

Berufliche Unzufriedenheit mit Energielosigkeit

Klientin Beate K., 42 Jahre

Wasser-Shiatsu ist aus der klassischen heilsamen japanischen Meridianmassage entstanden. Es ist körperbezogene Entspannung im Wasser, die sich positiv auf das Lernen auswirkt, das Selbstbewusstsein steigert und über die Entspannung zu innerer Balance führt, sie lockert hartnäckige, tiefsitzende Verspannungen und fördert die Beweglichkeit der Gelenke. Diese Methode ist für Kinder und Erwachsene gleichermaßen geeignet. Sanfte Bewegungen, Massagegriffe und Meridiandehnungen sorgen dafür, dass Muskeln sich entspannen, bringen Yin-Yang-Balance und ein Gefühl des Getragen-Seins und der Geborgenheit.

Sanft und weich streichelt das Wasser die Haut, es entsteht ein Fließen, ein Sich-Hingeben in diese Uressenz des Lebens, die Räume öffnet. Der von außen kommende Stress des Alltags, Sorgen ... alles wird unwichtig in dem Moment, wenn der Körper sich vertrauensvoll dem Wasser hingibt.

Fließende Spiralen, Wellen-, Pendel-, Bogen- und Kreisbewegungen sowie das stille Halten bringen dem Körperbewusstsein neue Impulse, fördern das Loslassen, vertiefen die Atmung, verbessern den Fluss der Lebensenergie Chi und sorgen für einen freien Geist.

Fallbeschreibung Die Klientin kommt in meine Praxis. Sie fühlt sich kraft- und energielos, ausgelaugt. Berufliche Unzufriedenheit und die zähe Trennung von ihrem langjährigen Ehemann sorgen für schlaflose Nächte. Frau K. schildert, dass sie ein Körpergefühl hat, das sie mit Enge, Unflexibilität und Starrheit verbindet. In ihrem Inneren sei eine undefinierbare Unruhe, manchmal auch das Gefühl einer diffusen, nicht definierbaren Angst. Ich schlage Frau K. die Arbeit im Wasser vor und wir vereinbaren vorerst drei Termine im Abstand von jeweils drei Tagen für das Meeres-Thermalbad.

Die erste Wasser-Shiatsu-Sitzung Mein Ansatz ist es, Frau K. wieder mit dem Gefühl des Vertrauens, des Getragen-Seins, der Sicherheit und Geborgenheit in Verbindung zu bringen. Die Kombination von Entspannung und Wasser löst im Inneren eine Erinnerung an die Geborgenheit im Mutterleib im Fruchtwasser aus.

Frau K. ist ein wenig aufgeregt. Ich leite kurz über bewusstes Atmen und eine Visualisierung

von Natur und Sonne ein, dann beginnt die Sitzung. Frau K. liegt in meinem Arm. Nach etwa zwei Minuten schließt sie die Augen und beginnt, sich auf den durch die sanften Spiralbewegungen gegebenen Impuls des Wassers auf den Körper einzulassen. Der Atem wird tiefer. Es folgt eine Kombination von Massagegriffen, Meridiandehnungen und meditativer Bewegung, wie ein meditativer Tanz im und mit dem Element Wasser über eine Dauer von 30 Minuten.

Frau K. hat zum ersten Mal seit Jahren wieder das Gefühl, sich überhaupt entspannen zu können.

Zum Abschluss gebe ich Frau K. noch einige Hinweise, wie sie den heilsamen Prozess selbst mit Wildkräutern begleiten kann. Ich empfehle für eine Kombination aus ausleitenden, reinigenden und aufbauenden Elementen Rezepte im Bereich Kosmetik und Ernährung mit Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Birke und Wildrose bzw. Hagebutte.

Die zweite Wasser-Shiatsu-Sitzung

Frau K. wirkt auf mich offener und freier. Sie erzählt mir, dass sie sich kraftvoller fühlt als sonst. Von den Kräuterrezepten war sie ebenso begeistert. Dann berichtet Frau K. mir von einem Traum, der sie berührte und den sie als schön empfand. Es war ein Traum von einem Schwanenküken, das im Laufe des Traumes zu einem wunderschönen weißen Schwan wurde, der seine Flügel weit, stark und elegant ausbreitete. Das ist für mich ein wichtiger Impuls für die heutige Sitzung: Ich sehe darin den Beginn einer großen Veränderung im Leben von Frau K.

Ich beginne die Sitzung mit stillem Halten und sanften Pendel- und Spiralbewegungen. Frau K. schließt sofort die Augen und ich leite mit Seelenbildern in Übereinstimmung des geschilderten Traumes ein. In dieser Sitzung gehe ich mit Frau K. auf eine Reise im Wasser mit dem Schwan, dessen Eigenschaften Klarheit, Eindeutigkeit, die Kraft, Inneres im Außen auszudrücken und zu leben, Würde, Eleganz, Intuition und große Kraft sich nun im Leben von Frau K. manifestieren. Daraus entstehen auf der Körperebene sanfte Impulse, die über das Wasser für mich spürbar sind, aus denen ich nun die Sitzung mit entsprechenden Meridiandehnungen und Shiatsu-Punkt-Massagegriffen aufbaue, um gezielt die Blockaden

der tiefsitzenden Verspannungen zu lösen, die über den Körper das von Frau K. zu Beginn geschilderte Gefühl der Enge erzeugen. Frau K. sieht nach 30 Minuten sichtbar entspannt aus, die Gesichtszüge sind viel weicher. Sie selbst sagt, sie fühle sich so gut wie schon lange nicht mehr.

Die dritte Wasser-Shiatsu-Sitzung

Frau K. begrüßt mich strahlend. Die undefinierbare innere Unruhe sei nun fort. Sie habe das Gefühl, jetzt schneller und klarer Entscheidungen treffen zu können und wieder zu wissen, was sie eigentlich will. Und das Schönste, so sagt sie, ist, dass sie sich wieder wacher und kraftvoller fühle. Auf der Arbeit hätte sie urplötzlich im richtigen Moment eine glänzende Idee gehabt, die vielleicht sogar ihr Berufsleben positiv verändern könnte. In zwei Tagen soll es einen Termin mit dem Chef geben.

Ich beginne die Sitzung. Die mentale Einleitung ist nach der Beschreibung heute für mich das Bild von einem Adler, der sich erhebt und in die Sonne fliegt. Die Eigenschaften Kraft der Wandlung, das Leben aktiv in die Hand zu nehmen und zu gestalten, klar zu sehen und zu definieren, was man möchte und was nicht, sind meine Intention. Dann folgt die Shiatsu-Balance-Sitzung über 30 Minuten.

Frau K. geht heute sehr tief in die Entspannung. Sie selbst sagt nach Beendigung der Sitzung, sie habe das Gefühl gehabt, geschlafen zu haben. Sie fühle sich super, kraftvoll und entspannt.

Es folgen noch zwei Termine im Abstand von einer Woche. Nach dem letzten Termin habe ich das Gefühl, dass eine ganz neue Frau vor mir steht, selbstbewusst, klare Ausstrahlung, fröhlich. Frau K. berichtet, dass sie in zwei Wochen eine neue Wohnung beziehen wird und sie im Job ein neues Aufgabenfeld dazu bekommt. Sie freut sich darauf, es bedeutet für sie, sich mit ihren Potenzialen entfalten zu können, so wie sie es sich schon seit Langem gewünscht hatte.



Simone Radloff

Entspannungstrainerin,
Shiatsu-Praktikerin, Personal-
Coach, Psychologische
Beraterin, Dozentin

kontakt@simone-radloff.de