

# Die Trauer aus der ganzheitlichen Sichtweise des Shiatsu – gesundheitliche Beschwerden und das Verarbeiten von Verlusten

*von Darius Zorriasatayni*

Die Trauer beeinflusst aus der Sicht des Shiatsu vor allem die Lungenenergie und kann für eine Vielzahl gesundheitlicher Beschwerden verantwortlich sein. In der Praxis ist es nicht immer gleich erkennbar, dass Beschwerdebilder der Klientin/des Klienten mit der emotionalen Wirkung der Trauer in Zusammenhang stehen, vor allem wenn die Trauerphase zeitlich länger zurückliegt, nicht entsprechend verarbeitet wurde und in die Gegenwart hineinwirkt. Im folgenden Text soll das Thema näher beleuchtet werden.

## Die Lunge regiert das Qi und die Atmung

Das energetische Organ Lunge regiert das Qi und die Atmung, die sie regelmäßig und rhythmisch durchführt. Mit der Einatmung nimmt sie das natürliche Qi der Luft auf und bewegt es durch ihre abwärtsbefördernde Funktion nach unten. Mit der Ausatmung wird die »unreine« Luft durch ihre ausstreuende Funktion nach außen abgegeben.

Bei einer gesunden Lungenfunktion kann das Qi gleichmäßig über die Atemwege ein- und ausströmen und die Atmung wird ruhig und regelmäßig sein. Eine Störung der absteigenden oder ausstreuenden Eigenschaft der Lunge kann Atembeschwerden sowie Husten oder Asthma bronchiale hervorrufen.

Das Qi, das aus der Luft aufgenommen wird, verbindet sich mit dem aus der Nahrung gewonnenen Qi im Inneren und die Lunge leitet es durch die Meridiane weiter. Die Lunge hilft so dem Herzen, das Qi durch die Blutgefäße zu befördern und Energie für sämtliche physiologische Prozesse im Körper zu liefern.

Ein weiterer Teil des Lungen-Qi zirkuliert unter der Haut, dient als Schutzschicht des Körpers und ist für ein intaktes Immunsystem von besonderer Bedeutung. Eine Schwäche der Lunge kann das Schutz-Qi der jeweiligen Person nicht ausreichend aufbauen und setzt schließlich die Widerstandskraft gegen Infektionen herab.

## Die Lunge als Kontaktorgan

Die Metall-Energie, welche die energetischen Organe Lunge und Dickdarm umfasst, ist das soziale, das verbindende und das trennende Element zwischen den Menschen. Ein zentrales Thema ist also die Auseinandersetzung mit Nähe und Distanz. Trauer, Kontaktlosigkeit und Einsamkeit schwächen das Metall-Element und können verschiedene Atemwegs- und Dickdarmerkrankungen, aber auch gesundheitliche Beschwerden der Haut begünstigen.

Die Haut ist das Körperorgan, in dem sich Lungen- und Dickdarmdisharmonien deutlich zeigen. Wir stehen nicht nur über die Atmung – also über die gemeinsam eingeatmete Luft – mit unseren Mitmenschen in Verbindung, sondern auch über die Haut. Sie ist das Organ, welches den Menschen mit seiner Umwelt verbindet und gleichzeitig von ihr trennt. Wir können unsere Umwelt nur über die Haut berühren. Sämtliche Erkrankungen der Haut (z.B. Hautallergien, Ekzeme) gehen zunächst auf eine Disharmonie der Lunge zurück, wenn auch energetische Ungleichgewichte anderer Elemente diese beeinflussen können.

## Die Trauer und das Entstehen gesundheitlicher Beschwerden

Die Trauer ist eine Emotion, die der Mensch, ebenso wie die Freude, Sorge, Angst und der Zorn, in gewissen Maßen empfinden und erleben sollte. Sie kann allerdings das Metall-Element, vor allem die Lungen-Energie, besonders schwächen. Das ist insbesondere dann der Fall, wenn die Phase des Trauerns länger anhält oder eine Person bei einem gegebenen Anlass gar keine Trauer empfinden kann.

Der Verlust eines geliebten Menschen oder einer Lebenssituation kann die seelisch-körperliche Gesundheit, vor allem die Atemwege insgesamt, einschließlich der Nasennebenhöhlen und der Stimmbänder (z.B. Heiser-

keit, Stimmverlust), stark beeinträchtigen.

Wie eingangs bereits erwähnt geht es bei der Lungenatmung – rein physiologisch – vereinfacht um Expansion und Kontraktion, um ein regelmäßiges Aufnehmen und Abgeben der Atemluft mit jedem Atemzug. Aber nicht nur, denn die Lunge steht auch für das Leben. Letztlich ist die Atmung, die uns ja am Leben hält, ein endloser Kreislauf von Annehmen und wieder Loslassen der Dinge des Lebens. Es geht um eine Akzeptanz des Stroms des Lebens.

Das Metall entspricht in der TCM dem Herbst und den in dieser Jahreszeit stattfindenden energetischen Prozessen. Die Herbststimmung steht für das Abschied nehmen, zurückziehen und loslassen, so wie sich die Säfte der Laubbäume zu dieser Jahreszeit in die Wurzeln zurückziehen und die Blätter schließlich abfallen, damit im Frühling wieder etwas neues entstehen kann.

Asthma-Erkrankte haben eine verkürzte Ausatemphase, ein Problem mit dem Hergeben der eingeatmeten Luft. Das Nicht-Loslassen und Hergeben können zeigt sich auch bei Menschen mit Dickdarm-Beschwerden, die immer wieder zu Verstopfung neigen.

Nicht enden wollender Husten oder chronische Erkrankungen der Nase wie z.B. eine laufende oder verstopfte Nase weisen ebenfalls auf eine Störung der Lungen-Energie hin und können direkt mit dem Verlustereignis und der fehlenden Bewältigung der Trauer in Verbindung stehen.

Eine physische Abklärung des anhaltenden Hustens (z.B. über viele Monate) bei einem Lungenfacharzt würde aufgrund der psychisch-seelischen Dimension, welche diese chronische Störung der Atemwege hat, i.d.R. keine schlüssige Diagnose im Rahmen der westlichen Medizin ergeben.

In der Chinesischen Medizin geht man davon aus, dass gesundheitlichen Beschwerden wie Bronchitis, Asthma bronchiale und chronische Erkältungskrankheiten eine materielle Verdichtung des Qi der Trauer sein können.

## Die Trauer und das Loslassen und Verarbeiten von Verlusten

Die Trauer ist eine wichtige Emotion, die uns dabei hilft Verluste (z.B. eines Partners oder eines Kindes) zu verarbeiten. Wir werden in unserem Lebensalltag dazu gezwungen, eine Veränderung anzunehmen, die wir vorerst aber oft nicht akzeptieren wollen. Es geht um ein sich Trennen von etwas lieb gewonnenem, das Teil unseres Lebens war, ein Loslassen, das uns schmerzhaft erscheint und daran hindert, zu trauern.

Der trauernde Mensch verschließt sich, resigniert, sinkt in sich zusammen und zieht sich oft von seiner Umwelt zurück. Die Verarbeitung seines Verlustes kann durch ein sich wieder öffnen für Menschen und seine Umwelt, also die Gegenbewegung dazu, gelingen.

Auf der sozialen Ebene könnte durch ein Hinausgehen, das machen freudvoller Erfahrungen und Lachen Be-

wegung in die Trauer kommen, wenn auch nur für kurz, und es könnten wieder langsam neue Lebensperspektiven entstehen. Hierbei zeigt sich wieder wie wichtig der soziale Kontakt für die Lunge ist! Auch wenn dieser Weg für den Trauernden nicht einfach ist und an dem Verlust nicht wirklich etwas ändert.

Auf der körperlichen Ebene könnte das »sich öffnen« bedeuten, dass sich die offenere Einstellung zum Leben immer öfter auch in einer aufrechteren Körperhaltung zeigt, denn die äußere Haltung spiegelt letztlich die innere Haltung wieder. Wenn die trauernde Person ihren Brustkorb aufrichtet, die Arme seitlich weit ausstreckt und durchatmet, kann neue Lebensenergie in ihre Lunge strömen und Trauer in Bewegung kommen. Bewusste energetische Körperübungen wie Qi Gong, Do In (Meridian-Körperübungen) sowie Übungen aus dem Yin Yoga, wo mit fließender Atmung gearbeitet und unter anderem das Lungen-Qi ausgeglichen wird, können in diesem Sinne zur Bewältigung der Trauer beitragen und auch begleitend zum Shiatsu eingesetzt werden.

Die beiden so gegensätzlichen Emotionen Trauer (Lunge) und Freude (Herz) sind auch im gleichen Körperraum, im oberen Erwärmer (oberhalb des Zwerchfells), beheimatet und wirken sich über die Körperhaltung – eingefallen oder aufrecht – unmittelbar auf die Stimmung der jeweiligen Person aus.

Die zeitliche Dauer der Trauerphase und das Verarbeiten eines persönlichen Verlustes ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich und hängt von verschiedenen Faktoren ab, nicht zuletzt auch von der Resilienz<sup>1</sup> des Betroffenen. Es gibt Trauernde, die Gespräche mit guten Freunden vorziehen oder sich ablenken, andere wiederum begeben sich in eine professionelle Gesprächstherapie.

Findet die Trauerarbeit allerdings nicht statt, so wird der natürliche Fluss des Qi unterbunden und kann für die jeweilige Person die genannten gesundheitlichen Beschwerden mit sich bringen. Die Trauer bleibt dann eingekapselt in dem Menschen zurück und kann ihn in Form einer latenten Trauer und depressiven Grundstimmung unbewusst ein Leben lang begleiten.

## Wenn Tränen fließen steht der Mensch im Fluss des Trauerprozesses

Tränen haben eine wichtige reinigende Funktion im Trauerprozess, vor allem wenn sie echt sind und damit direkt vom Herzen kommen. Das Herz als Speicher der Gefühle läuft dann richtiggehend über. Erst wenn die Tränen fließen steht der jeweilige Mensch im Fluss des Trauerprozesses. Wenn die Tränen zurückgehalten werden steht er möglicherweise noch in einer Art Trauerschleife. Der Schmerz des Verlustes ist dann zu groß und kann nicht zugelassen werden und der Trauernde tritt in

<sup>1</sup> Resilienz (von lateinisch *resilire* «zurückspringen» «abprallen») oder psychische Widerstandsfähigkeit: Die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen (Quelle: wikipedia.org).



Der Kranich gilt in China allgemein als Tier der Langlebigkeit und Weisheit, er wird sogar mit der Idee der Unsterblichkeit verbunden und es heißt, dass er 1000 Jahre alt werden kann. Langlebigkeit und Weisheit waren für das antike China die fundamentalsten Attribute. Nach dem Phönix ist der Kranich der wichtigste Vogel in der Mythologie, da er die Seelen der Verstorbenen auf dem Rücken zum Himmel tragen würde. Die Kraniche gelten außerdem als Vorboten des Frühlings, einer Jahreszeit, in der Wärme, Licht und Nahrungsfülle wieder Einkehr halten. Auch die Kampfkünste sind vom Kranich inspiriert. Er gehört zu den fünf Tieren des Kung Fu-Stils. Im Spiel der fünf Tiere, einer Qigong-Technik kennen wir den Kranich als Tier für die Übung zur Stärkung der Lunge.

einen Kreislauf, in eine Schleife ein, wo er seinen Verlust permanent wiederholt. Die Auflösung der Trauer wird am tiefsten Punkt blockiert und verhindert den Schritt in Richtung Neubeginn wo neue Lebensperspektiven entstehen können.

Das Alte sollte gekappt werden, Metall bedeutet Grenzen ziehen, Loslassen und Abschied nehmen, damit die Erneuerung, der Weg für einen Neubeginn gegeben ist.

#### **Autor:**

Mag. Darius Zorriatasayni

Dipl. Shiatsu-Praktiker mit über 30-jähriger therapeutischer Erfahrung, arbeitet in eigener Shiatsu-Praxis in Wien, langjähriger Lehrbeauftragter am Universitäts-sportinstitut in Wien für Shiatsu, Lehrer und Autor zahlreicher Artikel zu Shiatsu und ganzheitlichen Gesundheitsthemen.

Kontakt: [behandlung@shiatsu-koerperarbeit.com](mailto:behandlung@shiatsu-koerperarbeit.com)  
[www.shiatsu-koerperarbeit.com](http://www.shiatsu-koerperarbeit.com)

*Der Tod ist weder depremierend  
 noch verlockend,  
 er ist einfach eine Tatsache des Lebens.*

Sogyal Rinpoche

#### **Literatur:**

Beresford-Cooke, C. (2003): Shiatsu. Grundlagen und Praxis. München

Jarmey, Chris (1998): Shiatsu. Deutschsprachige Ausgabe. München.

Kaptchuk, T.J. (1999): Das große Buch der chinesischen Medizin. Bern, München.

Rappenecker, W. (2007): Fünf Elemente und Zwölf Meridiane. Hamburg.

[https://www.lebe-bewusst.at/Trauer aus Sicht der TCM, Eva Laspas.](https://www.lebe-bewusst.at/Trauer%20aus%20Sicht%20der%20TCM,%20Eva%20Laspas) (Zugriff: 18.12.2022)

[https://www.lebenswandel-tcm.at/Die Emotion Trauer und ihre Wirkung aus Sicht der TCM](https://www.lebenswandel-tcm.at/Die%20Emotion%20Trauer%20und%20ihre%20Wirkung%20aus%20Sicht%20der%20TCM) (Zugriff: 20.12.2022)

[https://www.karinwallnoefer.com › ... Die Traurigkeit](https://www.karinwallnoefer.com/.../Die%20Traurigkeit) (Zugriff: 05.01.2023)

<https://www.inesgerecht.de/post/die-5-emotionen-die-dir-im-leben-begegnen-teil-5-die-trauer> (Zugriff: 03.02.2023)

<https://www.agtcm.de/aus-weiterbildung/tcm-fachartikel/allergien-asthma/allergisches-asthma-aus-chinesischer-sicht-das-syndrom-muster-gemaess-tcm.htm#5-psycho-somatik-hinter-dem-allergischen-asthma> (Zugriff: 08.02.2023)

<https://www.wikipedia.org> (Zugriff: 05.01.2023)