

A B S C H L U S S A R B E I T
D E P R E S S I O N
U N D
S H I A T S U

**Negative Gedanken machen depressiv,
alle positiven Gedanken erzeugen ein ausgeglichenes Leben.**

von

Elisabeth THEUSSL

Wien, September 2007

Vorwort

Anfangs wollt ich fast verzagen,
Und ich glaubt, ich trüg es nie;
Und ich hab es doch getragen,
Aber frag mich nur nicht, wie?

Heinrich Heine

Wenn ich arbeite versuche ich, keine vorgefassten Modelle oder Ideen davon zu haben was ich in der Behandlung mit der Person tun werde. Ich versuche offen in meinen Berührungen zu sein, um ihrem Ausdruck zu lauschen. Auf diese Weise kann ich meine Reaktion anpassen und die Resonanz spüren die mir die Information gibt die ich in der Arbeit brauche. Bei all meinen Behandlungen ist es mir wichtig, unterstützend zu wirken, damit jeder Mensch zu seinem ursprünglichen Zustand zurück findet, zu dem was er ist, um daraus gefüllt und genährt seine nächsten Schritte zu tun.

Die Parallelen zwischen meinem eigenem Leben und der Geschichte meiner Klienten haben mich dazu veranlasst, das Thema „Depression“ für meine Abschlussarbeit zu wählen.

Nach der Trennung von meinem Lebenspartner war ich alleine in einer fremden Stadt und musste in dem neu angetretenen Job in einer für mich unbekanntem Branche jeden Tag aufs Neue „meine Frau stellen“. Dies war wohl der bedeutenste Wendepunkt in meinem Leben. Ich litt an Stimmungsschwankungen, war einmal zu Tode betrübt und weinte viel, dann wieder ging es mir gut und ich fühlte mich himmelhoch jauchzend. Existenzängste quälten mich immer wieder und ich machte mir sorgen um die finanzielle Situation.

Zu dieser Zeit begann ich mich wieder mehr auf Shiatsu zu konzentrieren und lernte über die Homepage der ISSÖ ein Ehepaar kennen, dass sich freiwillig zum Üben zur Verfügung stellte. Durch sie kam ich zu einer praktischen Ärztin die von dieser Behandlungsmethode auch begeistert war und empfahl mich einigen ihrer Patienten.

Immer mehr Patienten kamen zu mir, die unter Depressionen litten. Aus den Erzählungen und den Gesprächen mit meinen Klienten erkannte ich plötzlich meine eigenen Gefühle wieder und erhielt die Bestätigung, dass auch ich Depressionen haben könnte. Meine Klienten spiegelten mir meine eigene Thematik wieder, auch wenn sich das Thema Depression in verschiedenen Formen und Auswirkungen zeigte. Meine Klienten wurden meine Lehrer und oft kam es mir vor, dass ich nicht nur ihre Fragen beantwortete, sondern gleichzeitig auch Antworten auf meine eigenen Probleme erhielt.

Gedicht einer depressiven Frau

In der Depression lebe ich ohne Sinn und Bewusstsein
sehe ich ohne wahrzunehmen
fühle ich ohne Empfindung und Gefühle
schmecke ich ohne Genuss
rieche ich ohne Empfindung
denke ich ohne Geist, Sinn, Phantasie und Kombinationsfähigkeit
lache ich ohne Freude
weine ich ohne Schmerzensstachel
bewege ich mich ohne Harmonie und Ausdrucksvermögen
kenne ich weder Hoffnung noch Maß und Ziel
sind mir Schlaf und Tot das Erstrebenswerteste
freue ich mich nicht, begeistere ich mich nicht, trauere ich nicht
male ich nicht, spreche ich nicht, dichte ich nicht,
singe ich nicht, tanze ich nicht
wenn ich es dennoch tue, dann ohne Ausdruck und ohne Phantasie
und ohne dabei zu sein
ohne Leben.

Vorwort.....	I
Gedicht.....	II
Inhaltsverzeichnis.....	III

1. Depression

1.1. Definition.....	1
1.2. Das Erkennen von Depression.....	1
1.3. Geschichte der Depression.....	4
1.4. Arten und Ursachen von Depression.....	6
1.4.1 Endogene Depression.....	7
1.4.2 Somatogene Depression.....	7
1.4.3 Psychogene Depression.....	8
1.4.4 Depressionen in besonderen Lebenslagen.....	10
1.5. Die Westliche Sichtweise und die Östliche Sichtweise.....	11
1.5.1 Die Westliche Sicht.....	12
1.5.2 Die Östliche Sicht.....	12

2. Shiatsu als Unterstützung bei Depression

2.1. Fallbeispiel.....	15
2.2. Ergänzende Maßnahme für das Ganzheitliche.....	20
2.2.1 Ernährung.....	20
2.2.2 Kräuter, Heilpflanzen und Steine.....	21
2.2.3 Körperübungen.....	22
2.2.4 Positive Denkmuster (Affirmationen).....	24

3. Anhang

3.1 Danksagung.....	25
3.2 Literaturverweis.....	26

1. DEPRESSION

1.1. Definition

Die Bezeichnung Depression wird aus dem lateinischen Wort „deprimere“ abgeleitet: Depression bedeutet Niedergeschlagenheit und ist zwangsläufig mit einer traurigen Stimmung verbunden. Es handelt sich um eine Gefühlsstörung, deren Hauptsymptom eine allgemeine seelisch-körperliche Herabgestimmtheit ist.

1.2. Das Erkennen von Depression

Wahrscheinlich gibt es „die“ Depression gar nicht, sondern wir haben es mit einer Fülle verschiedener Formen der Depression zu tun, die man eventuell in der Zukunft auch genauer differenzieren wird können. Unter Umständen verbergen sich schulmedizinisch gesehen sogar ganz verschiedene Krankheitsbilder hinter dieser Diagnose.¹

Die Hauptsymptome bei einer depressiven Verstimmung sind eine Störung von Stimmung und Gefühlen. Die traurige Verstimmung ist oft das dominierende Symptom bei einem depressiv erkrankten Menschen. Diese sind hoffnungslos, freudlos und sehen keinen Weg mehr in die Zukunft. Dies beeinflusst auch unsere Leistungsfähigkeit, die Kommunikationsfähigkeit, die Bereitschaft auf Menschen zuzugehen und einzugehen und insgesamt die Arbeits- und Beziehungsfähigkeit. Bei einem gesunden Menschen schwankt diese Stimmung auf natürliche Weise in einem bestimmten Bereich auf und ab.

Gelegentlich können Menschen diese traurige Verstimmung nicht ausdrücken oder nicht einmal mehr als solche empfinden. Sie berichten dann, dass sie nicht traurig sein können, dass alles leer, tot und wie versteinert sei.

Auch das nicht weinen können und das **Nicht-Fühlen-Können** kommt bei diesen Klienten vor. Das Fehlen subjektiver Trauer geht oft mit innerer Leere oder dem „Gefühl der Gefühllosigkeit“ einher.

Auf alle Fälle muss zwischen **leichteren und schweren Formen von Depression** unterschieden werden, wobei die Bezeichnung leichte Depression keineswegs im Sinne Verharmlosung gemeint ist. Ähnliches gilt für den alternativen Ausdruck depressive Verstimmung. Wie dramatisch das Krankheitsbild verlaufen kann, mag die Tatsache unterstreichen, dass sich 10% bis 15 % der schwer Depressiven das Leben nehmen. Die Suizidgedanken sind der Ausdruck dafür, dass etwas sterben muss, dass Neues entstehen und Altes losgelassen werden muss. Die Verweigerung des Loslassens ist unnatürlich und würde einem Baum gleichen, der seine Früchte nicht hergibt, sondern sie an seinen Ästen verfaulen lässt und so den notwendigen Wachstumsprozess im nächsten Frühling verhindert.

Depressive lassen aber nur schwer los und erleben dieses Thema stattdessen nicht selten in quälenden Selbstmordgedanken. Die Verzweiflung wird bei ihnen so stark, dass sie sogar die Todesangst, die letzte und tiefste Form der Angst, überwinden. Der Betroffene fürchtet den Tod dann weniger als das Leben.²

¹ HAMMER: Einschub – von Psychologie und chinesische Medizin

² HAMMER: Einschub – von Psychologie und chinesische Medizin

Ein anderes wichtiges Kriterium der Depression ist die **Sinn- und Bedeutungslosigkeit**, die sich über alles legt. Während unser „normales“ Leben von dem Versuch geprägt ist, allem Bedeutung zu geben, findet der Depressive in keinem mehr Bedeutung, und somit hat für ihn auch alles keinen Sinn. Statt sich auf Dynamik des Lebens einzulassen und sich mit ihr auseinander zu setzen, verweigert sich der depressive Mensch dem Lebensfluss. Dies kann man der Wandlungsphase Holz/Frühling zuordnen. Er fängt an, mit den Toten zu leben wie die österreichische Kaiserin Elisabeth, die am liebsten Gedichte an tote Seelenfreunde schrieb. Noch viel häufiger beginnt er, unter den Lebenden eine Existenz als Toter zu führen und „wie ein wandelnder Leichnam zu vegetieren“.

Aus Beschreibungen von Depressiven die ich in meiner Ausübung als Shiatsu-Praktikantin behandelte, geht oft hervor, dass es zwischen den leichten und schweren Formen der Depression einen wesentlichen Unterschied gibt. Wie viel Depressionsenergie im Umlauf ist oder anders gesagt, wie stark der Mangel an Lebensenergie ist, stellt ein Ausprägungsmerkmal der Erkrankung dar.

Die so genannte **leichte Depression** tritt in der Regel beim Betroffenen allmählich in Erscheinung, ausgelöst von oft geringfügigen Anlässen, die mit der Zeit große Teile seiner Persönlichkeit befallen. Zuerst verschwindet alles Empfinden für Glück, danach verkommt das Gefühl für Sinn, und zum Schluss bleibt nur noch Verzweiflung. Das Quälende daran ist weniger die akute Unerträglichkeit der Depression als die sichere Aussicht auf deren Wiederkehr. Bei dieser Depressionsform steht das Bewusstsein von Endlichkeit und Vergänglichkeit des Lebens im Vordergrund, und so umfasst sie mit dem Tod ein Thema, das jeden Menschen irgendwann betrifft.

Bei der so genannten **schweren Depression** beginnt das Leiden meist viel rascher und gipfelt nicht selten in einem Zusammenbruch des ganzen Lebens.³

Das Problem bei diesen Definitionen und Beschreibungen ist, dass jemand der eine Depression nicht selbst erlebt hat, sich dieses Geschehen nicht annähernd vorstellen kann. Diese Einschätzung von mir teilen auch die von mir behandelten Klienten. In meinem weiter unten beschriebenen Fall einer Klientin, die an schweren Depressionen litt, wird klar, dass sich das Bild der Depression allgemein von einem mehr oder weniger großen Mangel an Lebensenergie herauskristallisiert. Da Gedanken und Gefühle nichts anderes als Formen von Lebensenergie sind, ist deren Verlust typisch für den depressiven Zustand. Die Gedanken eines depressiv Veranlagten verweilen nicht, sondern verschwinden in einem schwarzen Loch, das auch alles andere, das vorher wichtig war, verschlingt. Und tatsächlich verschwinden für viele Depressive Zeit und Lebensgeschichte in einem dunklen Loch, in das es sie selbst zu ziehen droht. Da sie die Vergangenheit nicht in Erinnerung rufen können, und die Zukunft ihnen wegen des Mangels an Hoffnung verstellt ist, können sie das Hier und Jetzt nicht leben.

Ein weiteres wesentliches Kriterium der Depression ist das Verlieren der Verbindung zum eigenen Wesenskern. Dies lässt sich auch bei immer mehr Menschen in der modernen Leistungsgesellschaft feststellen. Möglicherweise ist unsere Leistungsgesellschaft der zentrale Grund, warum gerade bei uns so viele Menschen dem Krankheitsbild der Depression zum Opfer fallen. Alles, was mit dem **Verlust von Lebensenergie** und der Verbundenheit mit dem eigenen Wesenskern einhergeht, hat zumindest einen depressiven Beigeschmack, wie etwa das **Burn-out** oder das **chronische Müdigkeitssyndrom**. Oft konnte ich mich des Eindruckes nicht erwehren, dass auch der Übergang vom Burn-out-Syndrom zur Depression fließend ist.

³ HAMMER: Mehr aus Psychologie und chinesische Medizin

Der Unterschied zwischen den leichten und schweren Formen der Depression ist meines Erachtens nur eine Frage des Energieniveaus.

Es entspricht meinen praktischen Erfahrungen, dass es fast alle Übergänge von leichten zu schweren Depressionen gibt. Die Betroffenen sind in der Depression mit Symptomen (Beispiel von Sissy) konfrontiert, die letztlich mit dem Rückgang der Lebensenergie zusammenhängen wie etwa **Antriebsschwäche**.

Bei der Antriebsschwäche kann es so weit kommen, dass der Betroffene sogar zu apathisch ist, auch nur an Suizid zu denken. Alles Glück verschwindet zuerst aus dem Empfinden, dann auch aus der Vorstellung und schließlich aus dem Leben, sodass einfach nichts mehr Freude macht. Mit dem Humor und der Liebe ist es ebenfalls vorbei, bis fast nichts mehr den Betroffenen emotional erreicht. Stattdessen kommt es zu Interessenslosigkeit, Abfall der Leistungsfähigkeit und Traurigkeit, begleitet von Ängsten, Schlafstörungen, Selbstvorwürfen, Schuldgefühlen und Unruhe wie auch einer typischen Missstimmung am Morgen, dem so genannten Morgentief.

Der am deutlichsten erkennbare **Gegenpol zur Depression ist sicher die Liebe**. Im verliebten Zustand ist einem alles wichtig, man ist völlig bezogen auf den anderen und ist oder will in vollständige Resonanz mit dem oder der Geliebten treten. In der Depression fehlt jeder Bezug, man ist weder bei anderen noch bei sich selbst, sondern erlebt eine Gefühl- und Resonanzlosigkeit. Während Verliebte mit jeder Faser ihres Wesens und womöglich ihres Körpers miteinander schwingen, schwingen Depressive mit nichts und niemanden mehr.⁴

Als die Welt des jugendlichen Hermann Hesse auseinander zu brechen drohte, floh er in die Natur oder in eine Kulturlandschaft wie der Toskana, wo seine Seele wieder in Resonanz zur äußeren und inneren Natur gehen konnte. Auf diese Weise meisterte er schlimmste Depressionskrisen. Damit waren diese Fluchtbewegungen keine Ausflüchte, sondern gelebte Therapie für seine geschundene Seele. Seine depressive Grundstruktur vermochte er jedoch nie abzustreifen. Mit seinen Helden, in seinen Erzählungen „Siddartha“ und „Klein und Wagner“ verarbeitete er zum wiederholten Mal seine eigene Todessehnsucht, die ihn seit frühester Zeit begleitete und ihn bereits als Kind in die Psychiatrie gebracht hatte. In der Jugend drohte sein Leben mehrfach an der Depression zu zerbrechen, bis er sich durch das Schreiben und schließlich vor allem durch seine Spiritualität einen Ausweg schaffte. Mit Sicherheit war es dieser Bezug zur Spiritualität, der ihn vor allem bei den Literaturkritikern verdächtig machte, die ihn sogar den Literaturpreis missgönnten, weil er zu wenig literarisch und zu sehr an Sinnfragen und deren Vermittlung interessiert war. Aber genau dieser Aspekt dürfte Hesse geholfen haben, langfristig den (Aus-)Weg aus seiner Verzweiflung zu finden. Insofern ist seine Lebensgeschichte geradezu ein Lehrstück bezüglich des Krankheitsbildes Depression, aber auch eine inspirierende Anleitung, in mutiger und kreativer Weise mit Depression umzugehen. Da das eigene Grundmuster nicht zu löschen ist, konnte natürlich auch Hesse nur die Möglichkeit nutzen, sich seinem Schicksal zu stellen und mit der Depression zu leben. Trotz der unglaublichen Härten und Erschwernisse hat er es aber geschafft, unter Ausnutzung seiner Gaben – vor allem schreibend und malend – und unter Inanspruchnahme der besten Therapiemöglichkeiten seiner Zeit, diese schwere Lebensaufgabe zu bewältigen und schließlich sogar zu meistern. Über seine Kreativität und seine Offenheit für sein eigenes Schicksal hat er immer wieder aus Sackgassen zurück ins Leben und zu seinem Weg gefunden. Letztlich verdankt Hermann Hesse seinem Leid enorm viel – und wir verdanken Hesses großartiges Werk wohl hauptsächlich seiner Auseinandersetzung mit der eigenen Depression.⁵

⁴ DAHLKE: Depression

⁵ DAHLKE: Depression

1.3. Geschichte der Depression

Im Altertum glaubte Empedokles, die Schwermut resultiere aus einem Übergewicht der schwarzen Galle. Hippokrates hielt die Niedergeschlagenheit bereits im 5. vorchristlichen Jahrhundert für ein organisches Gehirnleiden, das er körperlich behandelt sehen wollte, wozu allein die Mittel fehlten. Er brachte die Melancholie, die Schwarzgalligkeit, auch schon mit dem Herbst in Verbindung und sah durchaus die Parallelen von absterbendem Jahr und menschlichen Lebensphasen.

Auf der anderen Seite lehnten Sokrates und Platon die damals moderne hippokratische Organlehre strikt ab und bestanden darauf, dass schwere Leiden eindeutig in den Einflussbereich der Philosophie gehören würden und nicht in die Hände von Ärzten. So könnte man Hippokrates als den Ahnherrn der auf Medikamente fixierten Psychiatrie sehen und Platon als den Vater der Psychotherapie auf philosophischer Basis. Zwei Schulen die sich bis heute in wechselndem Spiel den Rand streitig machen.

Sechzig Jahre nach Hippokrates Tod trat Aristoteles auf den Plan und führte eine Versöhnung herbei und propagierte ein Wechselspiel zwischen Körper und Seele. In der Folgezeit ging es dann mit Theorie und Therapien munter hin und her.

Der Arzt Philagrios zum Beispiel glaubte zu wissen, dass verschiedene Arten der Schwermut in exzessiven Samenverlust ihre Ursachen haben. Seine Gegner dagegen sahen ausgerechnet die Enthaltbarkeit als das ursächliche Problem an und empfahlen das einschlägige Gegenprogramm. Seneca prägte dann den Begriff der inspirierten Melancholie, der später immer wieder von sich reden machte und in der Renaissance eine besondere Blütezeit erleben sollte. Er schrieb, dass es nie ein großes Talent ohne einen Anflug von Wahnsinn gegeben habe. Früher unterschied man wenig zwischen Wahnsinn und schwerer Melancholie.

Im 1. Jahrhundert nach Christus gab es mit Menodontos von Nikomanchien einen fast modern anmutenden Denker, der die gängigen Ansätze seiner Zeit verband und Therapien empfahl, die verblüffend bekannt anmuteten: Neben Nieswurz, die seit Hippokrates so gut wie alle Mediziner empfohlen hatten, riet er zur Selbstprüfung, ein Muss seit Aristoteles. Er empfahl dazu Reisen und Gymnastik, Mineralwasserkuren und Massagen. Galen, der Arzt von Kaiser Marc Aurel und das größte Licht in der Medizin seit Hippokrates, teilte die Ansicht, dass sexuelle Enthaltbarkeit verheerende Auswirkungen haben könnte. Er behandelte Depressionen zudem mit Kräutermedizin, der Opium beigemischt war, also mit einer Vorstufe zu den modernen Psychopharmaka.

Vom frühen bis zum ausgehenden Mittelalter glaubten die Menschen unter dem Einfluss der katholischen Kirche, in der Schwermut eine Strafe und Missbilligung Gottes sehen zu müssen. Von Depressionsanfällen Heimgesuchte hielt man für ungläubig und obendrein unglücklich, weil sie offenbar vom göttlichen Heilsplan ausgeschlossen blieben. Die christliche Theologie bediente sich dabei einer abstrusen Logik, wie man später bei der Inquisition tat. Auch Hildegard von Bingen findet sich dabei, wenn sie Gottlosigkeit und Sünde als Ursprung der Melancholie benennt. Bis heute ist in unserem Denken diese vom Christentum eingeführte strikte Trennung zwischen Seele und Körper erhalten geblieben.

Im Gegensatz zur Antike, die darin noch eine Einheit gesehen hat.

Mit der Renaissance setzte hingegen eine Verklärung der Schwermut ein. Jetzt glaubte man, dass die unter dem Urprinzip des Saturn stehende Melancholie Genies hervorbringe, die mit ihrer Schwermut und ihrer gebrechlichen Gesundheit für die hohen künstlerischen und wissenschaftlichen Erkenntnisse bezahlten, die sie für die Allgemeinheit erschaffen würden.

Allmählich siegte die vernunftorientierte Renaissance über den christlichen Aberglauben des Mittelalters. In Italien wurde die Schwermut zur Mode, sodass jeder, der etwas auf sich hielt, melancholisch war oder zumindest so tat. Englische Adelige griffen diese Modewelle geradezu begeistert auf. Shakespeare schuf den depressiven Hamlet und in „Wie es euch gefällt“ in der Figur des Melancholikers Jacques und machte die Schwermut salonfähig. Zwei Drittel des Adels war bald von der Melancholie befallen, die jetzt mehr als Privileg denn als Übel galt. Diese Mode mag verblüffend an die heutige Zeit erinnern, in der Millionen Amerikaner freiwillig Antidepressiva einnehmen.

Das 17. bis 19. Jahrhundert stand im Zeichen der neuen naturwissenschaftlichen Forschung, die mit allen nur erdenklichen Mitteln versuchte, hinter die Geheimnisse des Gehirns zu gelangen. Der Mensch wurde nun zunehmend als Maschine verstanden, als rein mechanisches Räderwerk und Ansammlung von chemischen Elementen. In dem Ausmaß, wie dieses Denken um sich griff, ging es mit der Einschätzung oder sogar Wertschätzung der Depressiven bergab. Man behandelte Depressive mit zunehmend härteren Erziehungsmaßnahmen und steckte sie in die bis heute bekannte Zwangsjacke, um ihnen Zucht und Ordnung beizubringen. Das Vorhaben misslang, und mit Ausnahme der Phase der Inquisition brach nun die schlimmste Zeit für Depressive an, die in Asyle für „arme Irre“ gesperrt wurden und jedes gesellschaftliche Ansehen einbüßten. Es setzte schwere Strafen für all diejenigen, die gegen Konventionen verstießen. Als Behandlung fügte man den Melancholikern, die es vergleichsweise noch am besten hatten, auch schwere physische Schmerzen zu, um sie von ihren seelischen Gebrechen abzulenken. Abwechselnd versetzte man sie mittels furchtbarer Folterinstrumente in Ohnmacht und brachte sie zum Erbrechen; man ertränkte sie fast oder schlug sie auf brutale Weise. Der aus der Inquisition bekannte Sadismus feierte neuerlich Triumphe.

Erst als gegen Ende des 18. Jahrhunderts eine gewisse Ernüchterung einsetzte, gab es mit dem Heraufdämmern der Romantik auch für die Depressiven wieder einen Lichtstreifen am Horizont. Die Krankheit gewann an Ansehen. Jetzt begann man, sich wieder auf breiter Front (Basis) für das Erhabene in der Schöpfung zu begeistern und deren Vergänglichkeit nachzutruern.

Der Zeitgeist jedoch verlangte anderes, und Schwermut und Weltschmerz wurden wieder einmal Mode – wobei Goethe selbst mit seinem Briefroman „Die Leiden des jungen Werther“ einer der Auslöser war. Das Werk ist vergleichbar mit Hesses Buch „Siddharta“, das ebenfalls die jugendliche Phase des Aufbruchs und der Suche beschreibt die bis heute Kult ist. Obwohl das Denken sich wandelte, brach dies den wie Vieh behandelten „armen Irren“ erst einmal wenig konkrete Verbesserungen ihrer erbärmlichen Lage. Erst das beginnende 19. Jahrhundert verschaffte wirklich Erleichterung und befreite durch zahlreiche Reformen auch die Melancholiker zumindest aus ihrer äußeren Hölle. Irrenanstalten mit nun eher Heimcharakter entwickelten sich überall und füllten sich rasch. Die Zahl der so genannten Irren stieg auch enorm an, weil erstens all diejenigen, die bisher aus Angst vor Schikanen sich nicht zu ihrer Krankheit bekannt hatten, dies nun taten und weil zweitens die Bürger immer schneller bei der Hand waren, auffällige Angehörige in diese Anstalten abzuschieben, und weil drittens die beginnende Industrialisierung einen hohen Tribut auf Seiten der seelischen Gesundheit forderte.

Der Verlust der Religion und eines verlässlichen Gottesbegriffes wurde außerdem zu einer wesentlichen Quelle für die zunehmende Zahl der Depressiven – eine Situation, die wir bis heute noch kennen und sich bis zur Inhalts- und Sinnlosigkeit verfolgen lässt. Der Begriff der Depression, der in England aufkam und dort für das Krankheitsbild der Niedergeschlagenheit verwendet wurde, setzte sich nun überall durch und war ab der Mitte des 19. Jahrhunderts allgemein gebräuchlich.

Die moderne Auffassung der Depression als ein zu den Geisteskrankheiten zu rechnendes Geschehen begann mit Freuds 1895 vorgelegter Arbeit über die Melancholie und beeinflusste wie keine andere Schrift unsere Wahrnehmung der Depression.

Für die Behandlung der Betroffenen ändert sich Wesentliches erst wieder im 20. Jahrhundert mit der Entdeckung der Psychopharmaka. Mit der Einführung der Psychopharmaka als gebräuchliches Mittel, gelang wieder ein wesentlicher Schritt in der Behandlung von Depression. An diesen knappen Hinweis auf die moderne medikamentöse Behandlung lässt sich ermesen, dass unsere heutige schulmedizinische Auffassung von der Depression wohl auch nur eine Episode auf einem langen Weg mit vielen Höhen und Tiefen bleiben wird.

1.4. Arten und Ursachen von Depression

Die Depressionen werden in endogene, somatogene, psychogene und in Depression in besonderen Lebenslagen eingeteilt.

Endogene Depression:	Bipolare Depression Unipare Depression
Somatogene Depression:	Symptomatische Depression Pharakogene Depression Organische Depression
Psychogene Depression:	Erschöpfungs - Depression Neurotische Depression Reaktive Depression
Depression in besonderen Lebenslagen:	Involutions - Depression Wochenbett - Depression Alters - Depression Winter - Depression

1.4.1 Endogene Depression

Unter einer endogenen Depression versteht man ein Krankheitsbild, für das weder bekannte körperliche noch psychische Ursachen verantwortlich zu machen sind. Vielmehr werden „endogene“, also von innen heraus entstandene, in der westlichen Medizin noch unbekannt Ursachen angenommen. Typisch für endogene Depressionen ist ihr phasenhafter Verlauf.

Durch die länger anhaltenden, schweren und wiederkehrenden Formen der Depression besteht der Verlust des „Willens“ oder „Antriebs“, der mit dem Mangel an Nieren-Energie einhergeht. Die Nieren-Energie ist die grundlegende gespeicherte Essenz, das Hauptreservoir, das uns erlaubt, nach einer Niederlage wieder aufzustehen. Es verleiht uns außerdem die Fähigkeit, jene Liebe zu Gott zu entwickeln, in der Gegenwart zu leben, mit beiden Beinen auf dem Boden zu stehen, selbst wenn wir eine Niederlage verkraften müssen und dazu neigen, uns in eine Depression zurückzuziehen.

Unipolare Depression:

Hierzu gehört die klassische „Melancholie“ (Gemütskrankheit).

Bipolare Störung:

Dies ist eine physische Erkrankungsform, bei der denen sich depressive Phasen mit manischen Phasen abwechseln. Diese Erkrankung wird auch als „manisch-depressive Erkrankung“ bezeichnet.

Eine bipolare Störung ist oft durch ein Versagen des Dreifachen Erwärmers verursachte Defekt in der Kontrolle des Holz-Feuer-Wasser-Zyklus zurückzuführen.

Die Verdrängung der Kreativität und des Bedürfnisses nach Selbstdurchsetzung sowie die Stagnation des Qi (Lebensenergie) von Leber und Herz führen dazu, dass Hitze entsteht, wobei das „Feuer“ vom „Wasser“ nicht mehr kontrolliert werden kann.

1.4.2 Somatogene Depression

Dies ist eine Depression, bei der ein direkter Zusammenhang mit einer körperlichen Erkrankung besteht. Solche körperlich begründbare Depressionsformen sind selten.

1.4.3 Psychogene Depression

Dies sind Depressionen, die durch psychische Ursachen hervorgerufen werden. Dabei führen akute und chronische Konfliktkonstellationen häufig auf Basis einer neurotischen Entwicklung zu Depressionen. Innerhalb der psychologischen Depression unterscheidet man die Erschöpfungs-, die neurotische und die reaktive Depression.

Erschöpfungsdepression:

Dies sind depressive Zustände, die durch chronische, stark belastende Umweltreize, wie z.B. familiäre oder berufliche Dauerspannung hervorgerufen werden.

Die Zustände gehen häufig mit vermehrten somatischen (körperlichen) Beschwerden einher. Die Betroffenen sind dabei eingespannt zwischen Vorgesetzten und Untergebenen oder Kindern und Ehepartner, denen sie es recht machen möchten, weil sie von ihrer Persönlichkeitsstruktur her auf Ordentlichkeit, Perfektionismus und Harmonie angelegte Menschen sind. Die depressive Entwicklung geht mit einem Gefühl von Resignation, Ohnmacht und Ausgeliefertsein einher.

Neurotische Depression:

Hierbei handelt es sich um eine Störung der psychischen Erlebnisverarbeitung, die häufig in der frühen oder späteren kindlichen Entwicklung entstanden ist. Es fehlt ihnen an Geborgenheit, Zärtlichkeit und Sicherheit in der frühen Kindheit. Dadurch blieb das Liebesverlangen des Kindes immer wieder unbefriedigt. Im Erwachsenenalter halten sich solche Menschen zurück, ihr Selbstwertgefühl ist beeinträchtigt.

Reaktive Depression:

Im Gegensatz zu einer neurotischen Depression spricht man von einer reaktiven Depression dann, wenn die Depression nach einem aktuellen Konflikt auftritt. Reaktive Depressionen treten nach einschneidenden Veränderungen der Lebensverhältnisse auf und stellen wahrscheinlich die häufigste Depressionsform in der Allgemeinbevölkerung dar. Auslösende Ereignisse können z.B. Tod des Ehepartners, Scheidung, Krankheit, Kündigung/Arbeitslosigkeit, Pensionierung, oder ein selbstverschuldeter Unfall sein. Diese Menschen verlieren oft den Sinn im Leben und ziehen sich zurück.

Hysterische (auf Reiz reagiert) Depression:

Die „**hysterische**“ **Depression** ist zum Teil eine manipulative Drohung, die Schuldgefühle provozieren und alle Mitmenschen unglücklich machen sollen, „wenn ich meinen Kopf nicht durchsetzen kann“. Sie zeichnet sich durch starke verführerische Untertöne aus und tritt am deutlichsten bei Frauen auf, denen es nicht gelungen ist, eine erfüllende, liebende Beziehung zum gegengeschlechtlichen Elternteil aufzubauen. Diese Menschen tragen ihr Herz auf der Zunge und schaffen es, in Liebesangelegenheiten immer wieder auf der Verliererseite zu stehen. Dieser Misserfolge stehen im Zusammenhang mit der **Wandlungsphase Feuer**, vor allem mit einem **Defizit des Herzbeutels**. Während die meisten depressiven Zustände von einer starken Neigung zum Rückzug geprägt sind, tendieren diese Menschen dazu, ihr Herz auszuschütten, und sind sogar in den schlimmsten Augenblicken äußerst gesprächig.

Anaklitische und zylothyme Depression:

Diese Arten der Depression fallen in den Bereich der **Wandlungsphase Erde**.

Bei der anaklitischen Depression wurde die Beziehung zur Mutter auf sehr abrupte Weise abgeschnitten, während die zylothyme Depression dann auftritt, wenn die Beziehung zur Mutter zwar kontinuierlich, aber sehr fragil war, so dass Hoffnung erweckt wurde, diese aber nie befriedigt werden konnte. Diese Menschen sind ständig auf der Suche nach einer verlässlichen Person. Sobald sie einen entsprechenden Menschen gefunden haben, stellt sich die Euphorie ein. Wenn sie diesen Menschen dann jedoch wieder verlieren, verfallen sie in diese Depression.

Sie befinden sich immer entweder in einem Zustand der Hoffnung oder in einem Zustand der Hoffnungslosigkeit. Sie fallen in die Kategorie der abhängigen Persönlichkeiten.

Agitierte (erregt, unruhig) Depression:

Wenn im Prozess des „Werdens“ (zwischen ein und vier Jahren) keine vernünftige Selbständigkeit erlangt werden kann, so handelt es sich um eine Niederlage der **Wandlungsphase Holz**.

Wenn in dieser Phase durch Autoritätspersonen der Drang zur Selbstdurchsetzung erstickt wird, führt dies zur paradoxen Reaktion des „Wenn ich mich nicht durch „Sein“ lebendig fühlen kann, dann werde ich mich lebendig fühlen, indem ich aktiv „nicht bin““. Das Resultat ist Boshaftigkeit und das ganze Spektrum negativen Verhaltens. Dies führt unvermeidlich zum gleichwertigen Ersatz dieser ruhelosen spirituellen Armut, zur agitierten Depression. Wobei die Depression auf einen konstitutionell bedingten **Wasser-Mangel** zurückzuführen ist

Wann immer sich der Betroffene über längere Zeit in einer Situation befindet, in der er sich weniger als perfekt gegen die Welt verteidigen kann, wenn er also nicht das unverletzte Zentrum seines eigenen Universum sein kann, sondern chronisch abhängig vom Mitgefühl anderer Menschen ist, tritt eine schwere Depression auf. (Ernst Hemingway ist ein gutes Beispiel dafür). Stets finden wir eine immer wiederkehrende, durch Irritationen, Zorn und Erregtheit gekennzeichnete Depression.

Dysphorische (Überlaunigkeit, Gereiztheit) Depression:

Dies sind Störungen jener energetischen Funktion des **Dreifachen Erwärmers**, die die Harmonie in der **Wandlungsphase Feuer** herstellen soll.

Bei chronischen Zuständen kann es zu einer Depression kommen, die derjenigen der ausgeprägt schizoiden Persönlichkeit ähnelt, die wiederum bei **mangelhafter Wasser- und Erd-Energie** auftritt. Der Betroffene zieht sich von allen sozialen Kontakten zurück. Er ist misstrauisch, feindselig, verzweifelt und rastlos.

Defizite in der **Dünndarm-Energie** färben diese Depression mit einer gesteigerten, manchmal auch erregten Verwirrtheit. Ein **Mangel an Herz-Energie** stehen ebenfalls in Zusammenhang mit einer dysphorischen Depression, die sich durch Traurigkeit, Interessensverlust und Schuldgefühle auszeichnen.

Narzisstische und anaklitische Depression

Die **Narzisstische Depression** ist eine Form der Melancholie, die ihre Wurzeln in den ersten fünf Lebensjahren hat. Der Betroffene, der an dieser oft lebenslangen bestehenden Störung leidet, ist vielfach ein Einzelkind, dem die Eltern, vor allem die Mutter, während seiner ersten Jahre, das Gefühl besonders wichtig zu sein gaben. Die Ernüchterung tritt ein, wenn das Kind in eine neue Situation (z.B. Schule) kommt. Die Entdeckung, dass es nichts Besonderes ist, wirkt extrem verwirrend auf das Kind. Das Kind ist ein unschuldiges Opfer seitens seiner unzulänglichen Eltern. Es will dazugehören, aber es weiss nicht, wie es das anstellen soll. Das Resultat ist Isoliertheit. Dieses Kind versucht immer wieder, sich bei anderen Akzeptanz zu verschaffen, scheitert dabei aber, so dass diese wiederholten Misserfolge zu einer schweren Depression und sogar Suizid führen können. Die Aspekte Beziehung, Trennung und Kommunikation, denen die **Wandlungsphasen Erde, Metall und Feuer** zugeordnet sind, sind durch die Beziehung zu den Eltern geschädigt.

Während das narzisstische Kind bereit wäre, seine Beziehung zu andern Menschen auszuweiten, ihm aber die entsprechenden Werkzeuge fehlen, will das Kind, das an einer **anaklitischen Depression** leidet, überhaupt keine neuen Bindungen eingehen. Solche Kinder wollen immer bei einem Elternteil, meist bei der Mutter sein und verfallen in Ängste und schwere Depression, wenn sie von den Eltern getrennt sind. Aus energetischer Sicht könnte man sagen, dass **die Erde das Metall nicht nährt**, also die Energie, die in erster Linie für die Ausdehnung von Bindung zuständig ist, bzw. dass **das Metall in der Erde gefangen** ist.

1.4.4 Depressionen in besonderen Lebenslagen

Involutionsdepression:

Der nächste Schritt, der wiederum von der **Energie des Metalls** vermittelt wird, die im Dienste des Feuers wirken, besteht im Übergang des „Seins“, weg von allen Ersatzmitteln inklusive Gleichaltrigen, hin zur Identität mit dem persönlichen „Selbst“ - Wert. Jene die diesen entwicklungsbedingten Vorgang nicht gerecht werden können, leiden an einem tiefen Gefühl der Unvollständigkeit oder versuchen ihr Leben lang vor diesem Gefühl davonzulaufen.

Die Midlife-Crisis stellt sich dann ein, wenn verschiedene Umstände (z.B. Pension, Verlust der Arbeit, Tod des Partners, Scheidung;) und vorallem die scheinbare Machtlosigkeit, diese Umstände zu vermeiden. Diese Machtlosigkeit verstärkt das Gefühl der innerlichen Leere. Wenn die Krise bei einem Menschen auftritt der über genügend Ressourcen verfügt, und wenn seine Herz und Nieren-Energien stark sind, dann kann dies zu einem besseren, zufriedeneren Leben führen. Stehen jedoch solche Ressourcen nicht zur Verfügung, dann kommt es normalerweise zu einer Form von Involutionsdepression, die von einem tiefen Gefühl der Unproduktivität und Wertlosigkeit gekennzeichnet ist.

Depression der Seele:

Der nächste Schritt, an dem die Energien **der Wandlungsphase Feuer** beteiligt sind, zeichnet sich durch den Drang aus, die Gesamtheit des eigenen Selbst zu erkennen und zu kommunizieren. In diesem Stadium geben wir unser Selbst nicht mehr den Menschen hin, die wir lieben, sondern dem Wort. In diesem Prozess der Hingabe des Selbst an die Schöpfung kommt es zu einer gewissen Bildung des Seins, die von uns verlangt, „dass wir nach einem anderen Rhythmus marschieren“. Es ist dies der Punkt, an dem wir beginnen aufzuhören, uns dem Willen unseres eigenen Ich und des Ich all der Menschen zu beugen, auf die unser Leben einen Einfluss hat. Wenn wir uns diesem Prozess verweigern, stellt sich eine lebenslange Frustration, ein Gefühl fehlender Erfüllung (die Depression der Seele) ein.

Depression des Geistes:

Diese führt uns zu den Energien **der Wandlungsphase Wasser bzw. Metall**. Wir bewegen uns also vom schöpferischen Selbst zum göttlichen Selbst. Im vorhergegangenen Stadium „Evolution des Seins“ haben wir unsere Einzigartigkeit erkannt und jetzt geht es darum, uns mit der Tatsache auseinander zu setzen, dass wir eins sind mit dem Universum. Der Guru, an den wir uns einmal wenden konnten, existiert nicht mehr. Wir sind also auf uns selbst gestellt, wenn wir Gott finden wollen. Viele Menschen verfügen in diesem späten Lebensabschnitt jedoch nicht mehr über jene Wasser-Energie, die die Grundlage unseres Seins, die uns den Mut verleiht, uns auf die Reise ins Unbekannte zu begeben. Die meisten haben diese Energie in ihrem Leben leichtfertig verspielt. Diejenigen die ihre Seele nicht wenigstens in diese Richtung wenden, leben in einer Depression des Geistes, der keine Ruhe findet.

Wochenbett Depression:

Dies ist eine depressive Erkrankung, die meist in der ersten oder in der zweiten Woche nach der Geburt beginnt. Dabei spielen die körperlich-hormonellen Umstellungsvorgänge eine auslösende Rolle.

1.5. Die Westliche Sichtweise und die Östliche Sichtweise

In der Westlichen sowie auch in der Chinesischen Medizin versuchen Mediziner, das Heilen der Patienten umzusetzen, wobei jedem verschiedene Möglichkeiten und Hilfsmittel zur Verfügung stehen um den Heilungszustand zu erreichen.

Sowohl in der Westlichen Medizin als auch in der Chinesischen Medizin liegen Gesundheit und Krankheit letztendlich in der Verantwortung des Klienten.

Eine ehrliche Auseinandersetzung mit sich selbst ist die Grundlage von Gesundheit.

Der Arzt hilft; die Natur heilt, und jeder Einzelne ist verantwortlich für seine Beziehung mit der Natur und sich selbst.

1.5.1 Die Westliche Sicht

Die Medizin mit all ihren Errungenschaften bleibt eine unkoordinierte Anhäufung anatomischer, physiologischer, pathologischer und biologischer Informationen. Kein Teil ist mit dem anderen verbunden. Es existiert kein Ganzes, kein lebendiger, alles zusammenhaltender Faden. Jedes Organsystem des Körpers ist eine Einheit für sich, das in keiner Beziehung zu einem anderem Organsystem oder einer allgemeinen Funktion des Ganzen steht. Daraus resultiert die Aufteilung in Spezialgebiete, wobei jeder Bereich des Körpers als getrenntes, lebendes System betrachtet wird.

Darüber hinaus wird der Körper als geschlossene Einheit gesehen, die nur wenig bis keine Beziehung zur äußeren Welt, zum Gravitationsfeld der Erde oder zur rhythmischen Bewegung anderer Himmelsysteme hat. Obwohl wir wissen, dass diese Systeme funktionieren und rhythmisch mit den Zyklen anderer Systeme verbunden sind. Alle bewegen sich und beeinflussen einander, und doch ist es in der westlichen Wissenschaft unvorstellbar, dass die Bewegung unsichtbarer Dinge auch auf den Menschen Auswirkung haben. Die Westliche Medizin will das Gesundheitsproblem auf eine messtechnisch erfassbare Grundursache reduzieren. Messwerte und Apparate können nichts über das tatsächliche Empfinden eines Patienten aussagen. Daher muss man sehr deutlich zwischen östlicher und westlicher Erkenntnis unterscheiden.

In der Westlichen Medizin wird die anatomische Struktur mit Funktion in Verbindung gebracht, man versucht daher den Menschen in Untersysteme wie Nervensystem, Verdauungssystem, Blutkreislauf u.s.w. zu unterteilen. Diese Untersysteme scheinen nur schwach verbunden zu sein. Es ist immer schwierig, wenn man aus vernetzten Wechselwirkungen einen Einzelfall aus der Ganzheit herauslöst. Das ist die Methode des Teilens, die Methode des Reduktionismus wie sie Galilei gelehrt hat.

Alles was nicht gewogen, gemessen und gezählt werden kann, existiert nicht. In der westlichen Medizin wissen wir wenig oder gar nichts über den Krankheitsprozess. Trotz umfangreicher Forschungsarbeit existiert in unser Kultur keine wirkliche vorbeugende Medizin. Dafür müsste die Vermittlung bereits in einem Stadium beginnen, in dem die Krankheit noch keine klinische, pathologische Größe darstellt.

1.5.2 Die Östliche Sicht

Chinesisches Denken gilt schwerpunktmäßig nicht den Erscheinungsformen der Natur, sondern gilt den inneren und äußeren Werten, den inneren Zusammenhängen des Menschen mit der ihn umgebenden Natur. Das Chinesische Heilsystem bedeutet daher, dass Körper und Geist mit der Natur untrennbar miteinander verbunden sind.

Der Mensch ist nicht nur in der Natur eingebettet, sondern er ist ein Teil der Natur!

Leben ist etwas Dynamisches. „Dynamis“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet Kraft. Leben ist Kraft, und eine Kraft geht auf eine Energie zurück. Diese Kraft steuert alle Erscheinungen und wird im Chinesischen QI genannt. Die östliche Philosophie und ihre Medizin lehrt, dass alles im Leben als Funktion einer einzigen Kraft, einer unsichtbaren Energie, verstanden werden kann. Der Mensch lebt im Meer dieser Kraft. Bewegt und wandelt sich diese Kraft, muss sich auch der Mensch bewegen und wandeln. Energie ist der wesentliche Faktor im Leben und daher der für Gesundheit und Krankheit entscheidende. Die Energie, die Krankheit verursacht, ist die, die sie auch heilt. Krankheit ist nur eine Variation von Gesundheit und nicht ein von ihr getrennter Zustand. Nur der Mensch hat die Wahl, diesen Gesetzen zu folgen oder sich ihnen zu widersetzen. **Das Leben ist energiegesteuert.**

Für die Chinesen stellt sich das Universum als ein unendlich verwobenes Netzwerk aus ineinanderverschobenen Energieströmen dar. Alle Teile dieses Netzwerkes kommunizieren miteinander und sind voneinander abhängig. Das bedeutet, jeder einzelne Teil kann nur im Zusammenhang mit dem Ganzen existieren.

Ohne QI gibt es kein Leben, aber ohne Leben kann sich QI nicht manifestieren.

Einem Chinesischen Arzt geht es nicht nur um die Linderung der Symptome, sondern um die Abstellung der Ursachen eines Ungleichgewichtes. Von diesem Standpunkt aus gesehen gibt es so viele Krankheiten als es Lebewesen gibt.

Die momentane Situation ist immer die Voraussetzung für den nächsten Entwicklungsschritt (Wandlungsphase).

Fühlt sich ein Klient krank, so ist das Ausdruck eines körperlichen Ungleichgewichtes. „Auf welche Weise erzeugt der Klient durch seine Lebensweise sprich Ernährungsgewohnheiten, Arbeitsgewohnheiten, Umweltbelastung, soziale Gewohnheiten, Traumata, körperliche Betätigung, Emotionen und Freizeitverhalten (Drogen, Fernsehen, Computer) seine eigene Krankheit?“

Die Chinesische Medizin war immer schon eine vorbeugende Medizin, die in der Lage ist, den Krankheitsprozess bereits in einem Stadium zu erfassen, in dem sich Krankheit noch nicht durch eine äußere Gestalt manifestiert hat.

Es gibt viele Bereiche im Leben, für die wir Verantwortung übernehmen müssen: Arbeit, Umwelt, Ernährung, Bewegung und Emotionen. Am wenigsten Aufmerksamkeit schenkt unsere Gesellschaft einerseits den von außen unserem Körper zugeführten chemischen Substanzen (Ernährung, Medikamente), andererseits dem von außen unserem Geist zugeführten negativen Gedanken (Nachrichten) und deren Langzeitwirkung.

Bei der westlichen Behandlung eines Katecholamine-Defizits bei einer Depression blockiert die Behandlung mit Trizyklika die Rezeption von Serotonin und Norepinephrin durch die Nervenenden. MAO-Hemmer blockieren die oxidative Abspaltung der Aminosäure von den Aminoxidasen. Dabei wird versucht, Systeme zu finden, die Serotonin herstellen und den grundlegenden Defekt herauszufinden.

Ein ganzheitlicher Aspekt der chinesischen Medizin besteht darin, dass hier nicht eine Krankheit, sondern ein Mensch untersucht und behandelt wird. Dem Klienten wird die Gelegenheit geboten, sich selbst zu entdecken, und beschränkt ihn nicht auf die Rolle des stillen Beobachters eines Kampfes zwischen Arzt und Krankheit.

Der Mensch in Harmonie mit sich selbst und der Welt um ihn herum.

Die Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichts und der Respekt für die natürlichen Rhythmen sind fundamentale Leitgrößen. Dies schließt Gegensätze ein und sucht nach der Mitte.

2. SHIATSU ALS UNTERSTÜTZUNG BEI DEPRESSION

2.1. Fallbeispiel

Die Klientin namens Sissy berichtete, als sie das erste Mal zu mir kam:

„Ich saß in der Ordination von meiner Hausärztin Frau Dr. Galen, die Tränen liefen mir über das Gesicht. Irgendwie war mir alles zu viel, ständig stand ich unter Druck, fühlte mich handlungsunfähig und sah keine Perspektiven mehr.

Der Stress im Job, die unerträgliche gespannte Atmosphäre im Team und meine drei Kinder gingen mir auf die Nerven. Sie hatten nur Probleme in der Schule und wollten nicht lernen.

Eigentlich war ich gekommen, weil ich extreme Nacken und Kopfschmerzen hatte und meinen Kopf nicht mehr drehen konnte. Sie erkannte die Situation sofort und diagnostizierte eine Erschöpfungsdepression. Ich bekam vorerst ein Medikament zur Beruhigung der Lage verschrieben. Sie empfahl mir dringend etwas für mich zu tun und gab mir die Empfehlung einer Shiatsu-Praktikantin, die sie selbst gut kannte. Von der Methode war sie selbst begeistert und der Meinung, dass eine solche Behandlung auch mir helfen könnte.“

Erste Phase: März 2006-April 2006

Geistige Ebene

Sissy kam zum ersten Mal im März 2006 zu mir in Behandlung. Sie klagte über Schmerzen und Verspannungen im Nacken und über oftmaliges Kopfweg. Sie hatte depressive Stimmungen und fühlte sich energielos.

Im weiteren Gespräch mit ihr, kam zum Vorschein, dass sie mit ihrer Vergangenheit keinen Frieden geschlossen hatte und Angst vor der Zukunft hat. Es fehlte ihr auch das Ur-Vertrauen. Ich erklärte ihr was Shiatsu ist und wie es wirkt.

Shiatsu ist eine ganzheitliche Methode, die Körper, Geist und Seele umfasst.

1. Behandlung 3. März 2006

Ich diagnostizierte durch unser Erstgespräch Kyo im Element Wasser, dass mir durch die Rücken-Diagnose nur bestätigt wurde. Auf das hin baute ich meine erste Behandlung auf.

Ich begann in sitzender Position, um so leichter die Verspannungen im Nacken mit verschiedenen Techniken zu lösen.

Während der Grundbehandlung lag Sissy in Bauchlage, um in erster Linie ihren Körper und dessen Energiehaushalt kennen zu lernen. Ich begann mit der Anwendung von „Stretches“ am Rücken und ging dann dazu über, das „Rocken“ anzuwenden. Durch die einfühlsame Anwendung von „Rocken“ am Rücken setzte in kurzer Zeit der Parasympathikus ein. Ich behandelte noch lange Ihren Rücken und arbeitete auch viel an der Wirbelsäule, setzte das „Rocken“ an den Dornfortsätzen und an den Schultern fort. Ihr Rücken war wie ein Panzer - so fest und steif. Versuchte die Spannungen zu lösen, die sich im Laufe der Zeit bei ihr im Rücken angesammelt hatten. Ich holte meine Klientin dort ab, wo sie es gerade brauchte. Zur Integration habe ich den Blasenmeridian entlang der Beine bearbeitet um die frei gewordene Energie nach unten zu bringen, inklusive „Blase 67“, einer der wirkungsvollsten Punkte für vollständige Entspannung. Sie durfte sich endlich einmal entspannen und loslassen.

Ich merkte rasch, dass ich einen sehr guten Zugang zu Sissy hatte, und dadurch die Behandlung sehr harmonisch verlief. Da wir beide erwartungslos in diesen Prozess gingen, war die Auswirkung beachtlich.

Sie berichtete mir Zwei Tage später:

„Ich fühle plötzlich wieder Leichtigkeit und hatte Energie den Alltag zu bewältigen. Mir wurde klar, dass die Kombination von Gespräch und Körperarbeit für mich die optimale Therapiemöglichkeit ist, um eine positive Veränderung herbei zu führen.“

Da ich durch ihre Rückmeldung bestätigt wurde, auf dem richtigen Weg zu sein, behielt ich für meine weiteren Behandlungen das Thema Wasser im Auge.

Die **Thematik des Elements Wasser** ist die Vergangenheit und die Zukunft. Es beschäftigt sich mit dem Ur-Vertrauen, mit Mut, Ruhe und Gelassenheit, aber auch mit Angst. Bei Sissy war das Vertrauen in sich selbst durch äußere Einflüsse erschüttert worden. Sie fühlte sich nicht mehr in der Lage zu handeln und hatte auch mit der Angst zu kämpfen.

In den Gesprächen der nachfolgenden Behandlungen erklärte ich ihr, dass eine Änderung der Sichtweise ihrer Probleme und Situation ihr helfen könnte, das Selbstvertrauen wieder zu gewinnen und ihr Verhalten zu ändern. Sie solle nicht alles persönlich nehmen und nicht alle Verantwortung für das Wohl ihrer Familie alleine auf sich nehmen. Die Verspannungen im Nacken seien symbolisch für die schwere Last, die sie alleine trug. Ich erklärte ihr auch, dass sie in der Gegenwart leben solle und die belastenden Gedanken an die Vergangenheit loslassen solle. Die Angst vor der Zukunft würde sich legen, wenn sie erkenne, welche Möglichkeiten sie in der Gegenwart habe. Sie erkannte rasch, dass sie mit einer Veränderung bei sich selbst beginnen müsse, um in ihrem Leben etwas ändern zu können. Sie musste wieder lernen, die Verantwortung für sich selbst und ihr Wohlergehen zu übernehmen und trotz aller Pflichten, Zeit für sich selbst zu finden.

Wir sprachen auch über Körperübungen und Bewegung in frischer Luft. (siehe 2.3)

Als Empfehlung dazu nannte ich ihr das Buch von Don Miguel–Ruiz: „Die vier Versprechen“, das sie binnen kurzer Zeit las und das inzwischen zu ihrem Lieblingsbuch geworden ist.

Ich ergänzte die Behandlung mit Bachblüten und schrieb ihr einige Affirmationen auf. Am Ende dieser Behandlungsphase hatte Sissy an Selbstvertrauen und Stabilität gewonnen, und war bereit, neue Wege zu gehen. Nach zweiwöchiger Pause begann die zweite Phase der Behandlung.

Zweite Phase Mai 2006 bis Juli 2006

Emotionale Ebene

In der zweiten Phase der Behandlungen konzentrierte ich mich auf die körperlichen Symptome, die bei Sissy in verschiedensten Formen auftraten. Sie hatte ihren Körper lange Zeit überhaupt nicht mehr wahrgenommen und wenn sich körperliche Symptome zeigten, missachtete sie diese. Der Schutzpanzer löste sich allmählich auf. Auch brach sie bei so mancher Behandlung in Tränen aus. Es löste sich offensichtlich einiges.

Es zeigten sich verstärkt Magenschmerzen, da Schmerzen Schreie des Körpers sind, mit denen er Probleme aufzeigen will. Auch ihr Energiehaushalt war nicht in Ordnung. Zu dem schmerzenden Magen stellte ich auch ein Kyo im Element Erde fest und stimmte die Behandlung dahingehend ab.

Ich behandelte das Lenkergefäß mit der Aufmerksamkeit den Magen zu stärken (Lg 4) um die Energie wieder zum Fließen zu bringen.

Dann wies ich sie an, sich auf den Rücken zu legen, um an ihr eine **HARA-Behandlung** durchzuführen. Ich begann sehr langsam – mit **Ampukko**-Bewegungen spürte ich mich hinein und arbeitete mich tiefer und tiefer ins Hara. Ampukkobewegungen wählte ich deshalb, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Sissy lernte sich wieder selbst zu spüren und sie konnte sich mit ihrer Mitte wieder eher in Einklang bringen. Das **Thema des Elements Erde** ist Stabilität und Zentriertheit, Sehnsucht nach Geborgenheit.

Für Sissy war es wichtig, ihre eigene Mitte zu finden, zu lernen auch zu nehmen statt immer nur zu geben. Sie lernte für sich selbst und für andere zu sorgen. Im **Element Feuer** konnte ich kein Ungleichgewicht feststellen, dennoch behandelte ich dieses Element ein bis zweimal. Besonders den Dünndarm, mit dem Bewusstsein, ihr Selbstvertrauen zu stärken und damit Sissy wieder Freude und Glück empfinden kann.

Ich sprach mit Sissy über Ernährung und gab ihr Tipps wie sie ihre Ernährung umstellen könne. Lebensmittel sind im wahrsten Sinne des Wortes Mittel zum Leben, die dem Körper Energie zuführen sollen. Mit dem Buch „Ernährung nach den Fünf Elementen“ hatte sie eine Grundlage für den täglichen Gebrauch. Sissy begann sich wieder Zeit für sich zu nehmen und ihre eigenen Bedürfnisse zu leben.

Die deutlichste Veränderung war wohl daran zu erkennen, dass sie plötzlich zu malen begann. Das Thema Selbstfindung und den eignen Weg zu gehen standen im Vordergrund. Durch die Unterstützung von Shiatsu gelang es ihr auch, ihre Glaubenssätze aufzuarbeiten und schädliche, negative und fremdbestimmte Definitionen durch eigene positive Formulierungen zu ersetzen. (siehe Buchempfehlungen „Ella Kingston“ Die 7 Botschaften der Seele“) Im Sommer gab es eine längere Pause und Sissy kam erst im September 2006 wieder zu mir.

“Die Energie folgt der Aufmerksamkeit!“ Dies wurde ihr Leitsatz.

Körpergedächtnis:

Da sich unsere Erfahrungen und Erlebnisse wie Schmerzen, Ängste, Sehnsüchte usw. als energetische Muster in unserem Körper und in unseren körperlichen Strukturen speichern, können wir diese auf Grund der Beobachtung auch diagnostizieren. So wie Erfahrungen sich im Körper speichern, so können sie auch über den Körper „angesprochen“ werden.

Seelische Probleme könnte man als Gefühle erfahrenes, länger andauerndes Unwohlsein definieren. Seelische Probleme sind nicht auf das „Seelische“ alleine beschränkt. Vielmehr zeigen sie sich im ganzen Menschen, also auch im Körper. Viele heftige seelische Konflikte zeigen sich sogar in erster Linie im Körper, ohne dass dem betroffenen Menschen die seelische Dimension bewusst wird.

Wir Menschen neigen ganz natürlich dazu, das unangenehme, bedrohende und schmerzhaft erlebte aus unserem Alltag auszublenden. Gerade dann, wenn wir die schmerzhaften Erlebnisse aus unserem Bewusstsein verbannt haben, wird unser Inneres den Weg über unseren Körper suchen und finden, um sich nach außen zu zeigen.

Seele und Körper lassen sich eben nicht von einander trennen.

Der Körper und die Seele – beide drücken das Energetische aus. Sie sind verschieden und dennoch Ausdruck des Gleichen und geben darum auf verschiedene Weise die gleichen Grundinformationen zurück. Im Grunde kann sich jeder Teil des Körpers in dieser Weise zu Wort melden und zu verstehen geben, dass etwas im Leben dieses Menschen näher betrachtet und tiefer verstanden werden möchte.

Hauptziel ist es, durch bessere Kommunikation vorher voneinander getrennte Bereiche neue Möglichkeiten anzubieten, Eins zu werden. Ein weiteres Ziel ist es, ein Mehr an Freiheit und neue Lösungen für die Herausforderungen des Lebens zu finden.

Shiatsu wählt dabei den Weg über den physischen und energetischen Körper, um auch der Seele Unterstützung zu geben.

Dritte Phase September 2006 bis Dezember 2006

Körperliche Ebene

Nach dem erholsamen Sommer mit Urlaub und Schulferien begann bei Sissy der Alltag wieder und es meldeten sich körperliche Beschwerden. Rückenschmerzen in der Lendenwirbelsäule machten sich bemerkbar und belasteten sie sehr. Der durch den Schulbeginn und Beruf erzeugte Stress machte ihr zu schaffen, und es meldete sich wieder die Angst, alles alleine bewältigen zu müssen.

Ich griff das Thema Wasser wieder auf und behandelte mehrmals ihren Rücken. Im Oktober verschlimmerte sich Sissys körperlicher Zustand. Sie hatte starke Rückenschmerzen und kam morgens kaum aus dem Bett. Sie war sowohl bei einem Orthopäden als auch einem Facharzt für physikalische Medizin in Behandlung. Sie war nicht einmal mehr in der Lage, ihren beruflichen Alltag zu bewältigen. Alte, wohl bekannte Verhaltensmuster traten wieder zum Vorschein.

Doch diesmal war vor allem die körperliche Ebene betroffen. Da ich gerade in meiner Ausbildung den Level „3“ abgeschlossen hatte, arbeitete ich bei Sissy nun hauptsächlich an ihrer Struktur. Ich führte die verschiedenen Tests durch und stellte einen Beckenschiefstand, eine Beinlängendifferenz und Blockaden (psoas) fest. Ich war hochmotiviert, alle notwendigen Korrekturen auszuführen, und führte eine Intensivbehandlung durch.

Das Ergebnis war sensationell. Sissy verspürte eine ungewohnte Leichtigkeit und schwebte förmlich nach Hause. Plötzlich hatte sie eine Menge an Energie zur Verfügung.

Begeistert rief sie mich an und berichtete mir:

„Schon am Heimweg wollte ich am Liebsten hüpfen, tanzen und singen. Ungeahnte Freude und Leichtigkeit machten sich breit. Ich hatte plötzlich soviel Energie zur Verfügung, dass ich noch am Abend zu putzen begann, weil ich einfach so euphorisch war. Diese sehr positiven Gefühle und Empfindungen, die sich dadurch auften, sind für mich völlig neu und unbekannt. Diese sind jedoch in meinem Unterbewusstsein abgespeichert und sind dadurch für mich jederzeit abrufbar.“

Die Elemente, die in diesem Behandlungszyklus angesprochen wurden, waren Wasser für die Knochen und Holz für die Muskeln, Sehnen und Bänder. Ich riet Sissy auch zu Entspannungs- und Dehnungsübungen und erzählte ihr von Qi Gong. Weiters erklärte ich ihr, dass es für sie wichtig sei, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken und dadurch die Stabilität der Wirbelsäule zu verbessern.

„Alle Denkprozesse und mentalen Zustände gehen mit einer bestimmten Muskelaktivität und Muskelspannung einher. Versteht es ein Therapeut, die Muskelspannung zu beeinflussen, kann er dadurch im gleichen Ausmaß Denkprozesse und mentale Zustände beeinflussen. Eine Rigidität auf psychischer Ebene, tendiert dazu, sich auch auf somatischer Ebene in entsprechender Rigidität zu manifestieren. Fixe Ideen sind nur allzuoft die Vorläufer unbeweglicher und steifer Gelenke und Muskeln.⁶

Shiatsu bewirkt Bewusstheit:

Es gilt als bewiesen, dass durch die Aktivierung der Meridiane die Zeitspanne bis zum Eintreten einer signifikanten Veränderung verkürzt wird, und wesentliche Veränderungen im Verhalten und Denkmuster bewirken kann, die weit größer sind als bei anderen Behandlungsmethoden.

Sissy erzählte mir, dass sie schon über Jahre mit den selben Problemen gekämpft hatte und auch bereits psychologische und psychotherapeutische Hilfe in Anspruch genommen hatte. Dennoch erzielte sie in dieser Zeit nicht die Veränderungen und Erfolge, die sie in weit kürzerer Zeit durch Shiatsu erreicht hatte.

Die Behandlung muss immer individuell auf den Patienten abgestimmt sein. Es gibt kein Schema „F“, das sich allgemeingültig in jeder Situation und bei jedem Patienten anwenden lässt. Die Behandlung und der Kontakt soll absichtslos und liebevoll sein, wie die Berührung einer Mutter. Wenn man vollkommen zentriert und bei sich ist, macht man automatisch das richtige aus dem Bewusstsein heraus.

⁶ Zitat von Lawson-Wood
DEPRESSION UND SHIATSU

2.2 Ergänzende Maßnahme für das Ganzheitliche

2.2.1 Ernährung

Wie soll sich jemand mit Depressionen ernähren?

Es gibt auch bei der Ernährung verschiedene Ansichten.

Wie zum Beispiel aus der **makrobiotischen Ernährungslehre**:

Um die Holzenergie in Schwung zu bringen, würde ich empfehlen: täglich grünes Gemüse al dente, alles Gemüse das nach oben wächst, leicht saurer Geschmack, Gerste, Weizen, Dinkel, grüne Bohnen... und allgemein alles was Bewegung bringt.

Schlecht ist alles was die Holzenergie hemmt, oder schwer ist wie zum Beispiel:

Zu viel Fett, zu stark Metalliges (Kontrollzyklus) dazu gehört: alles Gemüse das nach unten wächst, Wurzelgemüse mit scharfen Geschmack (Rettich), Reis und alles gebackene, geräucherte und getoastete.

Um die **Wasser-Energie** zu stärken empfehle ich den **Nierentrunk**:

- 1 Teil getrocknete Daiken (Rettich)
- 1 Teil Azukibohnen
- 2 Shitaken

mit 5x soviel Wasser 40 Minuten kochen.

1 Tasse täglich, 10 Tage

Dies gibt Energie und stärkt die Niere

Bei Verspannungen und Muskelkrämpfen:

Rettich mit etwas Zitronensaft: 1 Esslöffel täglich

schmelzt das Fett, löst Verspannungen und Muskelkrämpfe.

Nishime: für die Erdenergie

Gemüse in Schichten mit wenig Wasser Dampfgaren

Zum Schluss Miso dazu geben (Hilft alte Sachen zu schmelzen)

- Schmelzt Verhärtungen tief im Körper (und Fett)
- Zusätzlich die Haut mit Ingwer abreiben
- Salzbad mit 1kg Salz

Rezepturen aus der Makrobiotik (siehe Vortrag von Martin Helsey)

Serotonin: Botenstoff des Glücks.

Bei der Behandlung von Depression setzen moderne Mediziner auf den wichtigen Botenstoff Serotonin. Es steuert das Wohlbefinden und kommt als Hormon in der Gehirnregion vor und beeinflusst das Menschliche Wohlbefinden maßgeblich. Es steuert den Gemütszustand, Schlafrhythmus, Sexualantrieb und die Temperatur im Körper. Serotonin findet sich auch in Gemüse, Früchten wie in Bananen, Walnüssen, Tomaten, Ananas, Melonen, Auberginen und Kiwis.

Durch die Aufnahme einer **Kohlehydratreichen Mahlzeit** wird im Körper Insulin frei gesetzt, das die Aufnahme von Tryptophan ins Gehirn begünstigt. Ausreichende Menge an Kohlenhydrate in einer Mahlzeit sind die Voraussetzung dafür, dass Serotonin ins Gehirn gelangt. Beispielhaft sei eine Kombination aus Milch und Kohlehydrate (Getreidemüsli) genannt..

2.2.2 Kräuter, Heilpflanzen und Steine

Johanniskraut zur Unterstützung bei leichter bis mittelschwerer Depression

Weißdorn gegen Schlafstörungen

Bei **Hildegard von Bingen** steht geschrieben:

“Wer **Flohsamen in Wein** kocht und so warm den Wein trinkt, dem hebt es die gedrückte Stimmung und macht ihn froh.“

Für manisch-depressiven Menschen, steht bei Hildegard geschrieben:

„**Süßholz(wurzel)** ... bereitet dem Menschen eine klare Stimme, wie immer es gegessen wird, es macht seine Stimme gütig, klärt seine Augen und richtet seinen Magen-Darm zum Verdauungsgeschäft.“

„**Weinraute** roh gegessen, wirkt stark im Bereich der Verfeuchtung und ist gut gegen trockene Übersäuerungen. Einen melancholischen Menschen wird es besser gehen, wenn er Weinraute nach anderen Speisen verzehrt.“

„**Schlüsselblume** Diese Pflanze erhält ihre wirksamen Kräfte vor allem von der wertvollen Sonne. Darum vertilgt sie den Melancholiestoff im Menschen.“

Folgende **Steine** können gegen Depression angewendet werden:

Chalzedon, Granat, Lapislazulin, Opal, Rauchquarz

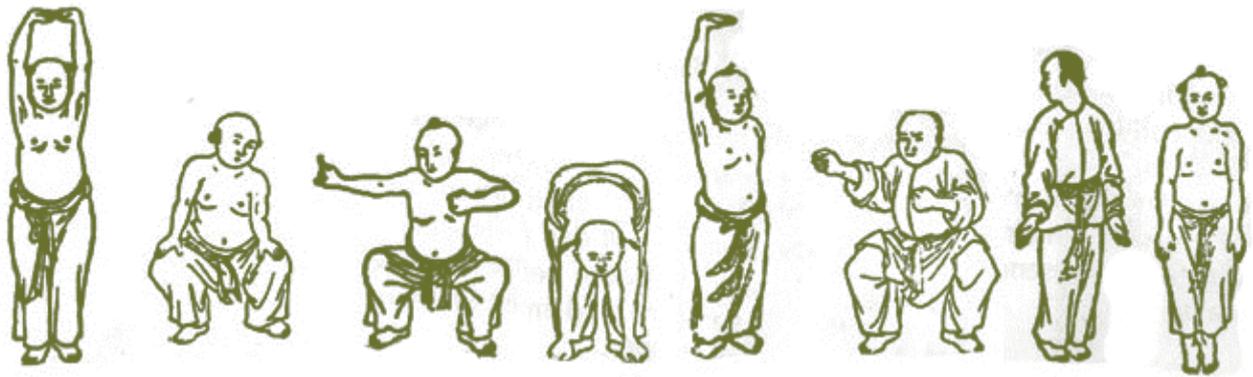
2.2.3 Körperübungen

Qi Gong:

Qi Gong ist ein wichtiger Teil in der TCM (Traditionellen chinesischen Medizin).

Zu dem Begriff Qi Gong fallen unterschiedliche Bewegungen, Atemtechniken und geistigen Übungen wie Visualisierung und Konzentration auf bestimmte Punkte. Es geht dabei die „Lebenskraft zu trainieren“. Die Übungen werden vor allem mit dem Geist ausgeführt und besteht aus der Fokussierung der Gedanken oder der Aufmerksamkeit auf bestimmte Bereiche. Der Geist wird ruhig und klar, frei von alltäglichen Spannungen, die Körperhaltung und Beweglichkeit wird verbessert und seine Abwehrkräfte gestärkt.

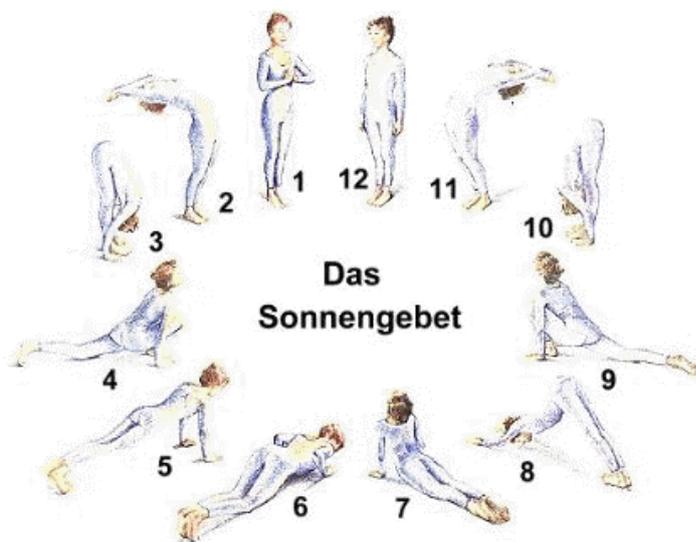
Es dient der Erhaltung unseres körperlichen und seelischen Wohlbefindens.



Yoga:

Yoga regt den Kreislauf an, fördert körperliche Fitness, Konzentrationsfähigkeit, psychische Ausgeglichenheit und die spirituelle Entwicklung.

Das Sonnengebet, symbolisiert Licht, Reinheit und Bewusstsein.



Mako-Ho Meridian-Dehnübungen:



Die Übung für Lunge und Dickdarm



Die Übung für Herzkreislauf und Dreifachen Erwärmer



Die Übung für Herz und Dünndarm



Die Übung für Magen und Miz



Die Übung für Blase und Niere



Die Übung für Gallenblase und Leber

2.2.4 Positive Denkmuster (Affirmationen)

Sinnvoll ist es, wenn wir von Zeit zu Zeit unsere Glaubenssätze überprüfen und gegebenenfalls korrigieren. Was wir glauben, denken, erwarten und fühlen, beeinflusst uns erheblich, und zwar im positiven als auch im negativen. Wir dürfen die Macht unserer Gedanken und Worte, die wir sprechen, nicht unterschätzen.

Am besten liest man die Affirmationen vor dem Einschlafen, bevor das Bewusstsein in den Schlaf übergleitet, aber das Unterbewusstsein noch zugänglich ist, um mit den positiven Denkmuster zu arbeiten. Oder man nimmt sich die Zeit, um über die Denkanstöße zu meditieren.

Es gibt für jedes Element ein positives Denkmuster.

Wasser: „Ich bestimme selbst über mein Leben“
„Ich gehe aktiv und zielstrebig durch mein Leben“
„Ich bin voller Energie“

Holz: „Ich bin frei zu tun, was meiner Entwicklung und meinem inneren Wachstum dient“
„Ich bin offen für neue Dinge in meinem Leben“
„Ich habe alle Zeit, die ich brauche“

Feuer: „Ich erkenne was gut und sinnvoll für mich ist, und nehme es voller Freude an“
„Ich gebe und nehme mit Freude“
„Ich liebe und respektiere mich und andere“
„Mein Leben ist voller Lust und Freude“

Erde: „Ich finde Zufriedenheit in mir und in meinem Leben“
„Ich vertraue darauf, dass sich meine Bedürfnisse jederzeit erfüllen lassen“
„Ich fühle mich in mir selber sicher und geborgen“

Metall: „Ich lasse die Vergangenheit los und schaffe Platz für nützliche Veränderungen“
„Ich überlasse mich dem Rhythmus des Lebens“
„Ich lerne von der Weisheit anderer“

3. ANHANG

3.1. Danksagung

Ich bin vielen Menschen zu Dank verpflichtet, die mich auf meinem Lebensweg begleitet haben, insbesondere in den letzten Jahren meiner Shiatsu-Ausbildung.

Ein herzliches „Dankeschön“ an meine Lehrerinnen und Lehrern, die mir mit Shiatsu einen Weg aufzeigten und

ich merke, dass ich mich auf einer nie endenden Reise befinde.

Danke auch an alle Mitschüler, denen ich in meiner Ausbildung begegnen und an denen ich lernen durfte.

Ich lernte:

- Wesentliches von Unwesentlichen zu unterscheiden
- Nützliches von Unnützligen zu trennen
- Mich von Menschen zu verabschieden, weil unsere Wege sich trennten, jedoch mit dem Bewusstsein, dass etwas Neues auf mich wartet.

Besonders dankbar bin ich Frau Dr. Galen, die mir ihre Ordination und auch ihr Wissen zur Verfügung stellte und einige ihrer Patienten an mich verwies.

So auch, Sissy (Fallbeispiel) die mir inzwischen eine liebe Freundin geworden ist.

Ein besonderer Dank geht auch an meinen Freund Danilo, der mich obwohl unsere Beziehung auseinander ging, immer wieder zum Arbeiten, Lernen und Schreiben ermunterte, mir bei meiner Arbeit und auf meinem Weg mit Shiatsu unterstützt hat.

Danke auch an meine Freundin Birgit – sie gab mir sehr viel Stütze und war immer für mich da. Wir haben viele „Hochs“ und „Tiefs“ durchlebt – gelacht und geweint und uns immer wieder gegenseitig vorwärts gedrängt, unser Weg – unser Ziel. Ich habe durch sie gelernt, dass es im Leben nichts wichtigeres als die LIEBE gibt.

Mein Dank gilt weiters Dagmar und Christian für die kritische Durchsicht des Manuskripts und für ihre Verbesserungsvorschläge.

3.2. Literaturverweis

Die wichtigsten und aufschlussreichsten Bücher zur Themenbearbeitung waren für mich:

- „Psychologie & Chinesische Medizin“ von Dr. Med. Leon Hammer
- „Depression“ Wege aus der dunklen Nacht der Seele von Ruediger Dahlke

Weitere Bücher die mir bei meiner Arbeit und auch zur Unterstützung bei meinen Klienten beigetragen haben:

- „Depressionen Wege aus dem Tief“ vom Verein für Konsumenteninformation
- „Reise hinter die Finsternis“ von Carlo Zumstein
- „großes Buch der makrobiotischen Küche“ von Aveline Kushi`s
- „Große Hildegard-Apotheke“ von Dr. G. Hertzka und Dr. W. Strehlow
- „Yin und Yang in Harmonie“ von F. Guillot und h. Baureis
- „Das heilende Tao“ von Achim Eckert
- „Fünf Elemente und Zwölf Meridiane“ von Wilfred Rappenecker
- „Shiatsu Grundlagen und Praxis“ von C. Beresford-Cooke
- „Chakra Praxisbuch“ von K. Govinda
- „Yoga im täglichen Leben“ P. Swami Mahesharnanda

Bücher die mir im Leben weiter geholfen, neue Sichtweisen aufgezeigt haben und die ich weiter empfehlen möchte:

- „Der Weg der Kaiserin“ von Ch. Li und U. Krautwald
- „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“ von Eckart Tolle
- „Wie Schneeflocken fallen“ von Simon Fall
- „Schlüssel zum Glücklich-Sein“ von Ch. Kössner
- „Die Gesetze des Schicksals – Befreiung von unbewussten Zwängen“ von Hermann Meyer
- „Das LOLA-Prinzip“ von R. Egil
- „Mary - Die unbändige, göttliche Lebenslust“ von Ella Kensington
- „Die 7 Botschaften der Seele“ von Ella Kensington
- „Die Reise nach Hause“ Kryon von Lee Carroll
- „Die Macht des Unterbewusstseins“ von Dr. Joseph Murphy