderte Kommunikation mit ihrem Ehemann entstehen nun konstruktive Lösungen und es gefällt Jana, alles rauszulassen was sie belastet, anstatt sich - wie vor dem Shiatsu - zurück zu ziehen und alles mit sich auszumachen. Das entspannt die Beziehung und gibt ihr ein besseres Gefühl der Wertigkeit. Allgemein war die Beziehung aber immer schon gut zu ihrem Ehemann. Über die Probleme mit Max kann sie jetzt besser mit ihm reden. Er hat mehr Verständnis und Zugang zu dem Thema Sensibilität bekommen. Zudem reagiert Jana weniger emotional, wenn ihr Mann anderer Meinung ist.

4.2 Klienten-Paar 2 - Behandlungszeitraum: Mitte Aug. - Anfang Nov. 2022

4.2.1 Die Mutter - **Elfi**

4.2.1.1 Beschreibung Klientin

43 Jahre alt, 1,60 m groß, ca. 50 kg Körpergewicht, 1 jüngerer Bruder, ein Bruder ist damals mit 6 Monaten am Kindstod gestorben. Die Eltern sind beide verstorben. Elfi ist seit 6 Jahren alleinerziehend, nachdem sie sich von dem Kindsvater trennte, als Carla 15 Monate alt war. Sie lebt mit ihrer Tochter und ihrem Partner seit über 3 Jahren in einem (unvorhersehbar) maroden Haus. Vorher sind sie oft umgezogen. Sie arbeitet fast Vollzeit als Raumausstatterin und hat sehr viel Stress im Alltag, wobei ihr die Arbeit selbst viel Freude bereitet. Als gelernte Malerin und Lackiererin macht sie handwerklich zudem fast alles selbst zu Hause, wo noch viel Renovierungsarbeit ansteht.

Was ist gerade los im Leben von Elfi?

Sie fühlt sich müde und ausgelaugt durch den Dauerstress auf der Arbeit und Zuhause. Weiß manchmal nicht, wie sie ihren Alltag meistern soll. Carla benötigt momentan zudem viel Zuwendung, für die Elfi wenig Kraft hat, da sie sehr energielos ist. Ihr Lebenspartner kann ihr aus gesundheitlichen Gründen nicht so zur Seite stehen wie sie es gerade benötigt. Sie wünscht sich, dass ihr Eigenheim wieder normal bewohnbar ist und sie alle wieder ihre Heimat darin finden können.

Was beschäftigt und bewegt Elfi schon lange?

Carla schläft schon seit fast einem Jahr in ihrem gemeinsamen Schlafzimmer, da ihr Kinderzimmer aus baulichen Gründen nicht mehr betreten werden darf. Der Zustand des Hauses und die Ungewissheit, wie es damit weitergeht beschäftigt sie alle sehr. Sie sind im Rechtsstreit mit dem Vorbesitzer. Trotzdem lieben sie alle dieses Haus und wollen nicht umziehen. Besonders Carla will dort nicht weg.

Elfi's Partner hat Cluster-Kopfschmerzen und ist gesundheitlich sehr eingeschränkt. Er ist seit 7 Monaten krankgeschrieben. Das belastet alle in der Familie. Sie räumt ihrem Partner seit Monaten alles



hinterher und läuft ihm hinterher, damit er ihr zumindest etwas an Arbeit abnimmt. Aber es passiert nicht genug.

Allgemein betrachtet weiß Elfi, dass sie zu sehr ihre Gefühle versteckt, Gefühle nicht zulässt, sie und sich selbst nicht wichtig ist und sie sich immer zu sehr zurücknimmt, aber stets viel gibt im Außen. Sie weiß auch, dass ihr und auch Carla der Dauerstress nicht guttut und ist sich ihren nicht verarbeiteten Elternthemen bewusst. Sie hat folgende Glaubenssätze: „Ich MUSS das alles tun. Ich muss da durch.“

MUTTER:

Ihre Mutter hat vor 23 Jahren Selbstmord begangen. Sie hatte starke Depressionen. Das hat Elfi sehr aus der Bahn geworfen damals. Mehrere Versuche einer Psychotherapie sind gescheitert, weil es ihr nicht geholfen hat.

VATER:

Ihr Vater ist im Jahre 2017 an Alzheimer gestorben. Er hatte viele Jahre ein Alkoholproblem. Das Verhältnis der Beiden war zum Teil gut, zum Teil durchwachsen. Er gab ihr oft Halt, obwohl er viele Probleme hatte.

KINDSVATER:

Der Vater des Kindes ist wenig präsent. Das Verhältnis zwischen Elfi und ihm ist schlecht und distanziert. Es tut ihr weh mit ansehen zu müssen, dass er so „kalt und abweisend“ Carla gegenüber ist.

Körperlich und seelisch

Elfi ist Raucherin. Sie geht erst spät zu Bett. Sie ist nicht müde vor 0 - 2 Uhr nachts. Dann wird sie meist zwischen 3 - 4 Uhr wach und steht wieder früh morgens auf. Sie trägt eine leichte Brille für die Ferne. Ihre Rotatorenmanschette (war bereits in ärztlicher Betreuung deshalb) links, sowie der ganze Schultergürtel schmerzen schon seit Monaten. Zudem hat sie seit Monaten extreme Fußschmerzen, besonders bei Belastung und abends nach dem Ausruhen wenn sie aufsteht. Überwiegend sind die Fußsohlen betroffen. Ihr Zyklus ist durcheinander und die Periode bleibt aus. Hormonell ist sie im Ungleichgewicht (Diagnose vorzeitige Wechseljahre). Sie hat seit Neustem oft Kopfschmerzen. Es ist eine Art Druck. Sie sagt selbst, sie macht viel zu viel und läuft „zu hochtourig“ und sie ist „abgeschafft“. „Schluckt zu viel“ und wehrt sich allgemein nicht ausreichend.

Elfi und Carla

Die Schwangerschaft war harmonisch und schön. Elfi wollte natürlich gebären, aber schlussendlich kam Carla aus medizinischen Gründen per Kaiserschnitt zur Welt. Elfi und Carla haben ein sehr gutes Verhältnis zueinander.

4.2.1.2 Ziele/Wünsche

Elfii will sich nicht mehr so „überschlagen“, sie möchte innerlich ruhiger werden. Ihr Kopf, die Schultern und die Füße sollen nicht mehr so schmerzen. Sie will innerlich tiefenentspannt sein und will sich weniger



gefallen lassen. Elfi möchte gerne ihre Gefühle zeigen, dort, wo sie angebracht sind, anstatt irgendwann zu platzen und aus der Haut zu fahren, wohlmöglich an falscher Stelle. Sie will ein besseres Selbstwertgefühl. Es sich wert sein, sich selbst gut zu behandeln. Sie möchte zu Hause unbedingt einen Teil der Arbeiten und Pflichten an ihren Partner abgeben, anstatt alles alleine zu machen. Auch Carla soll kleine Pflichten erledigen. Elfi wünscht sich Entzerrung. Auch nimmt sie sich vor, mehr gemeinsame Zeit mit ihrer Tochter zu verbringen mit mehr Ruhe und Freude.

4.2.1.3 Meine Einschätzung

Elfi arbeitet viel zu viel. Sie will alles selbst in die Hand nehmen! Der Dauerstress hat sie schon sehr ausgelaugt, so dass zuallererst einmal in unserem Shiatsu die Entschleunigung und Entspannung im Vordergrund stand, sowie sich selbst Ruhe und Gutes zu gönnen. Auch Erdung war mir wichtig, denn sie war völlig aus ihrer Mitte geraten. Das marode Zuhause entwurzelt sie und den Rest der Familie, von dem sie momentan keinen Halt bekommt. Daher passen die Fußschmerzen gut zu ihrem Ungleichgewicht, nicht mehr voranschreiten zu können oder gar unbewusst nicht mehr voranschreiten zu wollen.

Äußerlich wirkt sie immer sehr ruhig und gelassen. Beim Berühren spürte ich oft viel Wut und Anspannung von ihr ausgehend. Stets spielte sie auch vor mir gerne ihre Gefühle und ihren Ist-Zustand runter. Ihr Dauerstress spiegelt sich auch in der Disbalance ihrer Hormone wieder.

Elfi's Rückenhaltung ist gerade und aufgerichtet. Jedoch fielen ihre Schultern leicht nach vorne unten. Ich sah immer ein Bild von zu wenig Herzöffnung vor meinen Augen, sowie das Gefühl, sich nicht dem Atem und Fluss des Lebens hinzugeben.

4.2.1.4 Die Shiatsu-Behandlung - Wesentliches, Erkenntnisse

Sie war sich von Anfang an bewusst, dass sie zu viel arbeitet und sie etwas ändern muss um wieder Energie und Gesundheit zu erlangen. Die Tatkraft dazu kam nach der 2. Behandlung! Denn Elfi verspürte plötzlich eine heftige Erstverschlimmerung auf seelischer Ebene, die sie als unerträglich beschrieb. Sie konnte ihren Zustand einfach nicht mehr ertragen. Sie erkannte, dass sich „ganz schnell“ etwas verändern muss, damit es ihr besser gehen kann, reduzierte fleißig ihre Pflichten und verbog sich nun weniger für die Arbeit.

In allen Behandlungen habe ich ihre Füße behandelt und sie viel gehalten mit der Intention der Schmerzlösung. Auch ihre Schultern, den Nacken und Kopf habe ich immer achtsam mit einbezogen. Es zeigte sich sehr viel Jitsu auf ihren Schulterblättern im Bereich des Dünndarm-Meridians. Diese Körperteile zu berühren tat ihr immer gut, sowie Rotationen und Dehnungen der Arme und Schultern.

Die Wandlungsphasen: Wasser - Holz

Ganz besonders oft zeigten sich bei der Klientin Leber- sowie Blasen-Meridian. I.d.R. war der Leber-Meridian im Jitsu und der Blasen-Meridian



im Kyo. Sehr auffällig war auch, dass sich bei der Klientin im ganzen Hara-Raum überwiegend Kyo zeigte und es oft schwierig war, bei ihr Jitsu zu spüren bzw. gab es auch manchmal kein Jitsu. Zudem waren die Jitsus ihrer Meridiane allesamt linksseitig ihres Körpers intensiver als rechts. Auch ihr linker Fuß schmerzt mehr als der rechte. Eine Disbalance in ihrer Wasser- und Holzenergie war in den 10 Wochen sehr präsent und zeigte sich gut ersichtlich in ihren Zuständen der Erschöpfung, Müdigkeit, permanenten Anspannung und Schmerzen in Schultern sowie Kopf.

4.2.2 Das Kind - **Carla**

4.2.2.1 Beschreibung Klientin

7 Jahre alt, 1,26 m groß, ca. 23 kg Körpergewicht, keine Geschwister. Die Eltern sind getrennt seit sie 15 Monate alt ist. Sie lebt bei der Mutter und ihrem Lebenspartner. Carla ist sehr Mamabezogen, kommt aber auch sehr gut mit dem Lebenspartner ihrer Mutter klar. Er spielt und werkelt viel mit ihr und tritt ihr sehr herzlich gegenüber.

Was war gerade los im Leben von Carla?

Carla fühlt sich momentan zu Hause nicht heimisch. Ihr fehlt der Rückzug. Auch empfindet sie, dass sie vieles nicht kann oder nicht gut genug macht und sagt zurzeit oft: „Ich kann das nicht“, obwohl sie es noch gar nicht versucht hat zu können. Sie weint viel und ist oft traurig und verschlossen.

Sie ist unruhig, oft schlecht gelaunt und wippt häufig mit dem Oberkörper vor und zurück, was auf Unverständnis im Außen stößt. Besonders in der Schule. Sie wippt während des Unterrichts schon seit Monaten auf ihrem Stuhl. Das Wippen ist seit ein paar Wochen jedoch so heftig, dass es die anderen Kinder sowie den Unterrichts stört. Die Lehrerin bittet um Abklärung. Carla steht auch bereits bei einem Psychologen auf der Warteliste, da ihre Ärztin ihr dazu riet.

Was beschäftigt und bewegt Carla schon lange?

Sie hat seit einem Jahr kein eigenes Zimmer da die Decke über ihrem Kinderzimmer eingestürzt ist. Sie liebt dieses Haus und hat Angst, dass sie dort nicht bleiben darf. Sie ist schon oft umgezogen.

2017 ist ihr Opa verstorben. Die Mutter beschreibt, dass Carla ihn selten gesehen hat, aber mit ihm auf einer Wellenlänge war und, dass die beiden eine tiefe positive Verbindung zueinander hatten.

Körperlich und seelisch

Carla ist Weitsichtig und trägt eine Brille mit einer Stärke von 5 Dioptrien, sie hat auf dem rechten Auge grauen Star und eine beidseitige Winkelfehrsichtigkeit - rechts jedoch stärker als links. Sie leidet öfter unter Kopfschmerzen neben den Augen in Schläfengegend. Ihre Fußsohlen schmerzen, rechts jedoch stärker als links. Ab und zu, meist abends hat sie Rückenschmerzen in der Brustwirbelsäule.

Carla hat gerne die Kontrolle über alles und frisst Sorgen in sich rein anstatt drüber zu reden. Sie ist sehr sensibel, benötigt immerzu



Sicherheit in ihrem Leben. Sie ist schnell reizüberflutet und ihr ist dann alles zu viel. Dann ist ihr Tag schnell - auch schon früh morgens - ruiniert. Oft hört sie nicht zu, wenn man mit ihr spricht, sie träumt vor sich hin. Bei Stress bloggt sie, macht zu, spielt die Starke und macht alles mit sich selbst aus. Sie will nicht ohne ihre Mutter einschlafen. Sie muss bleiben bis sie schläft und dabei ihre Hand halten. Vor dem Schlafengehen dreht sie manchmal völlig auf zwischen 17 - 19 Uhr.

4.2.2.2 Der Vater

Die Mutter beschreibt, dass der Vater kalt zu seiner Tochter ist. Carla ist lieber bei ihrer Mutter als bei ihm. Sie ist ihm und seiner Familie gegenüber sehr zurückhaltend. Alle 2 Wochenenden ist sie bei ihrem Papa. Carla schläft nicht bei ihm, weil sie das nie will! Sie schläft zudem nie wo anders - nur Zuhause oder im Urlaub, wenn ihre Mutter dabei ist.

Der Vater ist sehr passiv. Interessiert sich sehr wenig für Carla. Will keine Verantwortung übernehmen und seine eigenen Interessen sind ihm wichtiger als die des Kindes. Elfi hat das Gefühl, Carla vertraut ihm nicht. Er ist sehr unzuverlässig und die Mutter muss das immer kompensieren. Manchmal holt er sie gar nicht erst ab an den Wochenenden oder sagt kurzfristig ab.

4.2.2.3 Ziele/Wünsche

Die Mutter wünscht sich für ihre Tochter, dass sie in erster Linie ein stärkeres Selbstwertgefühl bekommt, an sich glaubt und nicht so streng mit sich selbst ist. Sie wünscht sich, dass Carla geduldiger ist - vor allem mit sich selbst - und sie konzentrierter zuhört anstatt in ihrer Traumwelt zu grübeln. Sowie, dass Carla über ihre Gefühle und Bedürfnisse spricht anstatt alles in sich rein zu fressen und mit sich selbst auszumachen.

Carla wünscht sich, dass ihre Schmerzen besser werden.

4.2.2.4 Meine Einschätzung

Ich habe Carla flüchtig - vor Shiatsu - als sehr selbstständiges wissbegieriges Mädchen kennen gelernt. Lernt man sie näher kennen, spürt man, dass sie unsicher, schüchtern, sozial sehr kompetent und sehr sensibel ist. Sie fragt viel - aber nur, wenn sie weiß, dass sie jemandem vertrauen kann. Zu Beginn habe ich mich gefragt: *Wie findet Carla ihre innere Heimat?* Wie kann ich ihr durch Shiatsu Stabilität geben und ihren Selbstwert stärken? Ich spürte Verlustängste in ihr bei unseren ersten Berührungen.

4.2.2.5 Die Shiatsu-Behandlung - Wesentliches, Erkenntnisse

Ich versuchte also zu Beginn mit der Absicht zu behandeln, ihre Erde zu stärken, damit ihr Wurzeln wieder wachsen können und sie in sich selbst wieder ihre Heimat finden kann. Zudem gab ich ihren schmerzende Körperzonen große Aufmerksamkeit durch gezielte Behandlung und liebevolles Halten.

Optisch weist Carla's Rücken eine Außenwölbung im Bereich der Brustwirbelsäule auf.

Mir ist aufgefallen, dass sie immerzu strahlt, viel lacht und viel Freude mit



mir teilte in unserer gemeinsamen Zeit. Wir beide hatten den meisten Spaß dabei, uns zu dehnen, miteinander zu tanzen und vor allem, die Aufgaben der Bildkarten auszuführen, sowie unsere Körper dabei wahrzunehmen. Wir haben sehr viel dabei gelacht und Carla konnte immer sehr gut wahrnehmen, was sich verändert hatte.

In ihrer Anwesenheit habe ich am meisten gelernt, wieder selbst Kind sein zu dürfen, ganz verspielt und fröhlich im Sein - im Jetzt und Hier.

Sie beschrieb stets, dass sie gut beim Shiatsu entspannen kann und ist sogar einmal eingeschlafen auf dem Futon. Das ist sehr untypisch für Carla, sagte ihre Mutter.

Die Meridiane: Wasser - Erde

Anfangs habe ich einige Male eine Hara-Befundung bei Carla gemacht. Ich habe sehr oft ihren Nieren-Meridian behandelt. Er war immer im Jitsu. Zudem zeigte sich sehr häufig ihr Magen-Meridian. Er befand sich immer im Kyo. Auch der Blasen-Meridian präsentierte sich mir des Öfteren im Ungleichgewicht, so dass sich hier auf eine Disbalance in den Wandlungsphasen Wasser und Erde schließen ließ.

Die Themen Ängste, Verlust, Entwurzelung, Ahnen und Heimatfamilie, Urvertrauen, Selbstvertrauen, aus der eigenen Mitte sein etc. zeigten sich mir immerzu bei ihr. Dies bestätigte mir auch ihre Mutter in unseren Gesprächen über das Kind.

4.2.3 Befinden nach 10 Behandlungen

4.2.3.1 Die Mutter - Feedback - Was hat sich verändert?

Allgemein fühlt sich Elfi energiegeladener und leichter. Aber es darf noch viel mehr davon in ihr Leben kommen, sagt sie. Elfi ist es mittlerweile bewusst, was sie alles auf sich nimmt und leistet. Sowie die Tatsache, dass sie nicht immer alles alleine machen muss, sondern auch Aufgaben zu Hause abgeben darf.

Sie ist immer noch erschöpft und müde, aber sie spürt jetzt, dass dies eine Schutzreaktion ihres Körpers ist und sie sich die nötige Ruhe geben darf. Das ist sie sich selbst bewusst geworden und auch wert. Sie spürte, dass die Stimmung zu Hause viel entspannter ist, wenn sie sich Ruhe gönnt und weiß, dass sie viel zu lange schlecht mit sich und ihrem Körper umgegangen ist.

Ihre Kopfschmerzen und der Kopfdruck ließen nach ca. 5 Behandlungen nach und die Schmerzabstände wurden größer. Die Schmerzen in ihrer linken Rotatorenmanschette waren nach der 2. Behandlung weg und die Schulter ist bis heute schmerzfrei. Elfi's Füße waren zum Ende hin viel besser und die Schmerzen viel geringer.

Elfi hat sich von mir in all ihren Problemen und Sorgen verstanden und gesehen gefühlt, sagt sie. Das gab ihr viel Rückhalt. Besonders gut hat ihr die Entspannung in der Behandlung getan. Trotz vielen schmerzhaften Stellen empfand sie Shiatsu als eine Art des Loslassens und des Fallenlassens. Zudem sah sie danach manches aus einer ganz anderen Perspektive. Trotzdem gibt es in ihrem Leben noch viel zu verändern.



Auch fühlt sie sich jetzt dazu bereit, in der nahen Zukunft ihre Elternthemen nach und nach aufzuarbeiten und will sich ansehen was sie blockiert, sobald ihre Energie wieder komplett da ist.

Was hat Elfi mitgenommen, was will sie zukünftig erreichen:

Zukünftig möchte Elfi ihre Prioritätenlisten und Terminpläne - die wir gemeinsam erstellt haben - weiterführen, denn sie haben ihr dabei geholfen zu erkennen, was sie alles leistet. Dabei wurde ihr klar, dass sie viel zu viel macht. Sie möchte gut für sich sorgen, ihrem Verlangen nach Ruhe ausreichend Aufmerksamkeit geben und übt sich darin, sich zu erlauben, langsamer durchs Leben zu gehen. Dadurch kann sie sich selbst besser entfalten und hoffentlich bald wieder ihren Hobbies ein Stück weit nachgehen.

Sie hat erkannt, dass sie mehr auf ihre Gesundheit achten MUSS. Auf der Arbeit sagt sie nun öfter NEIN, wenn ihr alles zu viel wird. Denn sie weiß nun, dass ihre Energielosigkeit ein Hilfeschrei ihres Körpers nach Ruhe ist. Sie ist viel gelassener und zufriedener geworden.

Meine Einschätzung

Elfi begann irgendwann, mehr auf ihr Bauchgefühl zu hören und darauf zu achten, was ihr Körper ihr sagen möchte. Ihr Selbstwertgefühl ist ersichtlich gestiegen und auch ich habe gespürt, dass sie sich wieder an den kleinen Dingen in ihrem Leben erfreuen kann. Sie war zum Ende hin viel gelöster. Ihr Dünndarm-Meridian auf den Schulterblättern war zum Ende hin für mich ausgeglichen und für sie schmerzfrei, was wir zu Beginn unserer Zeit nicht für möglich hielten!

4.2.3.2 Das Kind - Feedback - Was hat sich verändert?

Was hat sich verändert?

Carla konnte sehr gut ihre Anspannung lösen während und durch Shiatsu. Bzgl. ihren Schmerzen stellte sich bei ihr mit der Zeit eine Verbesserung ein. Die Schmerzen kamen nach ein paar Tagen wieder, jedoch in immer größeren Abständen und weniger intensiv, bis sie teilweise komplett verschwanden. Ihre Fußschmerzen sind nicht ganz verschwunden. Deshalb gab ich ihrer Mutter mit nach Hause, Carla doch regelmäßig die Füße zu massieren.

Carla sprach zum Ende unseres Behandlungszeitraums zu Hause zunehmend mehr über ihre Bedürfnisse sowie über das, was sie stört und war viel fröhlicher. Carla fragt noch oft nach Shiatsu und freut sich immer sehr darauf.

Wippen tut sie immer noch in der Schule. Die Psychologin und auch ihre Mutter vermuten, dass ein Vaterthema dahintersteckt. Sie geht deshalb demnächst zusätzlich zur Ergotherapie und wartet auf ihren Psychotherapieplatz.



4.2.3.3 Die Mutter-Kind-Beziehung

Elfi begann irgendwann, viel mehr Verständnis für die Bedürftigkeit ihrer Tochter zu entwickeln und begegnet ihr mit viel mehr Ruhe. Davon profitiert Carla sehr, denn auch sie wurde ruhiger und auch offener ihrer Mutter gegenüber.

Mutter und Kind sprechen nun mehr miteinander, lachen viel mehr und haben wieder Spaß zusammen.

4.2.3.4 Die Familie - der Lebenspartner

Die Familie

Alle spüren, dass Elfi weniger gehetzt durchs Leben rennt. Sie sorgt für mehr gemeinsame Auszeiten, in denen gespielt wird bzw. Ruhe und Entspannung angesagt ist. In der Familie herrscht dadurch mehr Harmonie. Diese tut vor allem Carla gut, sagt ihre Mutter.

Elfi verteilt regelmäßig die Hausarbeit, die ihr über den Kopf wächst und ihr Lebenspartner, sowie Carla übernehmen tatkräftig. Dadurch fühlt sie sich weniger ausgenutzt und wertiger in ihren Aufgaben als Mutter, Partnerin und Hausfrau.

Der Lebenspartner

Es geht ihm besser und er geht demnächst wieder arbeiten. Das entlastet Elfi sehr, sowie die Tatsache, dass sie ihm nun mehr Aufgaben auch außerhalb des Haushaltes zutrauen kann, wie z. B. Einkaufen oder Carla irgendwo abzuholen um Elfi dadurch zu entlasten.

Der Kindsvater

Das Verhältnis zu Carla's Vater hat sich nicht verbessert, aber Carla kann sich viel besser von ihm abgrenzen, da sie ihre Bedürfnisse klarer äußert. Das freut ihre Mutter sehr.

4.3 Klienten-Paar 3 - Behandlungszeitraum: Anfang Okt. - Mitte Dez. 2022

4.3.1 Die Mutter - **Michaela**

4.3.1.1 Beschreibung Klientin

1,65 m groß, 78 kg Körpergewicht, 33 Jahre alt, jüngerer Bruder. Sie hat sich von Julia's Vater getrennt als sie 6 Monate alt war und lebt nun in neuer Partnerschaft mit ihrem gemeinsamen 1-jährigen Sohn sowie der Stieftochter (8 Jahre alt) in einer kleinen Wohnung. Michaela arbeitet als Altenpflegerin in Teilzeit.

Was ist gerade los im Leben von Michaela?

Zuhause herrscht Chaos, Unordnung, Land unter, denn die Wohnung ist zu klein seitdem die Stieftochter vor 3 Wochen eingezogen ist, denn sie kommt nicht klar mit ihrer leiblichen Mutter. Julia versteht sich nicht gut mit ihrer neuen Schwester. Zudem ist die Stieftochter sehr anstrengend. Michaela hat durch das neue Familienmitglied noch mehr um die Ohren, obwohl ihr alles sowieso schon vorher zu viel war.



Michaela steht sehr unter Strom und ist extrem ungeduldig, weil die Kinder nicht FUNKTIONIEREN so wie sie sollen. Ihre Nerven liegen oft blank und sie hat ständig ein Gefühl von Überforderung.

Was beschäftigt und bewegt Michaela schon lange?

Sie kann schlecht um Hilfe bitten bzw. macht alles alleine, auch weil sie es nicht anders kennt. Sie ist jedoch völlig ausgebrannt und benötigt dringend Hilfe und Entlastung im Alltag. Michaela fühlt sich schon lange enturzelt und nicht in ihrer Mitte, völlig motivationslos und innerlich unruhig. Ihre Gedanken kreisen immerzu und sie kann sie nie abstellen, daher schafft sie es auch nie, abzuschalten. Sie kann keinen klaren Gedanken fassen und hat keinen Fokus für ihre Ziele. Sie hat einfach keine Geduld. Weder mit sich noch mit den Kindern.

Michaela wurde in der Schwangerschaft mit ihrem Sohn von ihrem jetzigen Partner sehr verletzt. Er hat sie einen Tag vor der Entbindung verlassen. Die beiden sind wieder ein Paar, verstehen sich richtig gut, aber sie hat viele Verletzungen von damals noch nicht verdaut bzw. verarbeitet. Ihre Beziehung zum Sohn ist oft schwierig. Sie denkt, das kommt durch die Trennung damals, die sie völlig enturzelt hat. Sie kann ihren Sohn manchmal nur schlecht annehmen. Zudem fehlt ihr die Möglichkeit zur Persönlichkeitsentwicklung, denn sie ist unzufrieden mit ihrer Arbeit und möchte sich lieber umorientieren, aber dazu fehlt ihr der Fokus, die Ruhe und die Zeit.

MUTTER

Ihre Mutter war alleinerziehend mit ihr und ihrem jüngeren Bruder seit sie sich erinnern kann. Sie glaubt, dass sich ihr Gefühl von Überforderung von ihrer Mutter auf sie übertragen hat. Michaela ist immer in dem Glauben, *sie müsste immer alles alleine machen.*

VATER

Sie ist ohne Vater aufgewachsen. Sie kennt ihn zwar und war in ihrer Kindheit ab und zu bei ihm, aber sie versteht sich nicht gut mit ihm und hat schon seit einigen Jahren keinen Kontakt mehr.

KINDSVATER

Die Mutter und der Vater von Julia haben sich vor 3,5 Jahren getrennt. Die Eltern von Julia beschreiben ihre Beziehung, als eine gute Freundschaft. Die Umgangsweise miteinander ist entspannt, achtsam und wertschätzend.

Körperlich und seelisch

Sie plagt sich mit starken Dauerkopfschmerzen und Migräne sowie Rückenschmerzen rum. Sie hatte schon immer damit zu tun, jedoch nicht so heftig und häufig wie momentan. Dazu kamen vor Kurzem beidseitige Hüft- und Kreuzbeinschmerzen. Sie leidet unter den ständigen Verspannungen ihres oberen Rückens, der Schultern, des Nackens. Auch ihr Kiefer ist stark angespannt. Sie ist andauernd kraftlos, müde, schwach.

Zudem weiß sie, dass ihr Bewegung fehlt und sie nicht gut mit ihrem



Körper umgeht. Michaela ernährt sich schlecht obwohl sie weiß, dass dies ihr gar nicht gut tut. Sie spürt viel innere Wut, ist schnell aufgebrach und leidet sehr unter ihrem Erschöpfungszustand sowie den Schmerzen.

Mutter und Kind

Julia war ein Wunschkind. Die Schwangerschaft war schön. Sie wurde auf natürlichem Weg entbunden. Die Trennung vom Kindsvater belastete alle zu der Zeit und als sie alleinerziehend war, fingen ihre Schmerzzustände an.

4.3.1.2 Ziele/Wünsche

Michaela wünscht sich vor allem körperliche Gesundheit, die Verspannungen sollen besser werden und die Migräne MUSS aufhören, denn sie zermürbt sie total, da sie durch die Schmerzen ein schlechtes Körpergefühl hat. Sie will sich gesund ernähren und sich nicht länger selbst zerstören. Sie möchte erfüllt sein von Selbstliebe.

Sie will sich etwas gönnen, wenn ihr danach ist und dem Körper das geben, was ihm gut tut. Sie wünscht sich innere Stabilität, innere Ruhe und Kraft, auch für die Familie. Sie will nicht mehr das Gefühl haben von „*Ich muss das jetzt tun*“. Sie will fokussiert an ihrer beruflichen Veränderung arbeiten, da sie einen großen Wunsch nach Persönlichkeitsentwicklung hat.

4.3.1.3 Meine Einschätzung

Michaela ist ausgebrannt und kraftlos. Sie ist sehr angespannt. Ihre Nerven liegen blank durch den Dauerstress, weil sie kaum eine Möglichkeit hat sich zurückzuziehen und sich zu entfalten. Sie schätzt sich selbst nur wenig. Ihr Motto: Ich MUSS das alleine hinkriegen lässt ihr wenig Spielraum, um mal abzuschalten und zu entspannen und gut zu sich selbst zu sein. Meine Vermutung zu Beginn, dass ganz viel Holz und auch Wasser in ihren Schmerzbereichen steckt, bewahrheitete sich schnell.

4.3.1.4 Die Shiatsu-Behandlung - Wesentliches, Erkenntnisse

Mir ist aufgefallen, dass Michaela's Rücken aufgerichtet und gerade ist. Ihre Schultern jedoch leicht nach vorne unten fallen.

Aufgrund ihrer Kopf-, Schulter- Nacken-, Kreuzbeinschmerzen habe ich diese Bereiche immer mit besonderer Aufmerksamkeit behandelt, berührt und viel gehalten. Ich spürte immer einen massiven Energiestau zwischen ihren Schultern und im Kopf. Zum Ende jeder Behandlung versuchte ich, diesen Energiestau immer durch eine Fußbehandlung nach unten zu leiten.

Jitsu war bei Michaela linksseitig ihres Körpers immer heftiger als rechts.

Der Dünndarm-Meridian auf ihren Schulterblättern war bis zum Ende unserer Zeit sehr stark im Jitsu. In der letzten Behandlung schmerzte er nicht mehr. Kiefer und Nacken waren immer sehr angespannt. Sie konnte sich nie komplett fallen lassen, aber zumindest - für ihre Verhältnisse - gut entspannen. Zum Ende hin wurde es viel besser.



Die Meridiane: Feuer - Wasser

Sehr häufig habe ich ihren Blasen-, Herz-, HK-Meridian und 3E behandelt. Blasen-Meridian zeigte sich im Hara immer als Jitsu und HK-, Herz-Meridian sowie 3E meistens als Kyo. Des Öfteren zeigte sich zum Ende hin auch der Gallenblasen- und Dünndarm-Meridian. Die rechten Yu-Punkte der Gallenblase, Leber und Milz waren eine Zeit lang im Jitsu. Zum Ende der 10 Behandlungen war dort aber kein Jitsu mehr zu spüren.

Zu Beginn der 4. Behandlung kam sie zu mir und war ganz erleichtert, da sie mal allen die Meinung „gezeigt“ hat zu Hause. Sie hatte das Gefühl immer zu kämpfen, und das wollte sie ab sofort nicht mehr tun. Sie fühlte sich aufgehalten, blockiert von der Familie und den Pflichten. Sie animierte alle in der Familie, mit anzupacken. Das gab ihr ein Gefühl von Befreiung. Zudem forderte sie regelmäßig Zeit für sich ein und verteilte die Kinder an ihre Väter und Omas. Diese Zeit nutzte sie um sich beruflich etwas Neues aufzubauen und um sich Ruhe zu gönnen um abzuschalten.

Nach den Behandlungen sprach sie immer von Schmerzfreiheit, Erleichterung und Entspannung und man sah ihr an, dass sie gelöster war als vorher. Auch ihre Müdigkeit ließ immer nach 1-2 Tagen nach Behandlung nach, war jedoch direkt nach Shiatsu extrem ausgeprägt. Weitere körperliche und seelische Veränderungen konnte sie immer erst einige Tage nach Shiatsu feststellen.

4.3.2 Das Kind - **Julia**

4.3.2.1 Beschreibung Klientin

4 Jahre alt, ca. 15 kg Körpergewicht, Bruder 1 Jahr alt, Stiefschwester 8 Jahre alt, Mutter und Vater getrennt. Wohnt mit der Mutter, ihrem Lebenspartner, dem 1-jährigen Bruder und der 8-jährigen Stiefschwester zusammen.

Was war gerade los im Leben von Julia?

Ihre Stiefschwester ist vor 3 Wochen bei ihnen eingezogen und Julia kämpft gerade sehr mit der Tatsache, dass sie sich nicht gut mit ihr verträgt. Sie kommt mit der neuen Situation zu Hause schlecht klar. Die Mädchen greifen sich ständig gegenseitig an und streiten. Mit dem Lebenspartner von Michaela kommt Julia sehr gut aus. Die Mutter nimmt es mit, dass sie mit dem Leben, so wie es ist, sehr unzufrieden ist, denn ihr fehlt Raum zur Entfaltung sowie Rückzugsmöglichkeiten. Das führt dazu, dass Julia oft aufgedreht und innerlich sehr unruhig ist.

Was beschäftigt und bewegt Julia schon lange?

Die Mutter belastet es, dass Julia nicht sein kann wie sie sein will und somit nicht authentisch ist. Sie will anderen Menschen gefallen und achtet sehr auf ihr Äußeres, zieht sich immer schick an und braucht Bestätigung im Außen. Die Meinung anderer beeinflusst sie sehr.

Julia kuschelt viel - aber es reicht ihr nie, sie sucht und benötigt viel Liebe im Außen und fordert diese regelrecht ein. Ihr fehlt Selbstliebe. Der Mutter ist jedoch klar, dass sie es ihr nicht vorlebt sich selbst zu lieben.



4.3.2.2 Der Vater

Julia versteht sich gut mit ihrem Vater und ist regelmäßig an den Wochenenden bei ihm. Sie ist gerne bei ihrem Vater, aber auch genau so gerne bei ihrer Mutter.

4.3.2.3 Ziele/Wünsche

Die Mutter wünscht sich, dass Julia besser zu sich selbst finden kann, sich selbst lieben und annehmen kann so wie sie ist und nicht im Außen nach Bestätigung sucht, sondern in ihrem Inneren. Es wäre schön, wenn sie innerlich ruhiger werden würde.

4.3.2.4 Meine Einschätzung

Sehr fordernd, bestimmend

Ich habe Julia als quirliges, zappeliges Mädchen kennengelernt. Sie war ständig in Bewegung. Julia ist ein sehr aufmerksames, aufgewecktes und wissensdurstiges Kind. Sie fühlte sich sofort heimisch bei mir.

Julia weiß was sie will und was nicht und das gibt sie auch klar so wieder. Ich empfinde sie als eine sehr sehr starke Persönlichkeit. Bei ihr zeigte sich immerzu ganz viel Holzenergie. In ihr steckt viel Kraft, die nach Außen möchte. Julia war innerlich unruhig während Shiatsu und wenig zentriert. Sie spiegelt stark ihre Mutter. Ich empfand sie als kreativ und sehr verspielt. Sie ist neugierig, Neuem gegenüber aufgeschlossen und ich glaube, sie hasst Langeweile.

4.3.2.5 Die Shiatsu-Behandlung - Wesentliches, Erkenntnisse

Julia´s Bewegungsapparat ist sehr aufrecht und gerade.

Bildkarten bzw. Dehnungen und andere Übungen oder Tanzen war nichts für Julia. Die Bildkarten kennt sie auch schon von ihrer Mutter. Ab und an dehnten wir uns oder wir tanzten.

Bei Julia behandelte ich fast ausschließlich intuitiv und ohne klassische Befundung. Sie konnte selten lange in einer Position still liegen und drehte sich andauernd. Meist legte sie sich zuerst in Seitenlage. Die Seite die sie mir präsentierte war aber immer unterschiedlich. Bei Julia behandelte ich fast ausschließlich intuitiv, ohne klassische Befundung. Sie präsentierte mir immer das, was gerade dran war. Gefiel ihr etwas nicht, drehte sie sich in eine andere Position. Manchmal sagte sie regelrecht an, was ich nun tun soll bei ihr.

Die Behandlung ihres Kopfes und der Füße forderte sie immer aufs Neue ein. Manchmal war die Behandlung bereits nach 10 Minuten vorbei. Sie sagte dann auch deutlich: wir sind fertig. Ich konnte ihre innere Unruhe immerzu spüren und behandelte mit der Absicht der Ruhe und Zentrierung, aber auch mit vielen Dehnungen und Rotationen, die sie immer gut fand.

Die Meridiane: Holz - Erde

Fast immer habe ich den Gallenblasen-, Magen- und Milz-Meridian behandelt. Julia´s Liegeposition, ihr sehr präsent Holz, die für mich



spürbare innere Unruhe und innere Kraft, die expandieren will, hat mich sehr oft dazu verleitet. Ich spürte immerzu eine Sehnsucht nach Erdung, die ich versuchte, über ihre Füße zu erreichen. Oft empfand ich sie als nachdenklich. Ihre Mutter bestätigte dies.

Die Berührung ihrer Füße war sehr intensiv und ich verspürte in ihr Zentrierung und ein Loslassen von Anspannung. Ganz schnell stand sie danach auf, beendete das Shiatsu, war fröhlich und kam sofort ins Spielen zurück.

4.3.3 Befinden nach 10 Behandlungen

4.3.3.1 Die Mutter - Feedback - Was hat sich verändert?

Die Auszeit beim Shiatsu und etwas für sich zu tun hat Michaela besonders gut getan. Auch wenn sie oft lange Zeit benötigte um abzuschalten. Aber das fällt ihr allgemein sehr schwer und hat nichts mit Shiatsu selbst zu tun, sondern mit ihren aktuellen Umständen. Sie kann seit den 10 Behandlungen aber schon viel besser abschalten und entspannen. Sie versinkt zunehmend weniger in ihrem Gedankenkarussell.

Michaela hat sich mit der Zeit mehr Freiraum für sich und ihre Entfaltung freigeschaufelt. Sie ist klarer geworden und hat dadurch mehr Entscheidungen getroffen, die ihrem Wohlbefinden dienen. Sie ist auch viel klarer in dem was sie will und hat jetzt ihre Ziele vor Augen. Dadurch ist sie ihrer Unzufriedenheit zwar noch bewusster geworden, aber sie kennt jetzt die Lösungen und arbeitet fleißig daran. Ihre Schmerzen sind allgemein viel weniger geworden und die Kopf- sowie die Nackenschmerzen und Migräne sogar weg.

Um ihre Ernährung möchte sie sich von nun an intensiv kümmern und sich auch mehr in der Natur bewegen.

Meine Sichtweise

Michaela hat ihre Anspannung zum Ende hin zum Teil gut lösen können. Sie war weniger müde und hatte mehr Energie. Sie weiß nun um ihre Baustellen und kann und wird auch weiter daran arbeiten.

4.3.3.2 Das Kind - Feedback - Was hat sich verändert?

Julia ist viel kreativer und drückt sich kreativ aus. Die Mutter beschreibt, dass sie sich auch viel besser verstehen. Julia akzeptiert auch mal ein Nein und lange unschöne Diskussionen - wie Früher - bleiben aus. Die Mutter denkt, dass Julia sie und auch sich selbst besser annehmen kann. Auch sie ist innerlich ruhiger geworden.

Julia schläft seit der 1. Behandlung alleine in ihrem Bett ein und durch. Das war vor Shiatsu ganz anders und auch anstrengend für die Mutter. Sie räumt selbstständig ihr Zimmer auf und hält Ordnung (Feedback nach 3 Behandlungen).

Meine Sichtweise

Julia hat an Selbstwertgefühl gewonnen während unserer Zeit. Sie ist immer noch sehr quirlig aber sie strahlt dabei mehr innere Ruhe aus.



4.3.3.3 Die Mutter-Kind-Beziehung

Mutter-Kind-Beziehung ist seit Shiatsu richtig gut, die beiden haben viel weniger bis gar keine Diskussionen mehr, sie sprechen viel entspannter miteinander und verstehen sich oft auch ohne Worte, Julia nimmt die Meinung und den Standpunkt ihrer Mutter an ohne zu streiten. Die beiden gehen viel entspannter miteinander um. Die Beziehung ist tiefer und enger geworden. Sie verstehen sich auf einer anderen Ebene, alles ist oft klar, auch ohne Worte. Einfach harmonischer.

4.3.3.4 Die Familie - der Lebenspartner

Die Familie

Die Beziehung zwischen Julia und ihrer Stiefschwester hat leicht verändert. Es gibt Tage, da ist die Stimmung tatsächlich entspannter zwischen den beiden Mädchen. Die Beziehung zwischen Julia und ihrem Vater war dieselbe, gut gefestigte Beziehung wie vor Shiatsu. Michaela hat nun ihre festen Tage und Zeiten, an denen sie die Kinder abgibt und sich nur um sich kümmert. Das entspannt das Familienleben enorm, denn die Mutter ist zufriedener, entspannter und kann sich selbst verwirklichen. Das gibt ihr viel Kraft. Michaela's Auszeiten und ihre Klarheit für das, was sie will erdet zudem die ganze Familie. Auch der Zusammenhalt ist schon besser geworden.

Außerdem hat sich die Familie endlich ein Haus im Grünen gekauft. So dass demnächst alle viel Platz und Freiheit genießen können.

Der Lebenspartner

Michaela kann ihrem Partner klarer sagen, welche Aufgaben er zu Hause erledigen darf um sie zu entlasten. Er kümmert sich nun intensiver um seine Tochter. Das entspannt die Situation zu Hause sehr. Die Beziehung funktioniert sehr gut zurzeit. Beide nehmen sich regelmäßig eine Auszeit, an denen sie als Paar Zweisamkeit genießen können.

5 Erkenntnisse aus 60 Behandlungen

Mutter-Kind-Shiatsu - Von der Trennung in die Einheit

5.1 Was verbindet die KINDER?

Die Kinder sind ganz feinfühlig, zarte, zerbrechliche Wesen. Bei allen war zurzeit von Shiatsu zu Hause akut eine sehr angespannte Situation vorzufinden und zum Teil sogar richtiges Chaos. Situationen, mit denen weder die Mütter, Väter, noch die Kinder gut klarkamen. Ungute Gefühle verfolgten die Kinder bis hin zu beispielsweise Schmerzen und Angstzuständen.

Bei den Schulkindern gab es dann zudem in der Schule Schwierigkeiten wie z. B. Konzentrationsschwächen und weitere Ängste. Zuhause waren oftmals Wutanfälle, Niedergeschlagenheit, Rückzug oder unschöne Konfrontationen tägliches Programm.

Alle wollten nach spätestens 3 Behandlungen ohne ihre Mütter zu mir kommen. Das empfand ich als sehr entspannend für alle, da sich die Kinder im Beisein ihrer Mütter zum Teil anders verhalten haben. Teilweise Kontrollierter und auch angespannter.



Tiefe Vertrautheit & Geborgenheit entstand in unserem geschützten Raum.

Was gefiel den Kindern besonders gut

Alle Kinder wünschten sich immer die Berührung ihres Kopfes und den Füßen. Dehnungen, Rotationen und Daumendruck waren ebenso sehr beliebt. Die Behandlung der Meridianfamilien und Shiatsu mit dem Tuch mochten alle sehr. In unserem geschützten Shiatsu-Raum begegneten wir uns i.d.R. 30- max. 40 Minuten. Unsere Gespräche waren Teil davon.

Zu Hause fragten die Kinder regelmäßig nach, wann sie wieder zum Shiatsu kommen dürfen.

Entwicklung

Zu Beginn unserer Shiatsu-Reise strahlten die Kinder alle innere Unruhe, Unsicherheit bzw. wenig Selbstwert aus. Verbesserungen des Allgemeinzustandes haben sich schnell gezeigt. Auch nach den einzelnen Behandlungen spürten die Mütter schnell eine positive Veränderung - meist sogar schon am selben Tag.

Die Kinder konnten sich alle sehr gut entspannen während Shiatsu. Zum Teil sind sie zwischendrin eingeschlafen. Sie konnten mir alle von Beginn an ihren Zustand der Entspannung nach der Behandlung gut beschreiben.

Meridiane bzw. Wandlungsphasen zeigten sich im Shiatsu von Kind zu Kind individuell, so dass hier keine eindeutigen Parallelen zu beschreiben sind.

Nach ein paar Behandlungen bemerkte ich, dass die Kinder anfangen, aktiver in sich hinein zu spüren. Sie konnten körperlich Dinge wahrnehmen, die sie vorher nicht fühlten und dies auch nach außen bringen. Sie wurden zunehmend selbstbestimmender, wodurch sich viel mehr Selbstsicherheit im Außen zeigte, die so zu Beginn nicht sichtbar war.

„Ich bin gut so wie ich bin.“

Was veränderte sich Zuhause?

Alle drückten mit der Zeit viel bestimmter ihre Gefühle und Bedürfnisse aus. Sie waren dementsprechend viel offener und redseliger ihren Eltern bzw. Müttern gegenüber. Sie wurden mit der Zeit allesamt kreativer und konnten sich besser abgrenzen von dem, was sie zuvor noch zu sehr belastete.

5.2 Was verbindet die MÜTTER?

Alle Mütter waren sehr überfordert und auch ausgebrannt zur Zeit unserer Shiatsu-Begegnungen. Neue Situationen bis hin zu Extremsituationen bestimmten ihren Alltag. Das äußerte sich vor allem in Zuständen von Dauerstress, Dauerschmerzen, Schuldgefühlen und Kraftlosigkeit. Die Mütter waren trotzdem alle sehr aufopfernd ihren Kindern gegenüber, vergaßen sich selbst jedoch völlig dabei. Sie stellten hohe Anforderungen an sich, aber konnten ihren Kindern nicht den Halt geben, den sie ihnen gerne gegeben hätten. Unzufriedenheit, Selbstvorwürfe und Schuldgefühle plagten sie tagtäglich.



Vor Shiatsu

Die Mütter waren sehr dankbar dafür, dass sie den Raum hatten, in dem ihnen jemand zuhörte und sie ihre Sorgen aussprechen durften. Sie fühlten sich alle sehr verstanden.

Es konnte sich dadurch schon viel lösen, ihre Gedanken kreisten weniger und es war uns möglich, viel entspannter und freier mit der Shiatsu-Berührung zu beginnen.

Während Shiatsu

Anfangs fiel mir während der Behandlung auf, dass alle Frauen wenig Zugang zu ihrem Körper und ihren Gefühlen hatten. Es gab kaum Gespür für das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse. Dies besserte sich durch Shiatsu von Mal zu Mal und während der Behandlung konnten sie irgendwann zum Teil intensive Wahrnehmungen und Veränderungen beschreiben.

Während Shiatsu konnten sich alle Mütter gut entspannen. Sie gaben mir immer wieder das Feedback, dass sie sich während und nach Shiatsu sehr wohlfühlten. Manche schliefen sogar regelmäßig zum Ende hin ein bzw. waren so entspannt, dass sie am liebsten liegen geblieben wären. Insgesamt nahmen wir uns jedes Mal zwischen 60 - max. 70 Minuten Zeit für unsere gemeinsames Shiatsu.

Nach Shiatsu

Ich spürte immer eine Entlastung der Mütter. Sie waren viel geerdeter und gelöster. Das sah man ihnen nicht nur im Gesicht an, sondern auch oft an der Haltung. Sie waren aufgerichteter.

Entwicklung

Erste Verbesserungen Ihres Zustandes konnten die Mütter bereits schon nach spätestens 2-3 Behandlungen feststellen. Nach den Behandlungen dauerte es jedoch meist einige Tage an, bis sich eine Veränderung zeigte. Dadurch erkannte ich zum ersten Mal die Notwendigkeit, Shiatsu mit dem Abstand von einer Woche wirken zu lassen.

Meridiane und Wandlungsphasen

Es war auffällig, dass alle Mütter ein Ungleichgewicht in der WPH Wasser hatten, was jedoch gut zu ihren Erschöpfungszuständen passte.

Selbstfürsorge - Selbstwert - Ich sehe mich

Ich spürte immer wieder die hohe Bedürftigkeit der Mütter nach Wertschätzung, gesehen und angenommen werden zu wollen, Entspannung und innerer Ruhe. Und aufgrund der Notwendigkeit, den eigenen Wert zu erkennen, zu leben und Selbstfürsorge zu betreiben wurden die Frauen immer selbstreflektierender und fanden nach und nach Lösungen.

Was tat sich Zuhause?

Alle Mütter sorgten für mehr Wohlbefinden und dafür, sich und ihrer Familie ein gemütliches stabiles Zuhause zu ermöglichen. Sie nahmen meine Anregungen und Tipps - immer bezogen auf die Wandlungsphasen, die sich gerade zeigten - dankend an und kamen ins Tun.

Alle wurden fortschreitend immer tatkräftiger und kamen im Laufe der Zeit immer mehr aus ihrer Opferrolle. Freude, Zufriedenheit und Energie kehrte zu ihnen zurück. Sie konnten wieder gut ein-, und auch durchschlafen. Ihre Dauerschmerzen verbesserten sich zunehmend bis hin zur Schmerzfreiheit.



Neuer Blickwinkel - „Ich bin mir sehr wichtig“

Anhand von Prioritäten-, To-Do-Listen, etc. erkannten sie schnell, dass ihr Pensum an Pflichten und Arbeit viel zu hoch und nicht zu schaffen war. Sie kamen schlussendlich durch Reduktion bzw. Verteilung der Arbeiten auf Familienmitglieder in den Genuss, sich selbst Auszeiten zu gönnen, sich wieder selbst zu spüren, ausreichend abzugrenzen, sowie sich öfter Gutes zu tun. Sie konnten die kleinen Dinge im Leben wieder mehr genießen.

Die ganze Familie

Sie gönnten sich nicht nur Zeit für sich alleine, sondern auch mehr gemeinsame Zeit mit der Familie, den Kindern, Freunden und auch Zweisamkeit mit dem Partner, so dass alle viel zufriedener waren. Die Bindung zur ganzen Familie wurde intensiver. Sie begannen, mit viel mehr Zeit und Achtsamkeit zu SEIN und steigerten vor allem ihre eigene Wertigkeit. Innere Ruhe kehrte ein. Plötzlich trat dann bei allen Müttern das Thema der Selbstentfaltung in den Vordergrund und es wurden zum Teil bereits Pläne geschmiedet für die Zukunft.

Ergebnis - Das Wesentliche

Alle Mütter haben nun erkannt, was ihnen bislang fehlte, nämlich ihre eigene Erlaubnis, ihren Bedürfnissen genügend Raum zu geben, damit sie glücklich durchs Leben schreiten können. Zudem ist allen klar geworden, dass Mutter und Kind nicht voneinander zu trennen sind und Kinder ihre Eltern reflektieren.

5.3 Was verbindet die MUTTER und ihr KIND?

Die Dauerstress-Zustände der Mütter, die einhergehende Unzufriedenheit und die akuten extremen Situationen Zuhause wirkten sich nicht nur auf die Mutter, sondern natürlich auch auf's Kind und die ganze Familie aus.

Die Kinder spiegelten ihre Mütter sehr und meine Erfahrungen bestätigten diese Theorie zum Teil bis ins Detail. Oftmals zeigten sich sogar gleiche Schmerzsymptome sowie tiefsitzende Kernthemen, die Mutter und Kind miteinander verbindet.

Auch die Verbesserungszustände waren vom Zeitraum her fast identisch festzustellen. Zum Beispiel war es bei Max und Jana so, dass ich bei ihnen die schnellsten und intensivsten Veränderungen wahrnahm. Bei Elfi und Carla hat es etwas länger gedauert, bis sich tatsächlich Positives manifestiert hat, jedoch kam Elfi sofort ins Handeln. Wobei Carla sehr früh schon ihre Körperspannung loslassen konnte. Michaela und Julia bemerkten schon zu Beginn Veränderungen, aber die großen Verbesserungen haben sich bei den beiden erst am Ende richtig manifestiert.

Das Wesentliche - Was veränderte sich im Alltag?

Beide - die Mutter und ihr Kind - hatten viel mehr Verständnis füreinander. Sie kommunizierten mehr, sprachen ruhiger miteinander und die Kommunikation war dadurch viel harmonischer und tiefer, oft auch ohne Worte. Mutter und Kind konnten wieder gemeinsam lachen, spielen und Freude erleben und die Bindung war viel inniger und herzlicher.

5.4 Was verbindet ALLE miteinander?

Alle Klienten war Shiatsu zu Beginn völlig fremd. Alle hatten sehr wenig Zugang zu ihrem Körper und den eigenen Gefühlen sowie wenig Selbstwertgefühl. Bedürfnisse wurden selten oder gar nicht kommuniziert bzw. ausgelebt.



Die Behandlung

Bei allen war mir immer wichtig, Kopf und Füße zu behandeln. Zum einen wünschten sich die Klienten dies, da sie dadurch alle schnell in die Entspannung kamen, zum anderen, weil alle Klienten im Geist sehr gefangen waren und wenig im eigenen Körper verweilten. Ich hatte das Gefühl, die Klienten dadurch besser erden zu können.

Alle haben die Auszeit - nur für sich ganz alleine - genossen und konnten gut entspannen.

Ergebnis - Das Wesentlich

Alle Klienten bekamen schlussendlich einen besseren Zugang zu ihrem Körper. Sie kommunizierten offener, sprachen über eigene Bedürfnisse sowie Gefühle und konnten sie besser ausleben. Sie waren freudvoller im Alltag und konnten in ihrem Selbstwert gestärkt werden.

„Ich bin gut so wie ich bin.“

5.5 Was war anders als 10 klassische Shiatsu-Behandlungen und was habe ich gelernt?

Die Kinder

Für mich war es sehr angenehm und viel leichter, Kinder zu behandeln. Einerseits aufgrund ihrer kleineren Körperproportionen, andererseits kam ich besser ins spüren und konnte intuitiver und dynamischer behandeln. Auch konnte ich mir in der Zeit mit den Kindern wieder erlauben, selbst Kind zu sein. Das war eine sehr schöne Erfahrung, die mir mehr Leichtigkeit ins Shiatsu und in mein Leben zurückgebracht hat.

Die Mütter

Wir hatten von Anfang an eine tiefe Verbindung zueinander. Auch aufgrund der Themen, die sich spiegelten. Das war eine intensive Erfahrung für mich, da die Mütter mich sehr tief berührten in ihrem Sein. Es war mir eine große Freude, mit ihnen arbeiten zu dürfen.

Mutter und Kind

Mutter und Kind gemeinsam zu begleiten hat meine Freude und mein Feuer für Shiatsu noch mehr entfacht, denn diese Arbeit macht Shiatsu für mich vollkommen.

5.6 Wo erkenne ich mich wieder und was habe ich verändert?

Genau wie die Mütter fühle ich mich oft im Dauerstress gefangen. Anspannung, Rücken- sowie Kopfschmerzen oder auch Migräne verfolgten mich des Öfteren, sowie das Gefühl von innerer Unruhe und zu wenig Zeit für Selbstentfaltung zu haben. Deshalb habe auch ich die Zeit genutzt um parallel auch meine Themen zu bearbeiten.

Wie die Mütter habe auch ich erkannt, dass ich mir die Erlaubnis geben darf, meine Bedürfnisse auszuleben und mir Zeit für mich selbst zu gönnen. Dadurch konnten meine Anspannungen und meine Schmerzen ein Stück weit gelindert werden, es kehrte nach und nach mehr innere Ruhe in mich ein und ich war viel zufriedener mit mir selbst. Es hat sich also auch für mich gelohnt, dieses Projekt voran zu treiben und ich habe erkannt: Shiatsu ist nicht nur Berührung, sondern noch viel mehr.



5.7 Wie hat sich mein Shiatsu verändert?

Mein Shiatsu wurde mit der Zeit langsamer, gefühlvoller und freudvoller. Ich konnte dadurch besser spüren, was tiefes Einsinken bedeutet. Auch habe ich gelernt, dass weniger mehr ist und Shiatsu genau dadurch an Qualität gewinnt.

5.8 Mein Shiatsu nach dem Projekt

Alle Kinder kommen heute noch gerne und zum Teil auch regelmäßig zur Shiatsu-Behandlung. Ihre Mütter leben es ihnen vor, da es ihnen gut geht, wenn sie Shiatsu erfahren. Auch manche ihrer Geschwisterkinder genießen mittlerweile Shiatsu.

Zudem kommen - allgemein betrachtet - oft Klienten zu mir, die unter Dauerschmerzen, chronischen Erkrankungen und Stress leiden. Meist sind es Frauen im Alter zwischen 40-50 Jahren.

6 Weiterführende Begleitung: Mutter Kind-Shiatsu Zuhause

6.1 Gegenseitige Berührungen als Anker

Nach den 10 Behandlungen kam mir spontan die Idee, Shiatsu im Alltag der Familien weiterhin zu integrieren. Meine Idee war es, dass sich die Kinder und Mütter selbst zu Hause behandeln, berühren, massieren könnten. Z.B. zwischendurch, oder vor dem zu Bett gehen als Ritual. Wichtig war mir dabei einfach nur, dass „Berührungen“ in den Alltag eingebaut werden. 2 Klienten-Paare nahmen das Vorhaben dankend an und probierten sich aus. Auch ich selbst behandle seit einigen Wochen meine beiden Kinder regelmäßig, ca. 1-2x in der Woche vor dem zu Bett gehen behandle.

6.2 Erfahrungsberichte

Elfi und Carla (Zeitraum 8 Wochen):

Elfi wechselte sich mit ihrem Partner ab, der Carla sowieso ab und an eine Fuß-massage im Bett gibt. Mindestens 3x die Woche abends vor dem Schlafen gehen wird Carla auf ihren Wunsch hin dort berührt, wo sie es aktuell gerne mag. Elfi berichtet, dass Carla seitdem viel besser einschläft und innerlich ruhiger und gelassener ist. Auch die Erwachsenen genießen ab und zu mal eine kleine Fußmassage. Eine Gemeinsamkeit, die verbindet. Die Beziehung hat sich dadurch intensiviert, berichtet Elfi.

Michaela und Julia (Zeitraum 4 Wochen):

Bei Michaela war leider keine Regelmäßigkeit möglich. Das viel zu kleine Zuhause und das Chaos überall überforderte sie immer noch zum Teil. Jedoch sollte das bald ein Ende haben, denn die Familie zieht bald um und vergrößert sich. Wenn Michaela Julia Shiatsu gibt, ist sie jedoch Feuer und Flamme. Sie freut sich immer sehr darüber und genießt die Berührungen ihrer Mutter genauso wie der kleine Leo, ihr kleiner Bruder. Julia massiert auch gerne ihre restliche Familie. Das macht ihr Spaß und sie fühlt sich gebraucht. Wenn sie berührt wird vor dem zu Bett gehen, ist sie am nächsten Tag viel ausgeglichener und beide schlafen besser nach einer Behandlung durch die Mutter.

Meine Kinder und ich (Zeitraum 12 Wochen):

Sie lieben Shiatsu im Bett vor dem Schlafen gehen und teilen mir mittlerweile immer ganz genau mit, wo ich sie berühren soll und wo nicht. Sie positionieren sich bereits zu Beginn so, dass es für sie passt. Meine Tochter (8 J.) hatte schon seit langem keine Migräne mehr. Beginnt ihr Kopf jedoch zu schmerzen, verlangt sie sofort nach Shiatsu. Ihren Kopf zu berühren ist immer tabu. Die Schmerzen lassen schon während der Behandlung nach.



Allgemein betrachtet, hat meine Tochter mit der Zeit einen viel besseren Zugang zu ihrem Körper bekommen. Mein Sohn ist erst 4 Jahre alt. Aber auch bei ihm ist das so. Beide schlafen besser nach Shiatsu.

Auch ich erhalte Shiatsu. Das Shiatsu meiner Kinder ist nicht von langer Dauer, aber ich genieße es immer sehr. Geht es mir mal nicht so gut, bekomme ich eine Behandlung mit sehr viel Gefühl. Ganz wunderschön!

6.3 Erkenntnisse

Shiatsu verbindet:

Die Mütter konnten sich schnell auf das Shiatsu ihrer Kinder einlassen. Alle Kinder sind sehr achtsam, sanft und gefühlvoll in ihren Berührungen. Die Mütter konnten sich - wenn auch nur kurzweilig - fallen lassen.

Alle Mütter, einschließlich mir berichten, dass die Bindung in dem Moment der Berührung als sehr intensiv wahrgenommen wird.

Elfi und Carla:



7 Fazit - Mein weiterer Shiatsu-Weg

Was hat dieses Projekt mit mir gemacht?

Ich habe erkannt, dass Kinder sehr wenig brauchen. Es genügt, sie achtsam und gefühlvoll mit der Absicht von Geborgenheit, Urvertrauen und der puren Mutterliebe zu berühren.

Die Mutterthemen sind mir oft sehr nah gegangen und haben mich sehr inspiriert, an mir selbst zu arbeiten. Dadurch veränderte sich auch bei mir einiges.

Durch all diese Frauen habe ich gelernt, meine eigene Mutterrolle als viel bedeutsamer zu betrachten. Denn die Mutter ist Erde, sie nährt, ist fürsorglich und gibt dem Kind Wurzeln und Heimat. Das hat auch mich in meinem Selbstwert gestärkt. Auch habe ich gelernt, besser auf mich selbst zu achten, denn ich bin nicht nur Vorbild für meine Kinder, sondern kann mehr von ihnen lernen, als sie von mir, wenn ich es zulasse, mich auf sie einlassen.

Von den Kindern lernst du mehr, als sie von dir.

(Friedrich Rückert)



Am Meisten hat mich jedoch überrascht und beeindruckt, wie sich mein Herz in dieser intensiven Zeit geöffnet hat. Mein Gespür hat sich dadurch verändert und die Herzverbindung zu meinen Kindern ist viel intensiver geworden und das ist wunderschön. Für alle.

Die Arbeit mit den Müttern sowie den Kindern und deren positive Entwicklung haben mich sehr inspiriert. Ich fühle mich geehrt, dass diese Klienten so viel Zeit mit mir verbringen wollten und wünsche ihnen, dass sie weiterhin alle im Fühlen ihres eigenen Selbst bleiben.

Mein weiterer Weg:

Lange Zeit habe ich mich gefragt, was durch mich hindurch, in diese Welt getragen werden möchte. Ich spüre, dass ich die Antwort gefunden habe:

Mit Kindern, aber auch ihren engsten Bezugspersonen zu arbeiten gibt mir das, was ich lange Zeit gesucht habe: Eine erfüllende Aufgabe, um die Welt ein wenig besser zu machen und um unsere Kinder für's Leben stärken.

Meine Freude daran, sowie die Dankbarkeit der Mütter und der Kinder haben mir aufgezeigt, wie wertvoll diese Arbeit für uns alle war und ist. **Denn was ist bedeutsamer, als unsere Kinder für's Leben zu stärken und ihnen Stabilität zu geben? Kinder sind unsere Zukunft. Unser Leben.**

Mein größtes Geschenk war es, miterleben zu dürfen, wie die positiven Veränderungen von Mutter und Kind das ganze Familiensystem nach und nach verbesserte. Und schlussendlich bestätigte sich, dass eine gesunde und glückliche Mutter die beste Basis für Harmonie, Stabilität und Zusammenhalt in der Familie ist.

Zum Abschluss kann ich sagen:

Shiatsu hat nicht nur die Mütter und ihre Kinder wieder näher zueinander geführt, sondern auch mich ganz nah zu den Kindern dieser Zeit geführt. Denn die

Kinder haben mich ganz tief in meinem Herzen berührt.

(Sandra Erz)



Danke für deine Aufmerksamkeit



Schlusswort

Ich möchte hiermit zum guten Schluss noch die Gelegenheit nutzen, meiner Shiatsu-Lehrerin Astrid ganz herzlich zu danken für die Unterstützung in den letzten 3 Jahren, die allzeit sehr hilfreichen Anregungen und dafür, dass ich so sein durfte, wie ich bin, immer achtsam und vollkommen gehört, gesehen und angenommen wurde - mit all meinen Stärken und Schwächen. Sowie für die für mich einmalige Möglichkeit, mich so entfalten zu dürfen, dass ich nun das Gefühl habe, meine Berufung gefunden zu haben.

Dankeschön!