

# Shiatsu & Depression

*Hara Shiatsu als komplementäre Begleitung bei Depressionen*



**Hara Shiatsu Institut**



# Hara Shiatsu® Institut

Tomas Nelissen

*Let your hands  
do the talking*

- *Ausbildung*
- *Weiterbildung*
- *Seminare*
- *Shiatsu-Praxis*

Mariahilferstr. 115 (im Hof),  
1060 Wien  
Tel.: 01 / 595 48 48  
Mail: [office@hara-shiatsu.at](mailto:office@hara-shiatsu.at)  
[www.hara-shiatsu.at](http://www.hara-shiatsu.at)

## Liebe/r Interessentinnen:

Information: Wir stellen keine medizinischen Diagnosen und führen keine Therapie oder Behandlung im medizinischen Sinne durch. Die Hilfe eines Shiatsu Praktikers ist eine Handlung zur Wiederentdeckung oder Wiedererlangen beziehungsweise zur Stärkung ihrer körpereigenen Selbstheilungskräfte. Das bedeutet, dass unsere Behandlung keine ärztliche Behandlung ersetzen kann.

**Eine Zusammenarbeit mit der Schulmedizin halten wir für sehr wichtig.  
Bitte brechen Sie eine laufende ärztliche Behandlung auf keinen Fall ab und schieben Sie eine notwendige Behandlung durch den Arzt nicht auf.**

## Weiterführende Adressen:

Eine Liste von diplomierten Hara Shiatsu PraktikerInnen finden Sie unter: [www.hara-shiatsu.at](http://www.hara-shiatsu.at)

Inhalt von:

Eine Diplomarbeit des Hara Shiatsu Instituts

**Gerhard Hundseder** (diplomierter Hara Shiatsu Praktiker)  
email: [heiloase-pangaea@gmx.at](mailto:heiloase-pangaea@gmx.at)  
Tel: 0664 564 32 47

Auftraggeber/Copyright:  
Hara Shiatsu Schule Tomas Nelissen, 2010

**Gerhard Kropf** (diplomierter Hara Shiatsu Praktiker)  
email: [kraftdesQi@gerhard-shiatsu.at](mailto:kraftdesQi@gerhard-shiatsu.at)  
Tel: 0676 382 72 91

Bilder: [www.freedigitalphotos.net](http://www.freedigitalphotos.net)



# Depression

## Was ist eine Depression?

Eine Depression zeigt sich in einem Zustand, der vom üblichen Verhalten der oder des Betroffenen abweicht. Sowohl ihre/seine Stimmungslage und Gefühle, als auch das Verhalten, die Arbeitsfähigkeit, die körperliche Gesundheit, soziale Aktivitäten und die Fähigkeit, den Alltag zu meistern sind betroffen. Depressionen machen sich in Gedanken, im Körper, in unseren Gefühlen und unserem Verhalten bemerkbar. **Kennen Sie das?**

### ● Auf der Gedankenebene.....

Endloses Grübeln, Konzentrationsschwierigkeiten, Selbstvorwürfe, Minderwertigkeitsgefühle, Entscheidungsschwierigkeiten

### ● Auf der Gefühlsebene.....

Antriebslosigkeit, Verzweiflung, Angst, Einsamkeitsgefühle, Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit, Gereiztheit, Unfähig sich zu freuen

### ● Unser Verhalten.....

Antriebsmangel, Rückzug von anderen, kleinste alltägliche Verrichtungen fallen schwer, Hobbys werden vernachlässigt oder aufgegeben, Weinen

### ● Auf der Körperebene.....

Appetitverlust oder Heißhunger, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schmerzen im Nacken, in den Schultern, Herzerasen, Druckgefühl in der Brust, Kloßgefühl im Hals, das sexuelle Verlangen nimmt ab

## Wann sind depressive Stimmungen ernst zu nehmen?

Es ist ganz normal, für eine gewisse Zeit auf Enttäuschungen, Verletzungen und Verluste (Partner, Arbeitsplatz, Gesundheit) deprimiert zu reagieren. Alarmierend wird es dann, wenn wir über die Verletzungen und den Verlust nicht hinwegkommen und unsere depressive Verstimmung chronisch wird, wenn wir latenten Selbsthass verspüren und anhaltend unfähig sind, unseren Alltag zu meistern, wenn Selbstmordgedanken auftauchen oder wenn wir regelmäßig zu Alkohol oder Beruhigungsmitteln greifen.



# Selbsttest

Wenn Sie einschätzen möchten, ob sie in einer Depression stecken, kann Ihnen als erster Schritt der folgende Kurzfragebogen helfen. Wenn bei dieser Selbsteinschätzung mehr als vier Fragen auf Sie zutreffen und das über einen Zeitraum von mehr als 2 Wochen, dann leiden Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit an einer depressiven Verstimmung:

- *Fühle ich mich seit einiger Zeit durchgängig traurig, niedergeschlagen oder hoffnungslos?*
- *Empfinde ich keine Freude, kein Vergnügen mehr? Habe ich an Vielem oder gar Allem, was mich früher interessiert hat, das Interesse verloren?*
- *Bin ich ständig müde, erschöpft oder fühle ich mich ausgebrannt?*
- *Habe ich keinen Appetit mehr? Habe ich abgenommen?*
- *Schlafe ich schlecht? Leide ich unter Ein- und Durchschlafstörungen oder wache ich jeden Morgen sehr früh auf?*
- *Fühle, denke und bewege ich mich wie mit angezogener Handbremse?*
- *Oder stehe ich umgekehrt wie unter Strom?*
- *Habe ich mein sexuelles Verlangen verloren?*
- *Fühle ich mich wertlos, unfähig, als Versager und an allem Schuld?*
- *Habe ich in letzter Zeit auffällige Konzentrationsschwierigkeiten, kann ich mir nichts mehr merken?*
- *Erscheint mir das Leben so sinnlos, bin ich so verzweifelt, dass ich manchmal daran denke, damit Schluss zu machen?*

# Ursachen

Bis heute gibt es noch keine gesicherten Erkenntnisse, welche Ursachen zu Depressionen führen. Man geht davon aus, dass viele unterschiedliche Faktoren dazu beitragen. Insbesondere bei den Depressionen die durch äußere Ereignisse wie Trennung, Entlassung oder andere Verlusterlebnisse verursacht werden, können wir selbst eine Menge dazu beitragen, sie zu überwinden.

Fast alle Menschen haben bestimmte Erwartungen und Wünsche an sich selbst und ihre Umwelt. Wann immer diese Erwartungen nicht erfüllt werden, werden wir wütend und kämpfen dagegen an, fühlen wir uns enttäuscht oder fallen in ein tiefes Loch. Mit welchen Gefühlen und Verhaltensweisen wir reagieren, hängt von unserer Lebenseinstellung und Lebenserfahrung ab. Hinter den depressiven Verstimmungen steht eine negative Lebenseinstellung zu uns selbst, der Situation und unserer Zukunft. Wir bewerten die Situation als schlimm und ausweglos, uns als Versager. Verlieren wir unsere Arbeit, glauben wir, nie mehr Arbeit zu finden. Trennt sich unser PartnerInn von uns, glauben wir, ohne seiner/ihrer Liebe nicht leben oder nie mehr eine Beziehung führen zu können. Machen wir einen Fehler, halten wir dies für unverzeihlich und sehen uns als unfähigen, ablehnenswerten Menschen. Wir ziehen uns von anderen Menschen zurück, bekommen deshalb weniger Zuwendung und sehen dies ebenfalls als Bestätigung unserer negativen Einstellung.



## Mögliche Ursachen

### ● **Genetische Veranlagung:**

Kinder von depressiven Elternteilen haben eine höhere Wahrscheinlichkeit, depressiv zu werden. Diese Depressionsform wird in medizinischen Kreisen auch endogene Depression genannt. (Endogen = von innen, eine Disharmonie der Botenstoffe im Gehirn)

### ● **Saisonale Depression:**

Durch geringe Lichtmenge - zum Beispiel im Winter - wird bei manchen Menschen die Ausschüttung bestimmter Botenstoffe im Gehirn erschwert und es entsteht eine so genannte Winterdepression.

### ● **Reaktive Depressionen:**

Als Reaktion auf ein erschütterndes Ereignis - zum Beispiel den Tod eines lieben Menschen, eine Trennung, Jobverlust etc. - kann eine Depression entstehen, wobei die Grenze zu einer „normalen“ Traurigkeit fließend ist.

### ● **Erschöpfungsdepression:**

Bei chronischer Überforderung (zum Beispiel bei zu viel Arbeit, Pflege von Angehörigen, Mobbing, Stress.)

***„Die Resignation, eine abgewandelte Form der Gewohnheit, läßt manche unserer Kräfte ins Ungemessene wachsen.“***

Marcel Proust, Auf der Suche nach der verlorenen Zeit.



# Kennzeichen

## Wie sind Depressionen erkennbar?

Die Grenze zwischen normaler Niedergeschlagenheit und einer eigentlichen Depression ist fließend. Für eine Depression ist Ausschlag gebend, dass mehrere der folgenden Symptome über einen längeren Zeitraum vorhanden sein müssen.

- *Fehlendes Interesse und Freude an normalen Aktivitäten und Vergnügen*
- *Veränderung von Persönlichkeitszügen, wie zum Beispiel plötzliche Aggressivität*
- *Geringer Appetit / Gewichtsverlust oder erhöhter Appetit und Gewichtszunahme*
- *Einschlafstörungen, Schlafstörungen, frühzeitiges Erwachen gefolgt von Grübeln*
- *Konzentrationsschwierigkeiten, langsamer Gedankengang*
- *Wiederkehrende Gedanken über den Tod, Selbstmordgedanken, Selbstmordversuche*
- *Geringerer oder erhöhter Schlafbedarf*
- *Verringerte sexuelle Energie*
- *Sozialer Rückzug*
- *Rastlosigkeit oder Trägheit*
- *Fehlende Energie, Müdigkeit*
- *Geringeres Selbstbewusstsein*
- *Schuldgefühle*
- *Weinerlichkeit*
- *Unentschlossenheit*
- *Wahnphänomene*

# Hara Shiatsu

## So kann Ihnen Hara Shiatsu helfen

In Hara Shiatsu interessiert uns weniger die Symptomatik als vielmehr der Zustand der Energie im Körper/Geist-System. Im Falle von Depressionen unterscheiden wir zwei grundlegende energetische Tendenzen. Entweder es ist zuwenig Energie im System. In diesem Fall kann Hara Shiatsu sehr gut helfen, die fehlende Energie wieder aufzubauen und zu stärken. Oder es ist zuviel Energie im System, die sich jedoch nicht bewegen kann. Hier gehört die Energie und das System bewegt, geöffnet, mobilisiert, sodass die Energie wieder in Fluss kommt.

### Zuwenig Energie - Aufbau notwendig

Wenn man die Definition der unterschiedlichen Depressionen auf den energetischen Zustand übertragen will, dann fallen die saisonale wie auch die Erschöpfungsdepression in diese Kategorie. Wir haben zuwenig Energie. Zuwenig Energie, um uns zu bewegen. Zuwenig Energie, um uns zu Dingen aufzuraffen. Zuwenig Energie, um Freude und Vergnügen zu empfinden. Zuwenig Energie, sich zu entscheiden. Schwäche, Hilflosigkeit, geringes

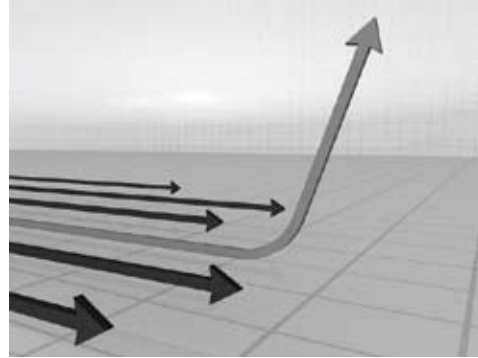


Selbstbewusstsein sind die Folge. Wir fühlen uns niedergeschlagen, niedergedrückt, depressiv. Die Ursachen für das Zuwenig an Energie können vielfältig sein. Wichtig ist jedoch, dass schnell und effizient wieder Energie aufgebaut wird. Über die Kombination von Berührung, Ernährung und sanfter Bewegung kann in Fällen von saisonaler und Erschöpfungsdepression in relativ kurzer Zeit wieder ein positives Körpergefühl - und damit einhergehend auch ein positiver Gemütszustand aufgebaut werden.

### Zuviel Energie - In Bewegung kommen

Das System steht unter Spannung. Innere Rastlosigkeit geht mit äußerer Trägheit einher. Apathie gesellt sich zu Aggression. Innerer Druck trifft auf äußere Bewegungslosigkeit. Das alles wären Anzeichen dafür, dass im System genug Energie vorhanden ist, diese jedoch aus unterschiedlichsten Gründen nicht freikommen kann.

Oft finden wir dieses Muster in der reaktiven Depression. Wir sind in voller Fahrt, aber ein erschütterndes Ereignis wirft uns aus der Bahn. Der Tod eines lieben Menschen, eine Trennung oder Jobverlust sind nur einige Beispiele dafür. Wir haben nach wie vor genug Energie, wissen aber nicht mehr wohin damit, beziehungsweise sind derart verunsichert, dass wir damit zurückhalten.



In diesem Falle hilft Hara Shiatsu sehr gut, da gerade über Berührung und Kontakt vor Allem das Vertrauen zu sich selbst gestärkt werden kann. Eine wichtige Grundlage, um der Energie wieder freien Lauf zu lassen. Ist genügend Sicherheit aufgebaut, kann die stagnierte Energie mittels Mobilisation aktiviert werden. Zusätzlich zu dieser groben Unterscheidung, kann in Hara Shiatsu dank der lebendigen Sprache der Organe auf spezifische Muster gezielt eingegangen werden.



*„In jedem Menschen steckt ein König.*

*Sprich zu dem König, und er wird herauskommen.“*

Dt. Sprichwort

# Fünf Elemente

Die chinesische Philosophie und auch das Leben in China, sind nach wie vor geprägt von einigen klassischen Lehren. Eine dieser grundlegenden Lehren ist die der fünf Elemente. Gemäß ihrer Annahmen bilden fünf Elemente die Basis allen Seins auf der Welt: Wasser, Holz, Feuer, Erde, und Metall. Diese Elemente sind untrennbar miteinander verbunden, sie alle beeinflussen einander direkt oder indirekt. Aus einem Element entsteht ein zweites, ein Element nährt ein anderes und kann ein anderes wiederum zerstören. In der TCM sind den Elementen Organe zugeordnet. Solange alle Elemente harmonisch interagieren, sich die Funktionen der einzelnen Organe untereinander also ausgleichen, ist der Körper gesund und stark. Oder anders ausgedrückt: Die Lebensenergie ist im Fluss. Anders sieht es aber aus, wenn ein Element die Oberhand gewinnt oder schwächer wird: Dann ist das Gleichgewicht der Elemente nicht mehr gegeben, der Energiekreislauf gestört, eine Krankheit bricht aus. Demzufolge ist es die Aufgabe von Hara Shiatsu, das schwache Element zu stärken oder die zu starken Elemente zu beruhigen. Durch tonisierendes (nährendes) arbeiten an den Meridianen können schwächere Organe unterstützt werden, sowie mit sedierender (zerstreuender) Technik Organe in ihrer Dominanz geschwächt werden.

So steht bei einem **Lungenmuster** eine Trennungsproblematik (Tod, Scheidung, Arbeitsplatzverlust) im Vordergrund, die zu Trauer und Depression geführt hat. Häufig treten hierbei körperlich Funktionsstörungen des Atmungssystems auf wie Verstärkung oder Auslösung von Asthma bronchiale, vermehrte Infektneigung oder Bronchitis. Gemäß der Hara Shiatsu Betrachtung gilt es, in diesen Fällen zunächst die Lungenfunktionsstörung zu regulieren.



Ein **Herzmuster** findet sich bei Klienten, denen unkonkrete Ängste die Kehle zuschnüren, die nicht mehr mit anderen Menschen reden können. Diese Kommunikationsstörungen werden als Störung des Herzens gesehen und können mit Herzklopfen und ausgeprägten Schlafstörungen einhergehen; hier ist es von Bedeutung, insbesondere die Herzfunktion über die dementsprechenden Meridiane zu harmonisieren.







Bei einem **Milz/Magenmuster** ist das Hauptproblem im übermäßigen Grübeln, das heißt in vermehrter Neigung zu sorgenvollen Gedanken zu sehen; körperlich gehen diese Depressionen häufig mit Verdauungsbeschwerden einher. Von dem Hara Shiatsu Praktiker ihres Vertrauens werden Milz/Magen reguliert.

Ein **Nierenmuster** zeigt Klienten mit sehr tiefgreifenden Ängsten existenzieller Art, z.B. bei Arbeitsplatzverlust-dies geht nicht nur nach chinesischer Denkart an die Nieren; gehäuft treten zusätzlich Lendenschmerzen und Sexualstörungen auf.

Bei einem **Lebermuster** haben wir es mit Klienten zu tun, die depressiv reagieren, weil sie zu viel Wut und Aggression herunterschlucken. Innerlich verspüren sie Zorn, der sie zum Platzen bringt; sie würden am liebsten mit der Faust auf den Tisch hauen, aber können sich dann doch nicht entsprechend äußern. Körperlich sind diese Störungen oft mit Migräne und Menstruationsproblemen kombiniert.

## Als begleitende Maßnahmen zu einer Hara Shiatsu Behandlung ...

### Treiben Sie leichten Sport

Regelmäßige körperliche Bewegung in Form von Walking oder leichtem Joggen verbessert Ihre Stimmung erheblich! Untersuchungsergebnisse zeigen, dass wir durch regelmäßige körperliche Bewegung Depressionen lindern oder gar überwinden können. Körperliche Bewegung verschafft Ihnen das Gefühl, etwas bewirken zu können. Gleichzeitig tanken Sie im Freien Licht, was Ihre Stimmung zusätzlich aufhellt. Besonders geeignet sind Gartenarbeiten, Spaziergänge, Walken und Jogging (mindestens zwei Stunden pro Woche, 30 Minuten pro Einsatz).

### Ernährung

Eine ausgewogene Kost mit viel Obst und Gemüse, wenig Käse, Fleisch oder Nüssen stabilisiert labile Menschen, lautet das Fazit vieler Forschungsarbeiten. Schon nach einer Woche beobachteten auch wir in Studien einen positiven Effekt auf das Gemüt. Die Kohlenhydrate machen den Weg frei für den Stoff Tryptophan. Aus Tryptophan wird im Gehirn der Botenstoff Serotonin aufgebaut, der glücklich macht und gebraucht wird, um Stress zu bewältigen. Bei depressiven Menschen kann es an Serotonin im Gehirn mangeln. Es ist sicher nicht falsch, auch nach Abklingen der depressiven Beschwerden auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu achten. Dabei spielt vor allem ein gleichmäßiger Blutzuckerspiegel durch regelmäßige Mahlzeiten eine Rolle, ebenso wie ein maßvoller Umgang mit Genussmitteln wie Kaffee, Nikotin und Alkohol dazu beitragen kann psychisch stabil zu bleiben.



## **Nehmen Sie ein Johanniskrautpräparat!**

Pflanzliche Präparate wie das Johanniskraut sind bei leichten bis mittelschweren Depressionen ebenso wirksam wie klassische Antidepressiva, haben aber so gut wie keine Nebenwirkungen. Bereits nach zwei bis drei Wochen kann eine Besserung zu verspüren sein. **WICHTIG:** Johanniskraut-Präparate sollten vom Hausarzt verordnet werden, da viele der in Supermärkten oder im Internet erhältlichen Präparate zu niedrig dosiert sind.

## **Bauchatmung und Punktsehen**

Setzen Sie sich aufrecht, mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder in Meditationshaltung in den Lotus-sitz. Strecken Sie ihren Hinterkopf leicht nach oben, so dass ihr Blick leicht nach unten gesenkt ist. Entspannen Sie bewusst ihren Rücken und ihre obere Schulterpartie. Fixieren Sie nun einen wirklichen oder nur in ihrer Vorstellung existierenden Punkt ihrer Wahl. Er sollte nach Möglichkeit schräg unten vor Ihnen liegen. Der Kopf muss dabei gerade bleiben. Halten Sie ihre Augen während der gesamten Übung konzentriert auf diesen Punkt gerichtet. Sie können Ihre Augenlider halb schließen, so dass auch diese entspannt sind.

Atmen Sie während der nächsten Minuten nur über die Nase ein und aus. Ihr Atem sollte dabei leicht, zart und ohne Anstrengung einfließen. Genauso sanft, ohne zu stocken oder stolpern, sollte er entweichen. Es ist wichtig, dass Ihr Atemfluss gleichmäßig ist. Zwischen Ein- und Ausatmung soll Ihr Atem ein klein wenig verharren. Beginnen Sie nun während der Einatemphase langsam bis fünf zu zählen. Am besten wäre, wenn jeder Zählschritt etwa eine Sekunde betragen würde. Mit der gleichen Anzahl von Schritten atmen Sie wieder aus. Wenn Sie spüren, dass Sie mit dieser Anzahl gut und ohne Atemnot zurechtkommen, erhöhen Sie auf sechs Zählstritte.

Steigern Sie nun langsam und nach eigenem Gefühl auf sieben, acht, neun und zehn Zählstritte. Beobachten Sie sich dabei. Ziel der Übung ist, dass Sie nur noch drei- bis maximal viermal pro Minute einatmen. Lassen Sie sich ausreichend Zeit, um an dieses Ziel zu kommen.

## **Anmerkung**

Üben Sie diese Technik dreimal täglich für drei bis fünf Minuten und Sie können sichtbare Veränderungen an Ihrem Körper erleben. Machen Sie diese Übung so oft und wo Sie nur können, jederzeit, stehend, sitzend oder liegend. Diese Übung wirkt sich in zahlreichen Bereichen positiv aus: Krankheiten können besser und schneller abklingen. Gefühlsstress wird abgebaut und in inneren Frieden verwandelt. Die Hypophyse (zuständig für die Regelung des Hormonhaushalts) wird angeregt. Ängste und Depressionen können sich in Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit verwandeln. Es ist eine der am schnellsten wirksamen Übungen, um Harmonie und innere Ruhe zu finden.



# Hara Shiatsu

## Was ist Hara Shiatsu?

Shiatsu ist eine Körperbehandlung, die im letzten Jahrhundert in Japan entwickelt wurde und auf alt chinesischem Wissen beruht. Tomas Nelissen, der Shiatsu direkt bei Großmeister Shizuto Masunaga erlernte, passte sein Shiatsu an westliche Verhältnisse und Bedürfnisse an. Aus dieser Weiterentwicklung entstand Hara Shiatsu, das sich durch den stabilen Druck aus dem Hara (Körpermitte) und der Zweihände Technik auszeichnet.

Die oder der zu Behandelnde liegt vorzugsweise in bewegungsfreudiger Kleidung auf einer Matte am Boden. Unter Zuhilfenahme der 5 Elemente, durch Abtasten des Bauches (Hara), Ansicht der Zunge und der ganzheitlichen Betrachtung des Klienten, wird ein Gesamtbild erstellt. Disharmonien in der Organebene, etwaige Spannungen aber auch Stellen, die eine Tendenz zur Leere aufweisen, werden so lokalisiert.

Um den Qi-Fluss in den jeweiligen Meridianen (Energieleitbahnen im Körper) wieder herzustellen, übt der Shiatsu Praktiker gezielten Druck mit seinen Fingern, Händen, Ellbogen oder Knien auf die Meridiane und auch auf die dazugehörigen Tsubu (besser bekannt unter Akupressur-Punkte) aus. Die vorhandenen Blockaden werden gelöst und das Qi (Lebensenergie) kann ungehindert fließen, wodurch eine verbesserte Energieversorgung in den Organen gewährleistet ist.

Unsere Zeit ist arm an Berührung – Hara Shiatsu ist ein Weg, sich selbst wieder mehr zu spüren und zu lernen, auf seinen Körper zu hören. Schmerzen verschwinden, blockierende unterdrückte Gefühle werden verarbeitet, und verlieren ihre blockierende, oft schmerzhaft Weise. Neue Lebensenergie kann fließen. Nehmen Sie sich Zeit, um Shiatsu zu erleben.

## Was sind Meridiane?

Nach der traditionellen Auffassung, die in China bereits vor 3000 Jahren vertreten und genau beschrieben wurde, sind wir, genau wie alle Phänomene im Universum, von vitaler Energie oder Lebenskraft umgeben. Diese Energie, die wir mit der Luft und der Nahrung aufnehmen, durchfließt unseren Körper in Kanälen, die als Meridiane oder Energieleitbahnen bezeichnet werden. Dieses alt chinesische Wissen hat seine Gültigkeit bis heute nicht verloren. Im Gegenteil, neu entwickelte Feinmessverfahren bestätigen sie sogar.



## ***Hara Shiatsu PraktikerIn***

