



Lernen mit dem Wandel umzugehen

am Beispiel der Wechseljahre

(European Shiatsu Congress Kiental 2014)

Veränderung und Wandel gehören zum Leben, zum Lebendig sein. Neben individuellen Veränderungen, wie Reisen, Wohnort - oder Berufswechsel, Veränderungen in Partnerschaften und Krankheiten, durchlaufen wir auch physiologische Wandlungen wie die Pubertät, den Wandel vom Jugendlichen zum Erwachsenen, Elternschaft, Wechseljahre und das Altern. Wachstum oder Reifung bringen immer einen Wandel mit sich. Dieser Wandel kann von Krisen begleitet sein oder sanft verlaufen, je nachdem wie schwer es uns fällt, die Veränderungen zu akzeptieren. Man könnte eine Krise daher als den Zeitraum definieren, indem wir im Widerstand gegen die Veränderung sind, weil uns keine bessere Lösung zur Verfügung steht. Jeder Wandel beinhaltet somit folgende Aspekte: **Den Wandel erkennen, verstehen und akzeptieren.**

Viele Frauen wissen heute, dass die Wechseljahre nicht der Anfang vom Ende sind, sondern eine Neuorientierung bedeuten, die zu mehr Reife und Authentizität führt. Zu wissen wohin die Reise gehen wird, kann den Weg leichter werden lassen. Leichtigkeit und Wohlbefinden sind zudem Schlüsselemente während dieser Zeit und darüber hinaus. Ein Wichtiger Lernschritt besteht darin, spätestens jetzt Stolz und Zufriedenheit in Bezug auf die eigenen Leistungen zu empfinden und Gelassenheit für die eigenen Stärken und Begrenzungen zu entwickeln. So wird der innere Stress minimiert, das autonome Nervensystem hat es leichter sich zu regulieren und unser Herz wird entlastet.

Hormone steuern nicht nur physische Prozesse sondern haben auch Einfluss auf unser emotionales und mentales Erleben. Mit dem Nachlassen des Östrogens verschieben sich weibliche Prioritäten. Im Gehirn entstehen neue neuronale Verknüpfungen. Die Fürsorge für Heim und Kinder verändert sich und unter Umständen können alle Bereiche des Lebens auf den Prüfstand gestellt werden. Wie in einem zweiten Frühling stellt sich die Frage, welche Träume noch verwirklicht werden möchten und wo es hingehen soll.

Das Östliche Verständnis

Während die westliche Medizin die Wechseljahre als einen Prozess sich verändernder Hormone versteht, schaut die östliche Medizin aus dem Blickwinkel energetischer Veränderungen und bietet ein anderes Erklärungsmodell. Die TCM sieht in den Wechseljahren einen natürlichen Wandel, der durch das Nachlassen der Nieren-Energie, **vor allem der Abnahme des Nieren - Yin verursacht wird. Wenn sich in uns die Kräfte von Yin und Yang in einem gesunden Gleichgewicht befinden, dann fühlen wir uns vital und ausgeglichen, der Schlaf ist erholsam und es ist Antriebskraft und Freude an der Aktivität da.**

Energie wird als Yang - Kraft bezeichnet und drückt sich in unserer Lebensenergie, Wärme oder Hitze, Bewegung und kräftigen Farben aus. Materie und der physische Körper sind Yin-Kräfte, ebenso wie Ruhe, Stille, Kälte und blasser Farben. Bei einem falschen Feuer entsteht der Eindruck eines Yang- Zustandes von Hitze und Aktivität, aber dieser Zustand ist nicht stabil. Er wird von Unruhe, Schlafproblemen, Reizbarkeit und Erschöpfbarkeit begleitet, welches Hinweis auf ein Yin-Schwäche sind.

Das Yin schützen und nähren: Ruhe und Entspannung sind Yin- Aspekte. Gerade weil Frauen in den Wechseljahren häufig das Empfinden eines Energieaufschwungs haben, geht es darum, die Grenzen der Belastbarkeit neu zu erforschen und Überforderung und Überarbeitung zu vermeiden. Dazu gehören auch das Bedürfnis nach Ruhe und Zeit für sich.

Leber Ki- Stagnation behandeln: Auch Leber Ki- Stagnationen können mit emotionalen Themen zusammen hängen, besonders aber mit Bewegungsmangel. **Freiwilliges Schwitzen durch Bewegung und Sport stärkt den Körper und lindert Hitzewallungen.**

Die Milz- Energie unterstützen: Eine gesunde Ernährung sorgt für eine gute Blutqualität

Warum Shiatsu?

Das Yin- Schützen und nähren: Ruhe, Entspannung und ein besseren Kontakt zu sich selber sind sicherlich Aspekte jeder Shiatsubehandlung.

Die Leber- Hitze entspannen: Emotionale Themen drücken sich im Körper durch Anspannung oder Erstarrung aus. Die einfühlsame Berührung der Shiatsubehandlung und die konkrete Arbeit mit den Körperbereichen kann, zusätzlich zum Gespräch, Bewegung und Veränderung bringen. Die Behandlung unterstützt einen tieferen Kontakt zu sich selbst, wodurch eine neue Sichtweise auf die emotionalen Konflikte möglich wird oder sie sogar anders erlebt werden können.

Shiatsu-Behandlung in der Praxis Bohlander:

Erste Behandlung	45min. /€
Jede weitere Behandlung	30 min./€