

# Shiatsu und stressbedingte Schlafstörungen

Diplomarbeit

Fachrichtung Shiatsu



Verfasser

Marc Naef  
Turnerstrasse 33

8472 Seuzach

[www.marcnaef.ch/wordpress](http://www.marcnaef.ch/wordpress)

Ausbildungsstätte  
Fachberaterin

TAO CHI, Schulungszentrum Zürich  
Barbara Ettler

Seuzach, März 2015



## Zusammenfassung

Mit dieser Arbeit widme ich mich dem Thema Schlafstörungen und Shiatsu. Dabei interessieren in erster Linie die psychosomatisch bedingten Formen.

Ich möchte sowohl westliche als auch fernöstliche Sichten und Standpunkte einfließen lassen, sowie allfällige parallelen in diesen Lehren. Im ersten Teil geht es um die Sicht der westlichen Schulmedizin. Informationen rund um den Schlaf, sowie die am weitesten verbreiteten Formen von Schlafstörungen und die Definition derselben auf westlicher Basis werden analysiert.

Im zweiten Teil widme ich den Fokus der fernöstlichen Medizin zu diesem Thema. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Lehre der fünf Elemente. In Anbetracht der Tiefe und Vielfalt dieser Theoriegrundlagen zeige ich zum besseren Verständnis die Zyklen der fünf Wandlungsphasen auf und gebe einen Überblick zu den Elementen und Meridianen mit Ihrem Bezug zum Thema. Dabei lassen sich durch den Leser Parallelen zur westlichen Medizin erschliessen.

Im Praxisteil werden die Beobachtungen, welche ich in Behandlungsserien an zwei Personen zu diesem Thema gemacht habe, präsentiert. Dabei interessiert mich zum einen, ob und inwieweit mit Shiatsu Schlafstörungen als losgelöstes Thema behandelt werden kann. Zum anderen ist es sehr interessant zu sehen, welche Prozesse in den Behandlungsserien sonst noch in Gang kommen.

Im Schlussteil stelle ich fest, dass sich Schlafstörungen nicht als Symptom behandeln lassen. Ganz im Sinne der Komplementärtherapie, steht der Mensch mit all seinen physischen und psychischen Facetten im Mittelpunkt, an welchem sich unterschiedliche Gegebenheiten und Symptome äussern und die allesamt miteinander korrelieren.

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	5
Hauptteil.....	7
Bedeutung des Schlafes .....	7
Theorie - wie funktioniert Schlaf? .....	8
Die westliche Sicht .....	9
Unterschiedliche Formen von Schlafstörungen .....	9
Insomnie.....	9
Hypersomie .....	10
Die fernöstliche Sicht .....	10
Die fünf Wandlungsphasen .....	10
Ernährender Zyklus (Sheng) .....	11
Kontrollierender Zyklus.....	11
Erschöpfender Zyklus.....	11
Auflehrender Zyklus .....	12
Definition Schlafstörungen aus fernöstlicher Sicht .....	12
Blut-Mangel .....	12
Yin-Mangel.....	12
Hitze .....	13
Schematische Darstellung nach fernöstlicher Sicht .....	13
Elemente und Meridiane im Zen Shiatsu im Bezug zu Schlafstörungen .....	14
Element Holz.....	14
Element Feuer .....	15
Element Erde .....	15
Element Metall .....	15
Element Wasser.....	16
Praktischer Teil ( <i>zur Wahrung der Privatsphäre nur gekürzt verfügbar</i> ).....	17
Fallbeschreibung, Klientin 1 ( <i>zur Wahrung der Privatsphäre nur gekürzt verfügb.</i> )	17
Fallbeschreibung, Klientin 2 ( <i>zur Wahrung der Privatsphäre nur gekürzt verfügb.</i> )	19
Reflektion und Schlussteil .....	21
Literaturverzeichnis .....	22
Anhang .....	23
Fragebogen Diplomarbeit – Thema „Shiatsu und Schlafstörungen“ .....	23

# Einleitung

## Begründung der Themenwahl

Gemäss einer Studie über die Schlafgewohnheiten der Schweizer Bevölkerung liegt der Durchschnittswert werktags bei 7.5 Stunden Schlaf und an Freitagen bei rund 8.5 Stunden. Stellt man diese Zahlen mit der letzten vergleichbaren Erhebung gegenüber, hat die Schlafdauer in den letzten 28 Jahren um 38 Minuten abgenommen. [1]

Die moderne Welt dreht sich immer schneller, der Stress im Alltag vieler Leute nimmt ständig zu. Vielfach wird es als interessant und schon fast ein wenig als Pflicht angesehen sich als gestresst zu bezeichnen. Manchmal dauert der Stress nur wenige Minuten, bevor sich Körper und Geist wieder entspannen. Hält die Anspannung über längere Zeit an, spiegelt sich dies meistens in Form von unterschiedlichen und sehr vielfältigen Symptomen wieder.

Eines begegnete mir seit Beginn meines Studiums immer wieder. Schlafstörungen. Erfahrungen aus der Praxis auf dem Weg zum Shiatsu Therapeuten haben mir gezeigt, dass dieses Thema in unserer Gesellschaft aktueller denn je ist. Auch aus eigener Erfahrung weiss ich, wie essenziell gesunder Schlaf ist. Schlafen wir über längere Zeit schlecht, so fühlen wir uns nicht gut. Damit verbunden kommt Gereiztheit, Unbehagen und somit Stress zum Vorschein.

In meiner Analyse möchte ich mich deshalb auf stressbedingte Schlafstörungen konzentrieren.

## Zielsetzung/Absicht

Als erstes möchte ich aufzeigen, wie die theoretischen Grundlagen zum Thema Schlaf und Schlafstörungen sind. Dazu werde ich zuerst einen kurzen Überblick über die westliche Theorie und die unterschiedlichen Formen von Schlafstörungen auflisten.

Anschliessend gilt mein Fokus der fernöstlichen Sichtweise, bei welcher ich als Basis die Zyklen der Wandlungsphasen vorstelle. Danach werden die einzelnen Meridiane und Elemente in ihren Grundqualitäten und zum Thema Schlafen analysiert. Diese schafft einen Überblick darüber, wie sich das Thema im TCM und Shiatsu zeigt.

Aus diesen Aspekten bilden sich die praktischen Ansätze für Behandlungssitzungen, welche wiederum hilfreich bei der Bearbeitung in der Praxis waren. Für diese Arbeit habe ich mich auf zwei Praxisbeispiele beschränkt und diese mittels Beobachtungen und Gesprächen sorgfältig analysiert.

## Fragestellung

Ich möchte herausfinden inwieweit sich Parallelen bei der rein westlichen Analyse und der östlichen Sichtweise zum Thema Schlafstörungen zeigen. Auch interessiert es mich, inwieweit Shiatsu einen positiven Einfluss bei stressbedingten Schlafstörungen haben kann.

## **Ein- und Abgrenzung**

Ich habe mich bei den Behandlungen auf zwei unterschiedliche Personen beschränkt. Dabei habe ich mich gemeinsam mit den Klientinnen mit dem Thema Schlafstörungen auf Basis von (emotionalem) Stress auseinandergesetzt. Fremdeinwirkung (Autobahn neben Wohnung, Licht oder ähnliches) wurden soweit als möglich nicht berücksichtigt.

Der Einfachheit halber habe ich für diese Arbeit bei Personenbezeichnungen jeweils die männliche Form gebraucht. Für die Fallstudien habe ich die weibliche Form verwendet, da jeweils Klientinnen zu Gast waren.

## **Adressatinnen und Adressaten**

Klienten, welche unter Schlafstörungen leiden sind oft verunsichert und befinden sich in einer Negativ-Spirale. Diese möchte ich ansprechen, um das Interesse für Shiatsu zu steigern und so alternative Lösungswege aufzeigen.

Auch Therapeuten (Shiatsu/TCM) soll meine Diplomarbeit nützliche Erkenntnisse für die Praxis liefern.

## **Beschreibung Vorgehensweise**

Im Hauptteil habe ich mich zuerst mit der Theorie befasst. Als Erstes werden die am meisten verbreiteten Arten von Schlafstörungen nach westlicher Sicht aufgezeigt. Im zweiten Teil widme ich mich der Sicht auf Basis der fünf Wandlungsphasen/TCM, wobei ich mich hierbei auf Kernpunkte beschränkt habe, um den Umfang dieser Studie nicht zu sprengen und Platz für den praktischen Teil zu lassen.

Im praktischen Teil war es mein Ziel den theoretischen Teil in die getätigten Behandlungen einfließen zu lassen. Dies immer unter höherer Gewichtung der Shiatsu Praxis, zumal sich kein Klient in eine Schablone pressen lässt und ich mich deshalb nicht an der Theorie festklammerte.

# Hauptteil

## Bedeutung des Schlafes

Es gibt unzählige verschiedene Sprichwörter oder Redewendungen, die darstellen, wie wichtig der Schlaf für den Menschen ist.

Schlaf ist für den Menschen, was Aufziehen für die Uhr.  
(Arthur Schopenhauer, Philosoph)

Schlaf ist ein Hineinkriechen des Menschen in sich selbst.  
(Christian Friedrich Hebbel, Dramatiker und Lyriker)

Schlafen wie ein Marmelade.  
(Deutsches Redewendung)

Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung.  
(Heinrich Heine, Dichter und Erzähler)

Sei willkommen lieber Schlaf! Ich bin zufrieden, weil ich brav.  
(Wilhelm Busch, Dichter und Zeichner)

Was der Schlaf für den Körper, ist die Freude für das Gemüt: Zufuhr neuer  
Lebenskraft.  
(Rudolf von Jhering, Rechtswissenschaftler)

Jemandem schlaflose Nächte bereiten.  
(Deutsches Redewendung)

Gebt den Leuten mehr Schlaf, und sie werden wacher sein, wenn sie wach sind.  
(Kurt Tucholski, Schriftsteller)

Eine Stunde Schlaf vor Mitternacht ist besser als zwei danach.

Das Kunststück der Lebensweisheit ist, den Schlaf jeder Art zur rechten Zeit  
einzuschieben wissen.  
(Friedrich Nietzsche, Philosoph)

Der Schlaf ist die beste Medizin.  
(Deutsches Redewendung)

Nur in einem ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne.  
(Chinesisches Sprichwort)

Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf.  
(Variante aus PSALM 127, Die Bibel)

Wie man sich bettet so liegt man.  
(Deutsches Redewendung)

## Theorie - wie funktioniert Schlaf?

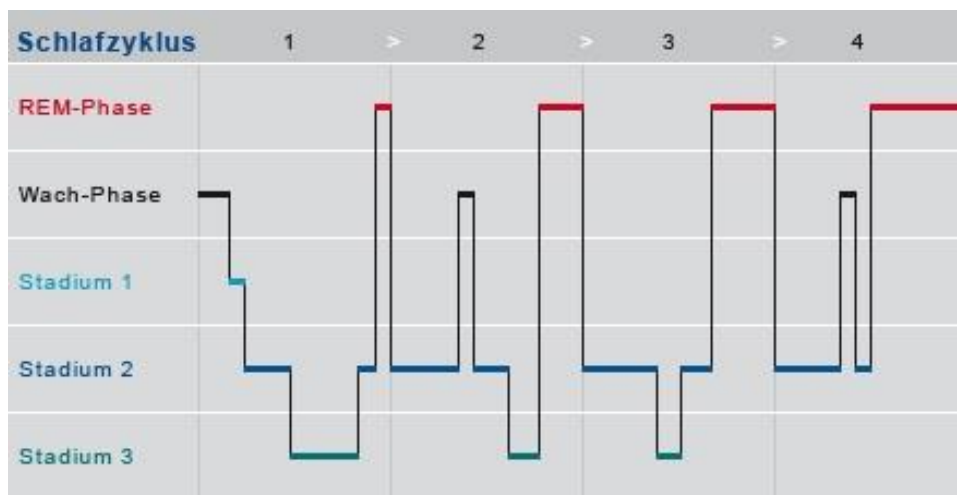
Mittels Messungen in unterschiedlichen Schlaflaboren wurde über die Jahre unten stehendes Grundschema entwickelt, welches die unterschiedlichen Schlafzyklen veranschaulicht. Der Schlaf wird dabei in zwei Phasen unterteilt:

### REM = rapid eye movement

Schnelle Augenbewegungen, sowie höhere Hirnstrom-Aktivität. In dieser Phase werden Puls und Atmung schneller und unregelmässig, der Blutdruck zeigt grosse Schwankungen, der Muskeltonus ist herabgesetzt und der Betroffene träumt häufig, was wiederum bei der Verarbeitung von Erlebnissen hilft. In der zweiten Hälfte der Nacht ist der Anteil des REM-Schlafes am höchsten.

### Non-REM = Tiefschlaf Phasen, Stadium 1 – 3

Diese Phase unterteilt unterschiedliche Schlafstadien: Einschlafen (Stadium 0-1), leichter Schlaf (Stadium 1), mitteltiefer Schlaf (Stadium 2) und Tiefschlaf (Stadium 3). Beim Einschlafen und in der ersten Hälfte der Nacht, ist der Anteil des Tiefschlafes am höchsten. Es werden mehrere Tiefschlafphasen erreicht, die Weckschwelle ist in diesen Stadien besonders hoch.



[2]

Ein Mensch durchschläft in einer Nacht rund 4-5 Schlafzyklen. Dabei wird davon ausgegangen, dass für die Erholung der Tiefschlaf (Non-REM) besonders wichtig ist. Wird ein Zyklus unterbrochen, kann der Schlaf leichter und somit weniger erholsam werden.

Unser natürliches Schlafprofil ist für unser Ausgeruht sein und Wohlfühlen tagsüber wichtig. Zumal unsere geistige Fitness und unser Gedächtnis davon abhängig sind.



## Die westliche Sicht

Die Erwartung der meisten Menschen an einen guten, erholsamen Schlaf ist einfach: Sie möchten schnell einschlafen, gut durchschlafen und morgens „voller Elan“ aufwachen. [3]

Die Auswirkungen von Schlafentzug werden schon seit langem erforscht. So findet sich eine erste Studie [4] zum Thema aus dem Jahr 1896, wo an der Universität in Iowa die erste Schlafentzugsstudie durchgeführt wurde.

Im Laufe der Zeit wurde das Schlafverhalten des Menschen immer mehr analysiert, mit der Absicht Rhythmus und Funktion des Schlafes zu erforschen und so unter anderem der Wurzel von Schlafstörungen auf den Grund zu gehen.

Ab wann ein Klient von einer Schlafstörung spricht, hängt von seiner subjektiven Wahrnehmung ab. Wer nicht jeden Morgen gut erholt aufwacht, empfindet dies unter Umständen bereits als Schlafstörung. Daher gibt es keine allgemeine, wissenschaftlich akzeptierte Definition dieses Phänomens.

Es gibt gesunde Menschen, welchen 4-5 Stunden Schlaf genügen. Andere fühlen sich mit 8-10 Stunden richtig erholt. Gemäss Wikipedia liegt die durchschnittliche Schlafmenge in Industriestaaten bei 7-8 Stunden [5].

Fast alle Menschen wurden schon von Schlafstörungen geplagt. Im persönlichen Erleben mit Klienten habe ich die Erfahrung gemacht, dass dabei schnell zu Schlafmitteln auf chemischer Basis gegriffen wird.

*Es macht neugierig, was diese Schlafmittel dieser Schlafarchitektur antun. Ein ideales Schlafmittel sollte einen Schlaf erzielen, der sich nicht vom physiologischen Schlaf unterscheidet. Zurzeit ist dies ein Wunschtraum. Barbiturate und die modernen Tranquilizer reduzieren den Tiefschlaf- und die REM-Anteile deutlich. Chronischer Schlafmittelkonsum kann daher nicht nur zu Abhängigkeit und Hang-over am Tag führen, sondern auch unserem Gedächtnis zusetzen. [6]*

## Unterschiedliche Formen von Schlafstörungen

Die Wissenschaft unterteilt diverse Formen von Schlafstörungen. Ich beschränke mich deshalb hier auf die Auflistung von Schlafstörungen, welche am weitesten verbreitet sind und bei welchen es sich meiner Meinung nach am ehesten um emotional bedingte Schlafstörungen handelt.

### Insomnie

Die häufigste Art der Schlafstörung, als Insomnie, werden – nebst dem fehlenden Schlaf auch die zu Grunde liegenden Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen sowie chronisch nicht erholsamer Schlaf bezeichnet. Betroffene fühlen sich morgens nicht ausgeschlafen, sind müde oder gereizt, haben Gedächtnisprobleme, Stimmungsbeeinträchtigungen, Anspannung, Kopfschmerzen und/oder werden von Sorgen rund um ihre Schlafstörung geplagt. [7]

Eine bekannte Form davon wiederum ist die Parasomie bei welcher der Schlaf unterbrochen wird. Charakteristisch dazu ist zum Beispiel Schlafwandeln oder die unbewusste Entleerung der Blase während des Schlafes. Im Kindesalter tritt diese Form von Schlafstörung häufig auf und ist Ausdruck einer vorübergehenden Reifestörung des Gehirns. Durch die Handlung der Schlafenden kann es dabei sein, dass sie sich selbst oder andere unabsichtlich und unbewusst gefährden. So ist es wichtig, entsprechende Schutzmassnahmen einzurichten. Auch Albträume fallen in diese Kategorie. [8]

Gemäss einer Studie, welche an einem Schlaflabor der Universität Göttingen [9] gemacht wurde, liegen bei 36% der Insomnien psychische Ursachen zu Grunde. 24% gründen auf Belastungen und dem damit verbundenen Stress. Die restlichen 40% gründen auf organischen Krankheiten, Lärm, Schichtarbeit oder zugeführten Substanzen wie Alkohol, Medikamente und Sucht generell.

### **Hypersomie**

Hierbei handelt es sich um ein übermässiges Schlafbedürfnis, ausgelöst dadurch, dass der Schlaf nicht genügend erholsam ist. Dies führt zu Tagesschläfrigkeit, welche sich je nach Schweregrad unterschiedlich äussert. So wird bereits bei regelmässigem einschlafen vor dem Fernseher von einem leichten Grad von Hypotonie gesprochen, bei schweren Fällen äussert sich diese mittels unfreiwilliger Schlafepisoden, selbst bei körperlicher Betätigung.

## **Die fernöstliche Sicht**

### **Die fünf Wandlungsphasen**

Die Lehre der fünf Elemente wurde vor über 2000 Jahren entwickelt und ist ein zentraler Bestandteil der chinesischen Sichtweise auf die Welt.

Abgeleitet aus der Beobachtung der Natur, dient sie der Beschreibung der Wechselwirkungen zwischen Mensch und Umwelt ebenso wie zwischen den Interaktionen einzelner Organe innerhalb des menschlichen Organismus. Nach fernöstlicher Philosophie entsteht eine Krankheit, wenn das energetische Muster im Körper aus dem Gleichgewicht gerät und sich als Blockade im Meridiansystem zeigt [10].



Basierend auf den Elementen ergeben sich unterschiedliche Zyklen welche unser Leben und unser Wohlbefinden beeinflussen:

### **Ernährender Zyklus (Sheng)**

Mutter-Kind-Zyklus

Das vorhergehende Element (Mutter) nährt im Uhrzeigersinn das **N**achfolgende. Das Holz nährt das Feuer, aus dem Feuer entsteht Asche, die zu Erde wird, welche wiederum zu Metall wird, das Metall bereichert mit den Spurenelementen das Wasser, welches wiederum das Holz mit Nährstoffen versorgt.

### **Kontrollierender Zyklus**

Grossvater-Enkel Zyklus

Der Einfluss des Grossvaters auf den Enkel: Eine Wandlungsphase beeinflusst die übernächste im Uhrzeigersinn und beruhigt oder blockiert es. Das Holz gibt der Erde Schatten um sie vor dem **A**ustrocknen zu bewahren. Die Erde dämmt die Wassermassen. Das Wasser löscht das übermässige Feuer. Das Feuer schmilzt das Metall um es zu formen. Das Metall schneidet Holz um den Wald falls nötig zu roden.

### **Erschöpfender Zyklus**

Kind rebelliert gegen die Mutter

Der Fluss erfolgt gegen den Uhrzeigersinn, jedes Element kräftigt sich durch Schwächung des vorhergehenden.

Feuer verbrennt das Holz, das Holz wächst schnell und benötigt zu viel Wasser, das Wasser korrodiert das Metall, das Metall verhärtet sich in der Erde und die Erde lässt das Feuer nicht brennen.

### **Auflehnender Zyklus**

Enkel rebelliert gegen den Grossvater

Der Enkel tanzt dem Grossvater auf der Nase herum, was sich destruktiv und verletzend auswirkt.

Das Holz macht das Metall stumpf, Das Metall nimmt die ganze Hitze des Feuers auf, das Feuer verdunstet das Wasser, das Wasser weicht die Erde auf und erodiert, die Erde lässt das Holz faulig werden.

### **Definition Schlafstörungen aus fernöstlicher Sicht**

Im Mittelpunkt der fernöstlichen Philosophie steht das Gleichgewicht unseres Energiesystems. Dabei wird das System in seiner Ganzheitlichkeit betrachtet. Körper, Geist und Seele sind immer in einem Kreislauf und unter gegenseitigem Einfluss. Die Basis schafft ein ausgewogenes Verhältnis der beiden Pole Yin und Yang.

Das ganze Leben unterliegt diesen beiden Energien. Der Tag (Yang) steht der Nacht (Yin) gegenüber, die Jugend dem Alter, die Frau (Yin) dem Mann (Yang), die Sonne (Yang) dem Regen (Yin), der Schlaf (Yin) dem Wachzustand (Yang). Fehlt es zum Beispiel an Nässe so führt dies zu einer Dürre was wiederum Auswirkungen auf die weiteren Lebensprozesse hat. Kippt es in das Gegenteil so herrscht Flut, was ebenfalls Auswirkungen auf das ganze System hat.

Ausgewogenheit benötigt unser Körper als auch unser Geist. Kommen wir in der Nacht nicht zur nötigen Ruhe (Yin) und bleiben somit ständig in körperlicher und geistiger Bewegung (Yang), so wird unser Yin, welches als Brennstoff dient, unweigerlich aufgrund der vielen Aktivität verbrannt. Ein Ungleichgewicht entsteht. Ohne unsere Aufmerksamkeit und Reaktion verbrennt irgendwann der ganze Brennstoff. Da beide Pole voneinander abhängig sind, findet auch das Yang keine Energie mehr und die Lebensfreude erlischt.

Schlafen wir hingegen zu viel, so beginnen die körperlichen Prozesse darunter zu leiden. Das Kreislaufsystem, die Atmung und die Verdauung wird träge, was früher oder später ebenfalls zu Unannehmlichkeiten führt.

Ein ausgeglichenes Schlafmuster ist somit elementar.

Gemäss Carole Beresford-Cooke [11], gibt es kein allgemeingültiges Schema für Schlaflosigkeit und deren Heilung. Dementsprechend gibt es in der TCM unzählige Szenarien als Ursache für die Schlaflosigkeit. Die drei häufigsten sind:

### **Blut-Mangel**

Der Empfänger hat Einschlafschwierigkeiten, doch schläft dann gut.

Spezielle aus Kräutern hergestellte Bluttonika; Lebensmittel, die das Blut tonisieren. Meditationen. Man sollte Dinge tun, die Spass machen und nähren. Computer sollten vermieden werden.

### **Yin-Mangel**

Der Empfänger ist im Allgemeinen ruhelos, hat einen leichten Schlaf und wacht nachts auf.

Der Empfänger sollte versuchen, sich zu entspannen und Stress zu vermeiden. Er

sollte ausruhen, wann immer möglich, nachts Hara Atmung praktizieren und Hitze erzeugende Speisen und Getränke meiden.

### Hitze

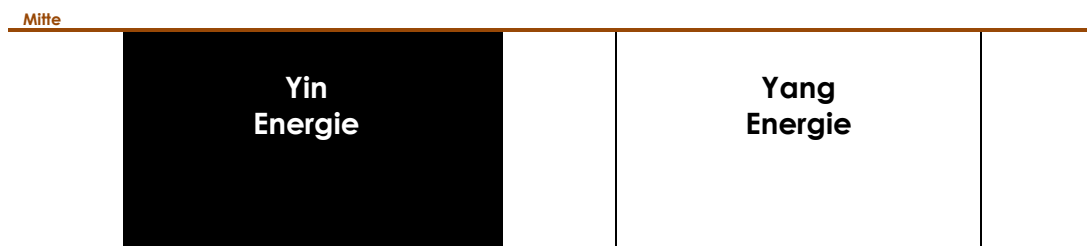
Der Empfänger ist sowohl tagsüber, als auch nachts erregt. Häufig ist die Hitze emotionalen Ursprungs.

Trotzdem sollten hitzeerzeugende Speisen und Getränke gemieden werden.

### Schematische Darstellung nach fernöstlicher Sicht

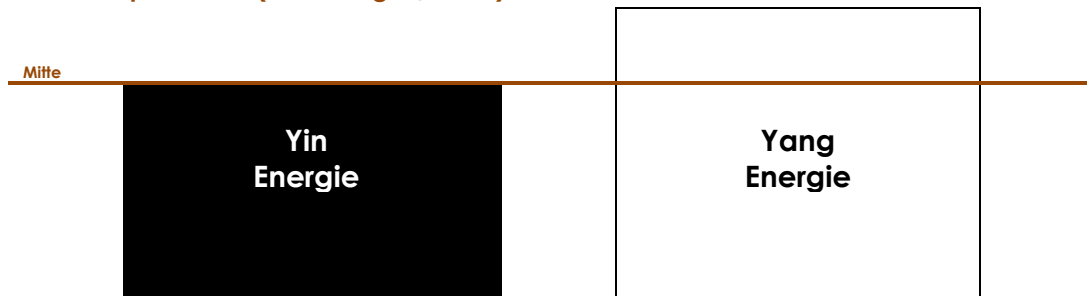
Somit lassen sich Schlafstörungen aus fernöstlicher Sicht wie folgt schematisch darstellen (die Braune Linie zeigt den ausgeglichenen Energielevel an):

#### Ausgeglichener Schlaf



Die Energie ist ausgeglichen, die Basis für erholsamen Schlaf vorhanden.

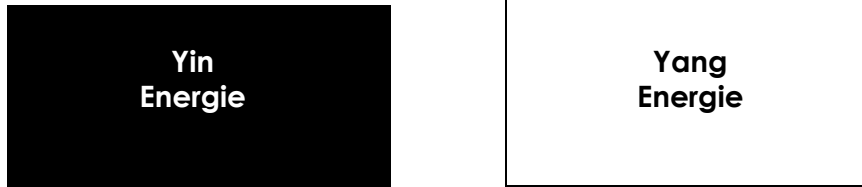
#### Einschlafprobleme (Blut Mangel / Hitze)



Die Yang Energie kommt nicht zur Ruhe. Körper und Geist finden keine Ruhe was sich primär beim Einschlafen bemerkbar macht.

## Durchschlafprobleme (Yin Mangel)

Mitte



Zwar findet der Klient Ruhe, jedoch nur im Yang Bereich. Somit sollte der Yin Bereich gestärkt werden um den Schlaf entsprechend stabil zu machen.

Meine Erfahrung aus der Shiatsu-Praxis zeigt, dass die Ursachen sehr individuell und viele unterschiedliche Faktoren häufig auch kombiniert Einfluss auf das Schlafverhalten haben. Insofern handelt es sich bei der oben aufgeführten Listung um einen Versuch einer nicht abschliessenden Skizzierung der häufigsten Basismuster zum Thema.

### Elemente und Meridiane im Zen Shiatsu im Bezug zu Schlafstörungen

Den Elementen sind die einzelnen Meridiane und Organenergien zugeordnet. Dabei werden die einzelnen Meridiane je nach Qualität entweder Yin oder Yang zugeteilt. Wobei jeder einzelne Meridian wiederum in sich ebenfalls in Yin und Yang unterteilt werden kann.

Basierend auf der Lehre der fünf Wandlungsphasen und meiner eigenen Erfahrung manifestieren sich körperliche Probleme meist in den Yang Meridianen, psychische Beschwerden tendieren eher dazu sich in den Yin Meridianen zu zeigen. Diese Feststellung hat sich ebenfalls beim Thema durch stressbedingte Schlafstörungen gezeigt. Es ergibt sich folgendes Bild zum Thema:

#### Element Holz

Dem Leber Meridian (Yin) liegt die Funktion des langfristigen Planers zu Grunde. Sie ist der Architekt unseres eigenen Lebens. Durch Kreativität und Antrieb ist sie zuständig für Freude und Begeisterung und hilft uns im und Leben zu wachsen. Packt uns der Übereifer und wir arbeiten rund um die Uhr, geben permanent Vollgas und stehen unter Spannung führt das über kurz oder lang zu Disharmonie in der Leberenergie. Sehr lebhaftes Träumen oder gar Albträume kosten viel Energie, über kurz oder lang kippt das System und es kommt zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Zögern wir zu lange, hadern und grübeln endlos mit unseren Entscheidungen, oder lassen wir uns nur noch von aussen steuern und verplanen, stagniert die Holz-Energie was ebenfalls entsprechende Konsequenzen auf unser System mit sich trägt.

Abends im Bett fällt es schwer loszulassen, die Gedanken kreisen bei der Arbeit, Wünschen oder sonstigen Träumen.

### **Element Feuer**

*Der Herz-Kreislauf-Meridian (Yin) versorgt das Gebiet der inneren Durchblutung mit Nährstoffen und Energie aus dem Blut und mit ruhiger Achtsamkeit aus dem emotionalen Kern. Ist die Funktion des Herz-Kreislauf-Meridians nicht gut, so findet diese Verteilung nicht statt und es zeigt sich eine Neigung zu schneller Ermattung oder völliger Erschöpfung. Verteilt der Herz-Kreislauf-Meridian nicht die Ruhe des Herzens, so führt dies zu Überbelastung oder Anspannung mit unruhigem und nicht erholsamem Schlaf (in der TCM würde man dies einem Fehlen von Herz-Blut zuschreiben) [12].*

### **Element Erde**

In der Erde sind wir verwurzelt. Die Erde gibt uns Halt und Erdung. Ist die Erdenergie ausgeglichen, fühlen wir uns bei uns selber Zuhause und wohl.

Die Nahrungsaufnahme fällt ebenfalls in dieses Element. Essen wir zum Beispiel spätabends im Übermass, so finden wir keinen erholsamen Schlaf da unser Körper mit verdauen (Magen) absorbiert ist. Stehen wir kurz vor einer Prüfung und lernen den ganzen Tag bis in die Nacht und möchten danach nahtlos einschlafen kann es sein, dass unser Gehirn auch im Bett noch immer schwer damit beschäftigt ist den Lernstoff zu verdauen. Der Ausgleich fehlt, keine Ruhe, keine körperliche Bewegung, kein Durchlüften.

Die Milz (Yin) ist zuständig für die Aufspaltung und die Verdauung, somit Residenz des Denkens. Sie beruhigt die unablässige Kette der Gedanken. Ist die Milz-Energie im Ungleichgewicht, verlieren wir unsere Erdung und finden uns schnell in einem schlafraubenden Gedanken-Karussell wieder.

### **Element Metall**

Ausscheiden, loslassen und Struktur geben. Dies sind die Haupt-Ki Funktionen (nach Masunaga) der Dickdarm (Yang) Energie.

*Sowohl Verstand als auch Körper können überbelastet werden mit unerwünschtem Material in Form von alten Verhaltensmustern die nicht mehr ihren ursprünglichen Zweck erfüllen und vielfach neue Erfahrungen zwangsweise limitieren [12].*

Verlässt uns ein lieb gewonnener Mensch, so benötigen wir Zeit für die Trauer, um einen entsprechenden Prozess abzuschliessen und loszulassen. So gibt es wieder genügend Raum für neue Erfahrungen. Lassen wir diesen Prozess nicht bewusst zu, geschieht er im Unterbewusstsein. Was sich wiederum in Schlafstörungen zeigen kann.

Eine harmonische Dickdarm Energie bietet Struktur. Es kann zum Beispiel klar zwischen Beruf und Privat getrennt werden. Es wird Feierabends ein Schlussstrich gezogen um sich am nächsten Tag wieder mit den Gedanken zu befassen. Fragen und Belastungen beruflicher Herkunft gibt es zu Hause im Bett nicht.

Die Lunge (Yin) wird ebenfalls dem Metall zugeordnet. Sie ist für den Austausch und die Aufnahme von reinem Ki zuständig. In diesem Zusammenhang erwähnt und zuträglich sind Atem-Übungen beim Einschlafen sowie eine gute Belüftung mit frischer Luft im Schlafzimmer.

## Element Wasser

Der Blasen-Meridian zieht sich vom Kopf über den Rücken bis zu den Füßen und wird auch Hinterer-Aufrichter genannt.

Es gibt viele Symptome, welche uns den Schlaf rauben und dem Wasserelement zugeordnet werden können:

- Tinnitus Syndrom
- Nervosität
- Kreuzschmerzen
- Erschöpfungszustände
- Angstzustände
- Hormone

Das Unterbewusstsein und somit auch das Träumen wird dem Wasser zugeordnet, was seine elementare Bedeutung beim Thema Schlaf erklärt.

Fehlt die Zeit des Entspannens um die Batterien wieder aufzuladen manifestiert sich dies zumeist in einer Müdigkeit, welche als tiefe Erschöpfung und Antriebsmangel wahrgenommen wird.



## Praktischer Teil

Für diesen Teil brauchte ich Personen mit Schlafbeschwerden, basierend auf psychosomatischem Stress. Diese Personen fand ich in meinem Bekanntenkreis.

Aus meiner Erfahrung in der Praxis, ist es förderlich auf den Qualitäten und dem Potenzial der Klienten aufzubauen und die Behandlungen nicht auf Basis von Negativem (Schlafstörung) aufzubauen. Deshalb habe ich den Klienten jeweils vor der ersten Behandlung einen Fragebogen (Anhang) zukommen lassen, um mehr über deren Situation, Lebensweise und die Form der Schlafstörung vor dem ersten Behandlungstreffen zu erfahren. Dieses Vorgehen diente dazu, den negativen Gedanken zu diesem Thema Platz zu geben und sie zu Papier zu bringen, um ihnen während der Behandlungen nicht zu viel Raum zu geben.

Um den Verlauf der Behandlungen besser zu skizzieren, habe ich die Schwerpunkte und Themen jeder Behandlung sowie die behandelten Meridiane jeweils in einer Tabelle aufgelistet. Auch fragte vor jeder Sitzung nach dem momentanen Schlafbefinden auf einer Skala von 1 (völlig unausgeschlafen) und 10 (perfekter Schlaf).

Auf die letzte Behandlung einer Serie habe ich mir zum Schluss jeweils mehr Zeit für das Abschlussgespräch mit den Klienten genommen, um vertiefter die wahrgenommenen Veränderungen zu besprechen.

### Fallbeschreibung, Klientin 1

#### Ausgangslage:

█ Frau, █ lebt mit ihrem Partner █ zusammen. █ fühlt sich bei ihrer Arbeit seit mehreren Jahren sehr unter Druck gesetzt. Hat bereits viele Therapieformen ausgetestet, nimmt Tabletten gegen die Kopfschmerzen sowie Benzodiazepine wegen der Schlafstörungen und zur Entspannung wie sie sagt.

█  
█  
█  
█.

Ihre Hauptbeschwerden sind:

- Schlafstörungen seit mehreren Jahren
  - Fühlt sich generell sehr gestresst
  - Migräne █
- █

## Schwerpunkte

Behandlungszeitraum: 3 Monate

	Schwerpunkt/Schlagworte während der Behandlung	Schlaf-Befinden	Kyo	Jitsu
Behandlung 1	Struktur, Urvertrauen	3	Niere	Dickdarm
Behandlung 2	Beleben, bewusste Erholungszeit	3	Lunge	Herz
Behandlung 3	Migräne, Durchsetzungsvermögen	4	Niere	Perikard
Behandlung 4	Emotionen zulassen & erleben	6	Leber	Herz
Behandlung 5	Anker festigen, Freude	7	Dickdarm	Perikard
Behandlung 6	Gedanken, Zentrierung	7	Dreifacher Erwärmer	Milz

## Zusammenfassung

Ganz zu Beginn der ersten Behandlung nahm ich Stille und Nervosität wahr, die Klientin wirkte verunsichert. Das Hara habe ich sehr unscheinbar und leer vorgefunden. Im Laufe der Behandlungsserie fand die Klientin immer mehr zu sich und konnte ihre Selbstwahrnehmung steigern. So ergab es sich in der Mitte der Behandlungsserie jeweils, dass sie auch ohne Schlafmittel zur Ruhe fand und durchschlafen konnte. Mit zunehmendem Druck bei der Arbeit war sie dann doch wieder auf diese Substanzen angewiesen.

Sie hat einen besseren Zugang zu sich und ihren Gefühlen gefunden wie sie sagt, das Wohlbefinden und Selbstvertrauen hat zugenommen und somit auch die Lebenszufriedenheit.

Am Anfang stand mit den Metall und Wasser Elementen die Erholung und das sich selber Raum verschaffen im Vordergrund. Verhaltensmuster wurden durch die länger währende Behandlung für die Klientin ersichtlich. Die Integration der neuen Erfahrungen sowie der Selbstschutz waren wichtige Themen über den ganzen Behandlungszeitraum hindurch was sich durch die Feuerelemente manifestierte. Dadurch entstand eine innere Ruhe und Gelassenheit, auf welcher nun aufgebaut werden kann. Einhergehend war eine Beruhigung der Schlafsituation und mehr Vertrauen in sich und das Leben.

## Fazit

Um die Erfahrungen zu verankern, wären meiner Meinung nach noch weitere Sitzungen sinnvoll. Wie sich nach einigen Wochen nach den Behandlungen herausstellte, tauchten Schlafstörungen bei der Klientin wieder auf. Sie hatte zwar einen besseren Zugang zu sich und diesem Thema, schaffte es aber nicht den Druck über längere Zeit nachhaltig loszulassen. Ich denke, dieser Prozess dauert länger und ist mit einer tieferen Bereitschaft verbunden, sich mit dem eigenen Verhalten auseinander zu setzen und Lösungswege zu finden. Zur kurzfristigen Linderung von Schlafstörungen in Zeiten hoher Anforderungen wirkte Shiatsu hervorragend. Um längerfristige Besserung zu erzielen, würde ich bei diesem Fall einen längeren Behandlungszeitraum empfehlen, eventuell mit einer Gesprächs- oder Psychotherapie.

## Fallbeschreibung, Klientin 2

### Ausgangslage

■■■■■ Frau, welche sehr mit dem Erdelement verbunden ist. ■■■■■  
■■■■■ versucht seit einem halben Jahr  
den beruflichen Wiedereinstieg als Kauffrau ■■■■■  
■■■■■  
■■■■■  
■■■■■  
■■■■■  
■■■■■

Sie macht 3-4-mal wöchentlich Sport und geht regelmässig mit Ihrer Tochter an die frische Luft spazieren.

Ihre Themen sind:

- Schlafstörungen seit ungefähr einem Monat
- fühlt sich unruhig und findet sich häufig in einem Gedankenkarussell

### Schwerpunkte

Behandlungszeitraum: 5 Monate

	Schwerpunkt/Schlagworte während der Behandlung	Schlaf-Befinden	Kyo	Jitsu
Behandlung 1	Schutz beim Karussell	4	Herz	Perikard
Behandlung 2	Regeneration, innere Ruhe	6	Niere	Gallenblase
Behandlung 3	Regeneration, verdauen	3	Blase	Gallenblase
Behandlung 4	Erkenntnis und Umsetzung	6	3E	Leber
Behandlung 5	Geduld und loslassen	8	Niere	Milz

## Zusammenfassung

Zu Beginn war auffällig, wie schutzlos die Klientin wirkte. Sie fühlte sich im Stich gelassen und unfair vom Leben behandelt. Sie tat sich schwierig die beiden Themen anzunehmen und haderte immer wieder mit ihrem Schicksal, [REDACTED]. Dies war auch die Ursache des Gedankenkarussells und Aufwachens. Das Holz wollte wachsen wurde aber vom Wasser ertränkt welches einzufrieren und komplett zu stagnieren drohte.

Zunehmend geschah eine Stärkung ihrer selbst und sie wirkte auf mich viel selbstbewusster und zielstrebig. Sie schien aus einer Art Resignation und Lethargie aufzuwachen, begann noch regelmässiger Sport zu betreiben und den Dingen positive Seiten abzugewinnen. Das Wasser floss und das Urvertrauen erstarkte. So fand sie zum Schluss der Behandlungen einen neuen Job [REDACTED].

[REDACTED]. Ein Gedanken, welchen sie schon lange hegte, sich aber nie traute diesen in die Tat umzusetzen. Es folgten Phasen intensiver Träume und Verarbeitung, welche bis zum Schluss der Behandlungsserie anhielten.

## Fazit

Zwar verschwanden die Schlafstörungen auch zum Schluss der Behandlung nicht vollends, die Klientin hatte allerdings den Eindruck, als entwickelte sich dieses Problem unter dem Fluss des Wassers weiter. Zu Beginn schien sie verzweifelt und konsterniert, gegen Ende war die Phase der Verarbeitung sehr präsent, was Alpträume auslöste. Mit dieser Art von Schlafstörungen wusste die Klientin etwas anzufangen. Die Negativspirale kehrte sich im Laufe der Behandlungen in eine für sie positive Richtung.

Sie möchte weiterhin Shiatsu Behandlungen geniessen und so diesem Prozess den benötigten Raum bieten.

## Reflektion und Schlussteil

Die Auseinandersetzung mit dem Thema meiner Diplomarbeit war sehr interessant. Es wurde mir noch mehr bewusst, dass jede Form von nachhaltiger Verbesserung oder Heilung immer auf der Ganzheit eines Menschen beruhen.

Faszinierend war es, sowohl die Ansätze der westlichen als auch der fernöstlichen Lehren an konkreten Beispielen zu analysieren. Aufgrund des sehr unterschiedlichen Wesenskerns der Lehren empfand ich es als grosse Herausforderung mich auf die wichtigsten Punkte daraus zu beschränken. Dies fiel mir nicht immer einfach, zumal mir häufig auch vermeintliche Details wichtig erschienen, was in Korrelation mit den Vorgaben dieser Arbeit stand.

Ich habe festgestellt, dass sich Schlafstörungen zwar mit Shiatsu therapieren lassen, diese aber niemals als separates und losgelöstes Symptom begutachtet werden sollten. Shiatsu hat einen positiven Einfluss auf den gesamten Menschen sowohl physisch als auch psychisch.

Sobald es mir als Therapeut gelingt, dem Klienten Raum zu geben um loszulassen, Gedanken zu akzeptieren und ziehen zu lassen wird der Wesenskern automatisch gestärkt und gewinnt an Kraft und Substanz. Shiatsu unterstützt und fördert diesen Prozess. Das zeigte sich unter anderem bei dem Thema dadurch, dass die Klientinnen jeweils die ersten Nächte nach einer Behandlung viel besser schliefen als zuvor. Zudem wurden sie ihrer selbst mehr gewahr und fanden so zu einer für sie positiven Veränderung.

Diese Arbeit ist für mich Anfang und Ende zugleich. Zwar bedeutet sie das Ende meiner Grundausbildung, weckt viel mehr aber auch Neugierde und die Motivation, mich weiter mit Shiatsu auseinanderzusetzen und meine Kenntnisse zu vertiefen und immer wieder Neues zu lernen. Ich bin gespannt was noch kommen mag auf diesem zum Glück niemals endenden Weg und freue mich, gemeinsam mit meinen Klienten immer wieder von Neuem in die Faszination dieser Methode einzutauchen.

## Literaturverzeichnis

- [1] M. Läubli, «Jeder braucht acht Stunden Schlaf,» NZZ, Nr. 10.11.2014.
- [2] «[www.ksm.ch](http://www.ksm.ch),» Januar 2015. [Online]. Available: <http://www.ksm.ch/de/schlaf/wie-funktioniert-schlafen/index.html>. [Zugriff am 13 März 2015].
- [3] T. K., So geben Sie Ihr Bestes: Ein ganzheitliches Mentaltraining in 7 Stufen, ISBN 3-636-07178-5, 2006.
- [4] «<http://www.sleepresearchsociety.org>,» [Online]. Available: [http://www.sleepresearchsociety.org/PDFs/ResearchPapers/srs\\_paper\\_2.pdf](http://www.sleepresearchsociety.org/PDFs/ResearchPapers/srs_paper_2.pdf).
- [5] «[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org),» 10. Februar 2015. [Online]. Available: <http://de.wikipedia.org/wiki/Schlafst%C3%B6rung>. [Zugriff am 13. März 2015].
- [6] R. Huch, Mensch Körper Krankheit, K. D. Jürgens, Hrsg., München: Elsevier GmbH, 2011.
- [7] [Online]. Available: <http://www.netdokter.de/symptome/schlafstoerungen/#TOC1>.
- [8] «[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org),» [Online]. Available: <http://de.wikipedia.org/wiki/Parasomnie>.
- [9] U. Göttingen, «<http://www.medizin-netz.de>,» [Online]. Available: <http://www.medizin-netz.de/krankheiten/schlafstoerungen-hyposomnie-insomnie/>.
- [10] K.-D. Platsch, Die fünf Wandlungsphasen, D-79400 Kandern: Narayana Verlag GmbH.
- [11] C. Beresford-Cooke, Shiatsu, 3. Auflage, S. 380, München: Urban & Fischer Verlag, Elsevier GmbH, 2011.
- [12] C. Beresford-Cooke, Shiatsu, 3. Auflage, S. 238, München: Urban & Fischer Verlag, Elsevier GmbH, 2011.

## Anhang

### Fragebogen Diplomarbeit – Thema „Shiatsu und Schlafstörungen“

Wie zufrieden sind Sie heute auf einer Skala von 1-10 (10 = sehr zufrieden)?	
Fühlen Sie sich grundsätzlich gesund (falls nein, weshalb nicht)?	
Wie beurteilen Sie momentan ihre Leistungsfähigkeit?	
Wie äussert sich ihre Schlafstörung momentan?	

#### Zur Person

Geschlecht	
Alter	
Familienstand	
Besonderes zum Thema Familie	
Beruf	
Arbeiten Sie Schicht?	
Wie ist die Belastung bei der Arbeit?	

#### Gewohnheiten

Essen Sie regelmässig? Wann und was (warm / kalt / leicht / schwer)?	
Trinken Sie Alkohol? Wieviel?	
Trinken Sie Kaffee (oder koffeinhaltige Getränke)?	
Rauchen Sie? Wieviel?	
Besuchen Sie momentan andere Therapien? Welche?	
Treiben Sie Sport? Wie oft?	
Nehmen Sie Medikamente? Welche?	

#### Schlafstörungen

Seit wann? Wie oft?	
Wie fühlen Sie sich beim zu Bett gehen?	

Haben Sie Mühe einzuschlafen? Wie äussert sich dies und was tun sie dann?	
Wachen Sie aus dem Nachtschlaf auf? Regelmässig um die gleiche Uhrzeit (Wann)?	
Wachen Sie häufig zu früh auf? Regelmässig um die gleiche Uhrzeit (Wann)?	
Was denken Sie, wenn sie aufwachen?	
Schwitzen Sie in der Nacht?	
Träumen sie häufig im Schlaf? Gibt es wiederkehrende Träume?	
Haben Sie Albträume?	
Wie fühlen Sie sich wenn sie an die Schlafstörungen denken? Was löst das bei Ihnen aus (Bild, Farbe, Ton, Emotion)?	
Erscheint Ihnen sonst noch etwas wichtig zu diesem Thema?	

**Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme! Ihre Daten werden selbstverständlich vollständig anonymisiert behandelt.**