Shiatsu und Makrobiotik

Diplomarbeit

Shiatsu Qualified Teacher

von Alfred Klausner

Dezember 2021

La Vita è Bella

Das Leben ist schön

Von einfach war nie die Rede

Spüre, alles fließt Dir zur rechten Zeit und im rechten Maße zu und es passt alles, wie es ist. Dann bist Du mitten im Fluss des Lebens, dann bist Du am Weg der Mitte, ausgeglichen und frei.

Du brauchst dich nicht ständig abmühen und hetzen und dabei immer das Gefühl haben, es wäre noch zu wenig.

Du bist ganz in Deiner Kraft und Du weißt zu jeder Zeit, was, wann und wie es für Dich passt, auch wenn etwas anstrengend und ermüdend ist. Du weißt es passt für Dich so wie es ist, Du bist im Vertrauen und Du bist in Dir zentriert und nichts und niemandem wird geschadet.

Der Weg der Mitte

Das große Leben

La Vita è Bella

Alfred Klausner ©

Inhalt

Vorwort 4

Einleitung 6

Kapitel „0“: Alles und Nichts - die Einheit 8

Alles liegt im Anfang! 8

Kapitel „1“: Das große Ganze - die Resonanz 10

Am Ende des Weges steht die Erkenntnis der Wahrheit 10

Die Bedeutung der Mäßigkeit 13

Die Kunst der Befundung 19

Kapitel „2“: Yin und Yang- die Polarität 29

Die universale Ordnung von Yin und Yang 29

Wie sich Yin und Yang im vegetativen Nervensystem zeigt! 32

Aufteilung in Yin und Yang Nahrungsmittel 34

Alles im Leben entwickelt sich spiralförmig 36

Kapitel „3“: Makrobiotik 38

Die Lehre vom großen Leben 38

Kapitel „4“: Ernährung 43

Die Qualität der Nahrung 43

Fermentation 50

Tote Nahrungsmittel 52

Kapitel „5“: Zufriedenheit 56

Ernsthaft fröhlich sein! 56

Nachwort 57

Das Geheimnis vom Glück. 57

Literaturliste und Quellennachweis 59

Alfred Klausner ©

Vorwort

Es ist mit allen Dingen so, die in unserem Leben in Erscheinungen treten. Am Anfang sind die Dinge unbedeutend, wie zum Beispiel ein Buch. Ein Buch wie viele andere Bücher es sind, welches bei näherer Betrachtung und durch das Lesen eine sehr große Bedeutung erlangen kann. Doch am Ende des Tages ist ein Buch nur ein Buch, im „Zyklus vom Werden und Vergehen“

Mir ist es mit Shiatsu so ergangen und darauf folgend auch mit Makrobiotik. Ich dachte, das müssten doch alle Menschen erfahren und etwas über die Philosophie und die Möglichkeiten des vielfältigen, gesundheitsbringenden Shiatsu wissen!! So begeistert war ich über diesen glücklichen Zufall, dass Shiatsu in meinem Leben in Erscheinung getreten ist.

Je mehr ich mich mit diesen Dingen beschäftigt, desto weniger verstand ich zu Beginn meiner Ausbildung und je mehr ich verstanden hatte, umso schwieriger wurde es für mich, alles wiederzugeben zu können und erst recht niederzuschreiben. So bin ich bemüht, ein zusammenhängendes Bild von Shiatsu und Makrobiotik zu vermitteln.

Wissensvermittlung nur durch Kopieren und Weitergeben ist wie bei dem Spiel „Stille Post“! Wenn das Gesagte und vor allem das Geschriebene, ohne dass es überprüft und reflektiert wird, immer wieder weitergegeben wird, können sich Fehler einschleichen. Wenn diese Information nicht eindeutig (richtig) verstanden wird und dann noch mit der eigener Interpretation wieder weitergegeben wird, kann es zu Verwirrung führen. So geht es sehr vielen Menschen, die beginnen, sich mit altem volksmedizinischen Wissen zu beschäftigen, wie eben auch Shiatsu und Makrobiotik.

In der ursprünglichen traditionellen japanischen Shiatsu Ausbildung wird bei der „Wissensvermittlung“ mehr Augenmerk auf das Vorzeigen, Beobachten und Nachmachen gelegt und weniger auf das intellektuelle Verstehen. Es geht zuerst um das Nachmachen, um es zu Be-Greifen, so wie wir alle es als Kinder tun und dabei unsere individuellen eigenen Erfahrungen machen und daraus lernen. Was uns als Nicht-Japanern/innen fehlt und daher total entgeht, ist das Verständnis der Sprache, da die Benennungen, im Besonderen von Akupunkturpunkten „Tsubos“ und vielen weiteren Beschreibungen, nicht im gleichen Ausmaß verstanden werden, wie es Bedeutung hat.

Yuichi Kawada sagte einmal in einem Kurs, den ich bei ihm besuchte, er könne überhaupt nicht verstehen, warum wir die Tsubos nach Nummern lernen. Von einer Nummer kann man nicht erfahren, was dieser Punkt für eine Aussage hat in Bezug auf einen weiteren Punkt. So ist es auch bei den japanischen Schriftzeichen (Kanji), wo es je nach Zusammenhang um die richtige Bedeutung geht. Zum Beispiel: Reis bedeutet „Gohan“, dies kann, je nach Zusammenhang, auch Mahlzeit heißen.

Kopforientierte Menschen wollen beim Erlernen von Shiatsu tendenziell alles zuerst vom Verstand verstehen, bevor sie etwas machen. Daher benötigen diese

Alfred Klausner ©

Menschen zuerst immer viele Erklärungen und Anleitungen. Das ist soweit auch gut, doch um etwas voll und ganz verstehen zu können, braucht es vorher noch das *Begreifen* und das ist das tolle an den Shiatsuausbildungen, weil es dabei um diesen Weg des Lernen geht, nämlich, erkennen-begreifen-verstehen. Verstehen bedeutet, dass man es von Kopf bis Fuß erfasste hat. Wenn man etwas voll und ganz verstanden hat, kann man beginnen zu gestalten

So bin auch ich geprägt von einer Erziehungskultur aus den 60iger Jahren, mit der ich immer darauf hingewiesen wurde, doch zuerst den Kopf (Verstand) zu nutzen und nachzudenken, bevor ich handle. Doch ich habe es irgendwie nicht verstanden, wie das gehen soll, wenn ich es selber noch nicht ausprobiert und daher keine Erfahrung gemacht habe. Ich war verunsichert und wurde mehr und mehr gehemmt, Dinge einfach auszuprobieren und zu tun. Das hat mich auf die Suche nach einer Lösung meines Dilemmas, zu der fernöstlichen Denk-und Sichtweise der ganzheitlichen Betrachtung geführt. So bin ich bereits mit 15 Jahren über die fernöstlichen Kampfkünste auf Lao Tse, Konfuzius, und ZEN gestoßen, welche mich in meinem Verständnis und Interesse viel mehr bestätigt haben als der westliche Denkansatz, wie das Leben fließt („funktioniert").

Nämlich: Das Einzige, was sich nicht ändert, ist, dass sich alles immer ändert! Alles ist im Wandel und im Wandel ist das Lebendige wiederzuerkennen.

Als kleine Kinder wollen wir alles An- und Begreifen und lernen dabei zu verstehen, und mit zunehmendem Alter wollen wir alles verstehen und lernen dadurch wieder etwas zu begreifen!

Der makrobiotische Weg ist, sich bewusst zu machen, dass beides zusammen zu mehr Ganzheitlichkeit führt. Mit dieser Betrachtungsweise gibt es keine Trennung wie das berühmte „endweder-oder", sondern das Wissen, dass immer alles im Wandel ist, was ein „sowohl als auch" beinhaltet!

Alfred Klausner ©

Einleitung

Als Shiatsu-Praktiker/in kommt man im Laufe der Zeit mit dem Thema Makrobiotik unweigerlich in Berührung. Die Lehre vom großen Leben versteht sich als eine ganzheitliche Lebensweise. So ist auch Shiatsu in seiner ursprünglichen Art und Weise ein ganzheitlicher Ansatz. Um Makrobiotik verstehen zu können ist es nicht dringend notwendig, streng nach Makrobiotik zu leben und zu praktizieren, das bleibt jedem Einzelnen persönlich überlassen, doch es ist sehr hilfreich, um natürliche Abläufe, Zustände und Veränderungen im Leben besser verstehen zu können und dadurch sein eigenes Leben einfacher und lebenswerter zu gestalten und danach zu leben. Als Shiatsu-Praktiker/in ist es erst recht in diesem Sinne, zu handeln und zu behandeln.

Die makrobiotische Lehre versteht sich als eine Lebensphilosophie und als ein Lebensstil, die den Menschen insofern helfen kann, sich individuell seinen jeweiligen Lebensumständen so anzupassen, dass ein langes, gesundes und erfülltes Leben möglich wird.

Unter „gesund“ verstehe ich persönlich, dass jeder als individueller Mensch und wiederum wir als Menschen im Kollektiv, ein Teil vom großen Ganzen sind und alles mit allem in Verbindung steht, jeder Einzelne als ein kleines Universum und als Teil vom großen Universum, auch wenn wir das in den seltensten Fällen erkennen und es uns bewusst machen können.

Wir glauben es zu wissen, doch wir verhalten und handeln meistens nicht danach, indem wir entweder gegen natürliche Veränderungen leben oder uns den natürlichen Veränderungen nicht anpassen wollen oder uns aus den natürlichen Zusammenhängen herausheben (wollen) und uns dabei, ohne es zu bemerken, isolieren und distanzieren, im Glauben, etwas Besonderes sein zu müssen und dabei sehen wir nicht, dass wir das sowieso schon sind.

Das führt unweigerlich zu einem Ungleichgewicht mit uns, in uns und um uns. Wir entfernen uns aus der Ganzheit und umso weiter wir uns von der Ganzheit isolieren, umso weniger sind wir im Einklang mit uns und um uns.

Da sich alles und ständig verändert, braucht jeder Menschen individuell das rechte Maß der Anpassung in all seinen Daseinsformen als Menschen, wie Körper, Geist und Seele, auf psychischer, emotionaler, spiritueller Ebene, um gesund zu bleiben.

Jede Form von Lebendigkeit strebt nach Ganzheitlichkeit und somit nach Ausgleich, das ist ein natürliches Grundgesetz, das nur mit dem Verstand alleine vielleicht zu verstehen ist, aber nicht zur Gänze zu erfassen und zu begreifen ist.

So wie es *Wilfried Rappenecker* schreibt:

Alfred Klausner ©

„Wahr ist nur die Wirklichkeit selbst“. Die Wirklichkeit ist immer jetzt!

Es entspricht einem häufigen Missverständnis, dass die dargestellten Zusammenhänge aus Büchern, Gesprochenen und der Gleichen, für wahr oder für die Wirklichkeit zu halten. Wirklich sind sie insofern, als sie konkrete und anwendbare Theorien darstellen und damit ein Teil unserer Realität sind. Richtig verstanden können sie von großer Bedeutung bei der Gewinnung eines tieferen Verständnisses für unser eigenes Leben und für unsere Klienten sein und damit unsere Behandlungen klarere und effektiver werden lassen.

Die dargestellten Zusammenhänge können jedoch niemals wahr sein. Wahr ist nur die Wirklichkeit selbst.[1]

[1] *„5Elemente und 12 Meridiane, von Wilfried Rappenecker“*

Alfred Klausner ©

Kapitel „0“: Alles und Nichts - die Einheit

Alles liegt im Anfang!

Die 0 ist die faszinierendste aller Zahlen, die 0 steht für das *Nichts*, sie ist eine Abstraktion der *Nullheit,* eine Abstraktion des Nichts. Im englischen sagt man für das Nichts *no-thing,* als wörtlich kein-Ding. Die Null steht für das, was nicht ist, aber sein kann. Sie steht für die *Möglichkeit*, dass etwas ist, für die unendlich vielen Dinge, die nicht sind, aber sein könnten. Die 0 ist genau dieses *Potenzial* (von lat. *Potens=Macht)* und damit die mächtigste aller Zahlen.

Empfehlenswerte Bücher über die Null: *„Kaplan-Die Geschichte der Null“ und „Seife-Zwillinge der Unendlichkeit“*

Da die 0 für alles steht, was mögliche ist, steht sie somit für das Unendliche.

Im Taoismus gibt es dafür den Begriff *Wu wei*[2]*.* Es wird definiert als *Nichthandeln* im Sinne einer *Enthaltung eines gegen die Natur gerichteten Handelns.* Auch darin kann man den Aspekt der 0 erkennen. Die *Absichtslosigkeit* ist auch ein Aspekt der 0.

Die in der 0 enthaltene Unendlichkeit hat eine physikalische Entsprechung in der sogenannten *Vakuumenergie* (auch als *Raumenergie* bezeichnet, die unbegrenzt und für jeden in seiner Umgebung verfügbar ist.[3]

In der deutschen Umgangssprache sagen wir zu einem untüchtigen, bedeutungslosen Menschen, er/sie sei eine Null, ein *Niemand (engl. nobody).* Das trifft den Kern der Sache, denn in so einem Menschen kann alles Mögliche verborgen sein, das nur darauf wartet, bei einer passenden Gelegenheit ans Licht zu treten. Die 0 steht für das, was (noch) nicht manifestiert ist.

Die Leere (*im Shiatsu auch Kyo)* ist eine Art Manifestation des Nichts im Stofflichen. Ein leeres Blatt Papier, also ein Blatt Papier auf dem *NICHTS* steht, ist eben durch diese Leere brauchbar. Auch ein *Jitsu oder Fülle* wird erst durch ein *Kyo oder Leere* erkennbar oder sichtbar.

Die 0 steht für das *Nicht-Sein* und das *Nichtstoffliche*, alle anderen Ziffern, also von 1-9, stehen für das *Sein*, für das Universum, für die Natur, für das Stoffliche-Grob und Feinstoffliche. Die Leere kommt dem Nichts und damit der 0 am nächsten, obwohl es die *echte* Leere in dieser Welt auch nicht gibt.

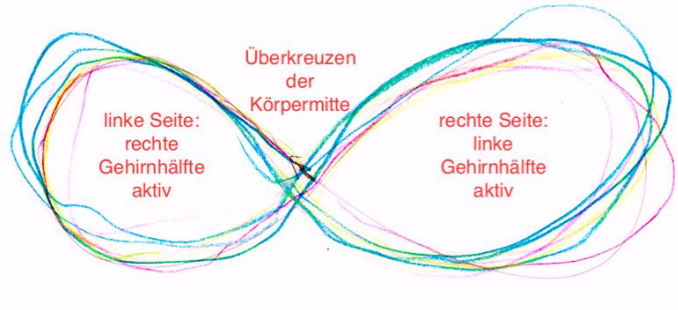
Das Ziel von Zazen und manch anderen Meditationen ist, Anhaftungen an die stoffliche Welt bewusst loszulassen um sich loszulösen. Dabei gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder man wird „völlig leer“ und erreicht den 0-Zustand, oder man

[2] „Wu wie- Die Lebenskunst des Tao“, von Teo Fischer
[3] „ Nichts als das Nichts-Die Physik des Vakuums, von Henning Genz“

Alfred Klausner ©

erweitert sein Bewusstsein ins Unendliche und erreicht den Zustand einer liegenden Acht (8). Da die 0 und die liegende acht Zwillinge sind, führt beides zum Ziel.

4



5

Die Inder haben dem Nichts das Sanskritwort *sunya* gegeben. Aus *sunya* wurde im Arabischen *sifr,* im Lateinischen wurde es zu *cifra.* Daraus leiten sich das englische, französische und das italienische Wort *zero/z´ero* ab, für die Null (0).

Die 0 als Nichts ist also unendlich reich-haltig und steht für das Potenzial und wird auch mit der Spiritualität assoziiert. In Verbindung mit anderen Zahlen verstärkt sie das was ist. Zum Beispiel. Aus 10 plus einer 0 wird 100, aus 100 wird 1000, 10.000, 100.000 und so weiter.

Tao, alles und nichts.

Aus Eins entsteht die Zwei,

bis hin zu Neun.

Daraus entstehen die tausend Dinge,

und daraus die zehntausend Möglichkeiten.

Bis zur Unendlichkeit.

[4] „Sticker, spreadshirt“
[5] „Erziehungsbox“, von Claudia von Stromberg

Alfred Klausner ©

Kapitel „1“: Das große Ganze - die Resonanz

Am Ende des Weges steht die Erkenntnis der Wahrheit

Es gibt nur eine Wahrheit und das ist die Einheit selbst, welche in der fernöstlichen Philosophie als Tao benannt wird. Das ist die Wirklichkeit und sie ist unabhängig von Zeit, Kultur und Religion. Wir Menschen sind nicht, oder sehr schwer, in der Lage, die Wirklichkeit als Ganzes zu erkennen, deswegen führt der Weg des Menschen über die Auseinandersetzung mit der Polarität. Das Polaritätsgesetz beruht in der westlichen Philosophie auf der Aussage, „Wie oben so unten“. In der fernöstlichen Philosophie wird es mit Yin und Yang ausgedrückt. Beide Urkulturen meinen das Gleiche und haben das gleiche Ziel. Sie unterscheiden sich nur im unterschiedlichen Blickwinkel und deren Benennungen. Das Ziel des Weges ist die Überwindung der Polarität. Lernt der Mensch die erste wichtige Regel, dass alles, was ist, gut ist, wie es ist, so tritt immer mehr Ruhe und Frieden in ihm ein. Erst in der Ruhe lernt der Mensch die Dinge so zu betrachten wie sie sind, und sie werden ihm den Sinn offenbaren. Diese Ruhe benötigen wir bei einer Shiatsubehandlung. Denn wahre Aktivität entsteht, wenn ein Mensch etwas geschehen lassen kann, ohne sofort eingreifen zu wollen. Dies zeugt von Reife des Menschen.

Wirklichkeit anzuerkennen heißt im Grunde nur, die Daseinsberechtigung aller Dinge anzuerkennen. Das wäre der erste Schritt, der Einheit näher zu kommen.

Die Methoden, diese Wahrheit zu erreichen, sind in den verschiedenen Zeiten, Kulturen und Traditionen individuell gestaltet worden, und all diese Methoden sind als Hilfsmittel gleich gut und brauchbar. Allerdings steht ein Mensch den Systemen und Symbolen seiner eigenen Kultur und Tradition näher als fremden Kulturen, wenn auch diese viel interessanter, sinnvoller und reizvoller erscheinen können.

So hatte ich es vor 30 Jahren auch empfunden und habe den lehrreichen „Weg“ über China und Japan genommen. Das Gesetz der Polarität besagt, dass man jedes Ziel nur über den Gegenpol erreichen kann und nicht auf dem direkten Weg, wie es viele Menschen unbewusst und erfolglos versuchen.

(Albert Einstein sagte dazu, “die Problemebene ist niemals die Lösungsebene“)

Das Interesse an fernöstlichen Kampfkünsten und deren damit einhergehenden Philosophie, hat mich magisch angezogen und so bin ich zu Shiatsu gekommen und wiederum über Shiatsu zur Makrobiotik. Damals noch unwissend im festen Glauben, Makrobiotik kommt aus Japan und sei etwas typisch Fernöstliches. Welch ein großer Irrtum! Denn der Ursprung liegt in Europa, in der Antike.

So kann es wesentlich schwieriger und in der Regel langwieriger sein, als westlich denkender Mensch mit den Zugängen des Ostens den Weg der Erkenntnis in

Alfred Klausner ©

einer westlich denkenden Gesellschaft gehen zu wollen, obwohl ich es für mich persönlich so nicht empfunden hatte, da ich voller Begeisterung und Neugierde war. Erst durch die Beschäftigung mit Makrobiotik kam ich auf meine westlichen Wurzeln zurück und das öffnete mir neue Zugänge und Verbindungen „*Leben*" besser zu begreifen und zu verstehen.

Alles im Kosmos ist eine Einheit, doch wir Menschen können sie nur in der Polarität erkennen und so hat jede alte traditionelle Kultur ihre eigene Methode, sie darzustellen und zu vermitteln. Doch durch die Vermischung der Kulturen und somit der Methoden, entstehen Verwirrungen und Verwechslungen, so auch betreffend TCM und Makrobiotik im Zusammenhang mit Shiatsu.

Im Zusammenhang mit meiner Tätigkeit als Shiatsu-Praktiker und Shiatsu-Trainer habe ich es hauptsächlich mit drei großen kulturellen volksmedizinischen Einflüssen zu tun. Die der japanischen Tradition- TJM, der chinesischen Tradition-TCM und der altgriechisch-europäischen Tradition-TEM.

Durch die Vermischung der drei Kulturen und unterschiedlichsten Interpretationen und Erklärungen entstehen große Verwirrungen, vor allem, wenn aus Büchern gelesen und gelernt wird und dadurch ein Nachfragen nicht möglich ist. Mir ist bewusst, dass auch hier, mit meinem Geschriebenen, die persönliche Atmosphäre des gesprochenen Wortes verloren geht. So war und ist es in allen alten Traditionen, dass die wahre Einweihung allein der Übermittlung von Mund zu Ohr vorbehalten ist.

Mit der hier vorliegenden Diplomarbeit soll mehr Klarheit über Makrobiotik geschaffen werden, welche mehr Verständnis für Zusammenhänge über die natürliche Gesetzmäßigkeit bringen kann. Dies ist auch für die Shiatsu-Tätigkeit sinnvoll und notwendig, da wir mit Shiatsu den Anspruch einer ganzheitlichen Behandlungsmethode anstreben.

Die ursprüngliche griechische Makrobiotik ist genährt von der hermetischen Philosophie: „, Das Analogiegesetz: Wie oben, so unten" benannt nach Hermes Trismegistos. Er war Priester und Eingeweihter in Ägypten und schrieb die Quintessenz aller Weisheiten in fünfzehn Thesen nieder, den so genannten „Tabula smaragdina".

So ist auch das ursprüngliche Wesen von Shiatsu genährt von der fernöstlichen Philosophie des Tao und Yin & Yang. Erst viel später hat sich durch den Einfluss der westlichen Kultur, die makrobiotische Methode, wie viele andere Techniken aus dem Westen auch, mit der fernöstlichen Kultur vermischt und das wiederum macht das heutige Shiatsu, wie wir es im Westen (Europa/Nordamerika) kennen und anwenden, so vielseitig und umfangreich.

Die Philosophie von Shiatsu ist in seinem Grundwesen nicht funktional sondern inhaltlich. Wir sollen Shiatsu nicht wissenschaftlich betreiben, sondern lebendig aus

Alfred Klausner ©

einem inhaltlichen Standpunkt mit der Frage der Sinnhaftigkeit dahinter. Das unterscheidet uns im Wesentlichen von anderen technischen Behandlungssystemen. [6]

Shiatsu ist wie die Makrobiotik im Kern immer eine individuelle, persönliche Angelegenheit und ist nicht auf eine andere Person eins zu eins übertragbar. Makrobiotik und Shiatsu sind kein reines Wissensgebiet, bei dem man mit viel Fleiß Daten und Fakten ansammelt, das man lediglich lernen muss um etwas zu verstehen und darüber Bescheid zu wissen. Makrobiotik, wie auch Shiatsu, ist ein Weg, der gegangen werden muss. Theoretisch Erlerntes ist hilfreich und wird sich als nützlich erweisen, doch es ersetzt nicht das Tun um das *„Wesentliche"* zu begreifen und darauf folgend zu verstehen.

Den makrobiotischen Shiatsu-Weg zu gehen heißt, alle, auch noch so kleinen Erkenntnisse, so gut als möglich in die Wirklichkeit umzusetzen, heißt auch, ständig sein eigenes Leben und Erleben, sein Verhalten anzupassen und immer wieder zu ändern. Immer anders werden, immer neu sein, dass ist der Weg der Entwicklung!

Ziel des Weges ist es, sich zum Ganzen hinzuentwickeln. Die Suche nach dem Ganzheitlich-Sein ist die Ur-Suche der Menschen. Shiatsu ist wie Yoga, Meditation, Zen, Alchemie, Astrologie und I Ging auch nur eine Disziplin zur Orientierung, als Wegweiser auf dem Weg, doch kein Selbstzweck in der Meinung, das Ziel zu sein. Denn eine häufige Gefahr ist es, dass ein Mensch, bildlich betrachtet, den Wegweiser mit dem Weg verwechselt. Das geschieht sehr leicht, wenn man sich nur mit einer einzigen Sache beschäftigt. Diese Menschen bleiben leider an dem Punkt, an einem liebgewonnen Wegweiser, stehen und hindern sich selbst, den Weg weiterzugehen.

[6] „Essential Shiatsu, von Yuichi Kawada"

Die Bedeutung der Mäßigkeit

Ausdruck eines gelebten makrobiotischen Lebensstil ist das rechte Maß in allen Dingen sowohl beim Essen als auch im Shiatsu ist Mäßigkeit immer angebracht und manchmal auch notwendig. Doch wann macht es Sinn *nicht* einzugreifen, eine Pause, eine Fastenzeit einzulegen? Denn eine tiefe Shiatsu-Behandlung die das Wesen berührt, ist eine qualitative hochwertige Form von Nahrung, die seine Zeit braucht das es sich setzen kann um gut verdaut zu werden. Was ich damit ausdrücken möchte ist, alles braucht seine Zeit und alles hat seine Zeit. Das zu erkennen ist wohl auch eine Qualität des Shiatsu-Geists.

Es gibt Völker, die in den so genannten blauen Zonen (Blue Zones) leben, diese Menschen haben neben der Dankbarkeit noch einen großen gemeinsamen Nenner, und das ist die Mäßigkeit. Mäßigkeit in allem, was sie tun, prägt ihren Tagesablauf und ihren Lebensstil.

Darüber hinaus gibt es noch mehrere weniger bekannte Völker wie zum Beispiel, „Die Hunza“ im Himalaya. Bis vor wenigen Jahrzehnten waren die Hunzas mehr oder weniger hermetisch von der Außenwelt abgeschlossen. Die Felder der Hunzas brachten nicht das ganze Jahr über genügend Nahrung hervor, sodass die Hunzas jedes Jahr gezwungen waren, oft mehrere Wochen im Frühjahr zu fasten bis im Juni endlich die Gerste reif wurde. Während dieser von der Natur erzwungen Fasten-Zeit bearbeiteten die Hunzas ihre Felder oder erneuerten ihre durch Lawinen zerstörten Bewässerungsgräben. Und trotz dieser harten Arbeit blieben die Hunzas während dieser Zeit fröhlich, zufrieden und gesund.

Nun ist dieses Tal im Himalaya seit vielen Jahren zugänglich geworden. Zucker, Weißmehl und Konserven stehen nun auch den Hunzas zur Verfügung. Das Volk braucht nicht mehr zu fasten. Doch seitdem gibt es auch bei den Hunzas die typischen Zivilisationskrankheiten: Übergewicht, Erkältungen, Diabetes, Zahnfäule, Blinddarmentzündungen, Gallenleiden, etc. ... und auch Streit und Kriminalität haben sich seither breit gemacht. Die Hunzas brauchen jetzt nicht nur Ärzte, sondern auch die Polizei.

Alfred Klausner ©

„*Für das Magazin "National Geographic" hat Dan Buettner*" 2005 alle Regionen mit seinem Team besucht und vor Ort recherchiert. In seinem Artikel "The Secrets of a Long Life" hat er Regeln für ein langes und gesundes Leben definiert.

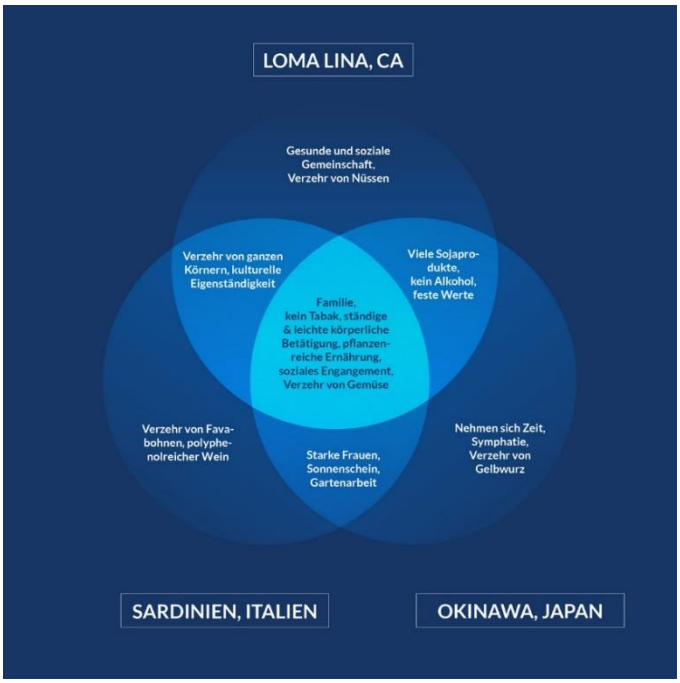
100 JAHRE UND FIT: DAS GEHEIMNIS DER BLAUEN ZONEN

Schon von dem Blue-Zone-Trend gehört? Menschen, die in sogenannten Blauen Zonen leben, werden besonders alt! Und bleiben dabei herrlich gesund. Was steckt hinter dem Gesundheitstrend Blue Zone? Was macht Menschen offensichtlich krank und was lässt sie länger leben? Wie kannst du davon profitieren?

Die Hotspots der Hundertjährigen

Was genau und vor allem, wo sind die Blauen Zonen zu finden? Insgesamt werden derzeit fünf Regionen weltweit als Blue Zone bezeichnet. Blaue Zonen sind Regionen, in denen die Menschen viel länger leben als durchschnittlich. Ganz nach dem Motto: Fit wie ein Turnschuh – auch noch mit hundert.

Alfred Klausner ©



So leben die Menschen auf der griechischen Insel Ikaria besonders gesund und lange. Hier existiert der schöne Spruch, die Menschen hätten einfach vergessen zu sterben. Tatsache ist: Jeder Dritte wird über 90 Jahre alt.

Dem Geheimnis des ewigen Lebens auf der Spur ist auch die italienische Mittelmeerinsel Sardinien, hier sorgt insbesondere das Dorf Ogliastra für Schlagzeilen. Der US-Sender CBB berichtet, dass fast alle Menschen, die untersucht wurden, ein gesundes Herz haben. Man beachte: Immerhin jeder Zehnte im Ort ist über 90 Jahre alt, etliche über 100.

Die japanische Insel Okinawa sorgt mit ihren herrlich alt werdenden Menschen ebenfalls immer wieder für Furore. Die gute Gesundheit der älteren Bewohner ist erstaunlich. Der „*Forscher Bradley Willcox*“ schreibt: “Der Kalender sagt sie sind 70, aber der Körper meint, sie sind 50.”

Zur Blue Zone gehört ebenso die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica. Ein Mann mit 60 Jahren hat hier ungefähr eine doppelt so grosse Chance wie ein US-Amerikaner, 90 Jahre alt zu werden. Zudem ist die Krebsrate unter den rund 132.000 Einwohnern am niedrigsten in ganz Costa Rica.

Auch die Stadt Loma Lina in Kalifornien gehört zur Blue Zone, als einzige Gegend in Nordamerika. Hier leben vor allem Adventisten, die sich oft vegetarisch ernähren, sowie Rauchen und Alkohol ablehnen.

Einsamkeit macht krank

Was haben die Regionen der Blauen Zone gemeinsam? Tatsächlich ist auffällig, dass in allen Regionen die Familie immer an erster Stelle steht! Alle Bewohner der Blauen Zonen können ein intaktes Sozialleben vorweisen. Auf Okinawa trifft man sich abends

Alfred Klausner ©

zum Beispiel in der Karaoka-Bar und amüsiert sich gemeinsam köstlich. Auch soziales Engagement wird in allen fünf Regionen groß geschrieben.[7]

Couch Potatoes sterben früher

Die Anwohner der Blue Zone sind in der Mehrheit körperlich aktiv. Ausreichend Bewegung ist demnach ein Faktor für ein langes Leben. Dabei stehen nicht unbedingt Fitness-Übungen im Vordergrund, sondern die Bewegung durch alltägliche Tätigkeiten. Dazu gehören zum Beispiel Arbeiten im Garten oder der regelmäßige Gang ins Dorf zum Einkaufen. Auch Rauchen ist in den Blauen Zonen eher nicht angesagt.

Dagegen finden die Bewohner offensichtlich die richtige Mischung für eine ausgewogene Work-Life-Balance. In den Blauen Zonen wird hart und auch lange gearbeitet, aber auch Entspannung ist ein wichtiger Faktor des Lebens. Dazu gehört zum Beispiel ein Mittagsschlaf. Eben von allem etwas! Dazu kommt sicher auch, dass die Blauen Zonen in eher abgelegenen Gegenden liegen, hier verläuft der Alltag wohl generell in ruhigeren Bahnen als in einer hektischen Großstadt.

NEIN zu Zucker und rotem Fleisch

Ein entscheidender Faktor für ein langes Leben ist auch die Ernährung. Wie sieht also der Speiseplan in den Blauen Zonen aus? Überwiegend ernähren sich die Anwohner vegetarisch. Vor allem Hülsenfrüchte, Bohnen, Getreide, Wurzeln und Salate kommen auf den Tisch. Raffinierter Zucker ist dagegen in allen Gegenden verpönt, genauso wie rotes Fleisch.

„Der gemeinsame Nenner scheint zu sein, dass all diese Menschen natürliche, wenig verarbeitete Lebensmittel zu sich nehmen", so der schwedische „Wissenschaftsjournalist Henrik Ennart".

Die Menschen in den Blauen Zonen ernähren sich mit guten und günstigen Lebensmitteln. Aus einfachen Zutaten werden schmackhafte Gerichte zubereitet. Und dann wird natürlich gemeinsam gegessen!

Damit du lange und gesund lebst, die Geheimnisse der Hundertjährigen – Tipps aus den Blauen Zonen auf einen Blick:

[7] ***„Das Magazin "National Geographic", Dan Buettner"***

Meine persönliche Empfehlung:

- viel und guten Familienkontakt
- viel soziale Kontakte
- vegetarische und eher fleischlose Ernährung
- viel frisches Gemüse und eine Handvoll Obst pro Tag (Menge eines Apfels)
- immer wieder frischen Fisch von bester Qualität
- wenig bis keine raffinieren Produkte wie Zucker und Getreideprodukte
- keine Haltbarprodukte (Tiefkühlessen, Fertigprodukte, Industrienahrung)
- freudige ausreichend Bewegung bis ins hohe Alter
- eine Balance aus Entspannung und aktiv sein
- Mäßigkeit in Allem

Zunächst einmal kann man feststellen, dass das Leben in den Blue Zones einige Gemeinsamkeiten aufweist. Die Wissenschaftler, welche „*Buettner*" bei seiner Suche begleiteten, zählen folgende Punkte auf:

- Alle *Blue Zones* sind in gewisser Weise isoliert von der Genuss- und Konsumgesellschaft: Es handelt sich um Inseln, Halbinseln, gebirgige Regionen oder Kleinstädte und alle liegen am Meer.
- Die Menschen leben noch vergleichsweise traditionell. Sie leben hauptsächlich von der Landwirtschaft, als Hirten oder Fischer und sind demnach regelmäßig in Bewegung und an der frischen Luft.
- Dazu passt auch, dass die Menschen hauptsächlich das essen, was bei ihnen in der direkten Umgebung wächst oder gefangen werden kann. Verarbeitete Lebensmittel werden kaum gegessen. Interessanterweise ist die Ernährung in den verschiedenen *Blue Zones* davon abgesehen durchaus unterschiedlich. Beispielsweise essen die Menschen in Nicoya im Durchschnitt mehr Fleisch als in den anderen Blue Zones.
- Die sozialen Netze in den *Blue Zones* sind sehr stark: Die Menschen bleiben bis ins hohe Alter in den Familien- und Freundeskreis eingebunden und gestalten aktiv das Leben mit. [8]

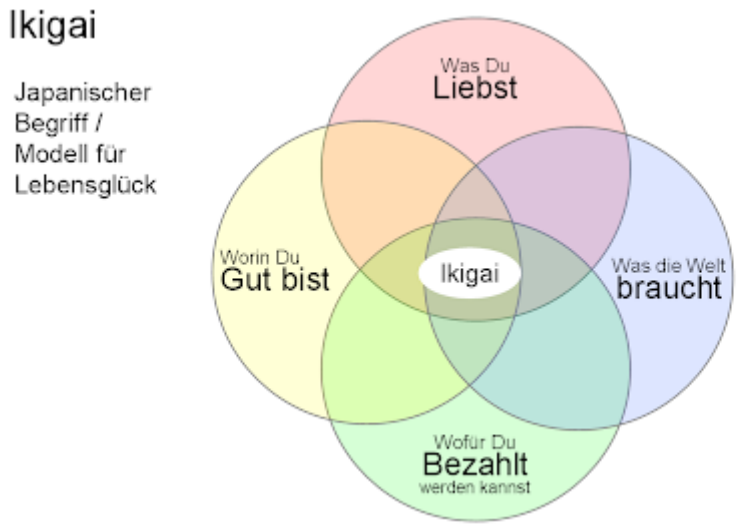
Klar ist jedoch, dass sich der Lebensstil in den *Blue Zones* weitestgehend mit dem deckt, was wir im Allgemeinen für gesund halten. Die Menschen essen **frische, unverarbeitete Lebensmittel und bewegen sich regelmäßig an der frischen Luft.** Studien an über 100-jährigen in Deutschland zeigen außerdem, dass diese überwiegend zufrieden mit ihrem Leben sind, sich nach wie vor in die Gesellschaft einbringen **und einen Sinn in ihrem Dasein sehen**. Das deckt sich mit den Beobachtungen über Menschen aus den *Blue Zones*.

[8] *„ Aus dem Internetmagazin*, *Forever"*

Okinawa in Japan

Okinawa ist ebenfalls eine Insel, im Süden von Japan. Auf ihr herrscht ein subtropisches Klima, in dem die Menschen unter anderem Süßkartoffeln, Soja und viele Gemüsesorten anbauen. Das Magazin Spektrum führt das nicht nur auf die „Großteils" pflanzliche Ernährung und maßvolles Essen zurück, sondern auch auf das Prinzip „Ikigai„: Das Wort bedeutet so viel wie „lebenswert" und ist im Leben der Japaner und insbesondere auf Okinawa fest verankert. Wichtiger als materieller Erfolg ist es, das man im Leben seine Berufung findet und lebt – bis ins hohe Alter. *„Buettner"* berichtet in seinem Artikel beispielsweise von über 80-jährigen, die noch täglich für den jährlichen Zehnkampf trainieren.

„Ikigai" ist ein aus der japanischen makrobiotischen Lebensweise entsprungener Ausdruck für „lebenswert"!



[9]

[9] „eis-coaching.com/wissenspeicher/ikigai-der-sinn-des-lebens"

Alfred Klausner ©

Tue erst das Notwendige,

dann das Mögliche

und plötzlich schaffst du

das Unmögliche.

„Franz von Assisi“

Die Kunst der Befundung

Ein Sprichwort über Shiatsu sagt: „ Echte Medizin beginnt, wenn der Praktiker (bzw. Arzt) seine Hände auf das HARA des Klienten(bzw. Patienten) legt. Der direkte Kontakt mit dem Anderen und die Intuition, die diesem Kontakt folgt, haben Priorität. Das bestätigt die Kraft der Kommunikation zwischen Praktiker und Patient durch Berührung und ein persönliches und ganzheitliches Gefühl für Gesundheit und Heilung.

Krankheit ist ein Zeichen, dass wir nicht richtig leben. Es zeigt an „Achtung Sackgasse“, die zu einer Krise - crisis (Höhepunkt, Wendepunkt) - führen könnte. Shiatsu versucht, dem Einzelnen die Macht über seine Gesundheit zurückzugeben. Mit Shiatsu suchen wir *nicht* nach Krankheiten, sondern nach den „ungesunden Mustern“, die bei einer bestimmten Person vorkommen. Daher wirkt Shiatsu präventiv, in der Bedeutung des Wortes, mit Shiatsu behandeln wir ein Muster bevor es sich als eine bestimmte Krankheit manifestiert.

Die Kunst oder Praxis eines Shiatsu-Behandlungsprozesses mit einer makrobiotischen Grundeinstellung, ist ein lebendiger Prozess, ein Zusammenwirken von klarer Befundung, professioneller Sachkenntnis, Anleitung zur Selbsthilfe, einer bejahenden Lebensphilosophie, Gedanken zum Leben, einem eigenen gesunden Lebensstil sowie einem hoch entwickelten System intuitiver Diagnose, gepaart mit einem spirituellen Hintergrund. Shiatsu hat damit zu tun, eine Verbindung herzustellen; eine Verbindung mit der Himmelsenergie, die uns aufwecken und ermuntern und die uns helfen kann, gesund zu leben, Fröhlichkeit und Frieden zu bekommen. Als auch eine Verbindung zur Erde, die uns hilft, den Sinn unseres Lebens zu erfüllen, unser wahres Potential lebendig werden zu lassen. (a*us Essential Shiatsu von Yuichi Kawada)*

Als Shiatsu-Therapeut im makrobiotischen Sinn, sollten wir erkennen in welcher Lebensphase und in welcher Lebenssituation befindet sich der Klient im ständigen Werde und Vergehe, um ihn die bestmögliche Behandlung zu gewährleisten und mit unseren professionellen Fähigkeiten dazu passend zu unterstützen und ein Stück des Weges zu begleiten.

Die größte Gefahr besteht im Phänomen, zur falschen Zeit, am falschen Ort, mit falscher Aktion, Gutes bewirken zu wollen. Auch mit der besten Methode, Technik,

Alfred Klausner ©

Ernährung und Lebensberatung, erreicht man nur die Oberfläche, wenn der Mensch nicht in seinem Wesen berührt wird. **„Shiatsu berührt“**

Es ist im Großen so wie auch im Kleinen, nach einer ausdehnenden Phase kommt immer eine zusammenziehende Phase. Dieses kosmische Naturgesetz prägt alle energetischen Abläufe, vom Werden und Vergehen, von wachen Zuständen und schlafenden Zuständen, bis hin zu den Auf und Ab an den Börsen. „Es heißt auch, dass der Urwald nicht in den Himmel wächst“.

Für uns Shiatsu-Praktiker/innen gilt es bei der Befundung ganz besonders zu erkennen, wo der Klient gerade in seinem Leben steht. *„Kollektiv“* betrachtet in einer ausdehnenden oder zusammen ziehenden Phase, umgangssprachlich in einer Auf oder Ab -Lebenssituation. Wobei wir Menschen bei einer Tiefphase gerne den Ausdruck Krise verwenden. Doch eine Krise ist nicht unmittelbar ein Verlust, oder ein Rückschritt, auch wenn es sich für den Betroffenen in dem Moment so anfühlt. Es ist die natürliche Abfolge eines Yang-und-Yin-Prozesses.

Es ist die Kunst bei der Befundung zu erkennen, in welcher, und wie tief ein Mensch in seiner Lebensphase und vielleicht in einer Krise steckt. Denn meist ist man bei einer Krise im Leben an einem Punkt angelangt, an dem es so nicht mehr weiter geht und der Mensch wird vom Leben angehalten, sich nicht noch weiter weg von seiner Mitte, von sich selbst zu entfernen, sondern zurück, zu seiner Lebensmitte, in seinen Lebensfluss zu kommen, das wiederrum eine weitere Entwicklungsebene einleitet.

Das zeigt sich in diversen Symptomen. Diese Symptome können sowohl physische auch psychische Auswirkungen haben, doch was ist die wahre Ursache von einem Patellaspitzensyndrom, Meniskuseinriss, Tinnitus, einer Netzhautablösung am Glaskörper des Auges, Gastritis, Zöliakie, chronischen Dickdarmentzündung, Unterfunktion beziehungsweise Überfunktion der Schilddrüse, depressiven Verstimmung, eines Panikgefühl, von Verlustängsten wie auch Bindungsängsten, um nur wenige Beispiele zu nennen.

Welche Ursache steht hinter dem Symptom aus einer makrobiotischen Sicht der Befundung? Einer der ersten Schritte für die Befundung ist, einen genauen Blick auf die „Konstitution und Kondition“ zu machen. Welche Qualitäten sind von Grund auf mitgegeben worden, was ist angelegt, und was hat dieser Mensch mit seinen Anlagen gemacht oder auch nicht? Lebt dieser Mensch seine natürlichen Fähigkeiten oder funktioniert er „nur“ so gut er kann, oder glaubt, etwas anderes sein zu wollen?

Wobei es sich für eine/n geschulten Shiatsu-Praktiker/in relativ gut erkennen lässt. An Hand der körperlichen Konstitution kann man schon sehr viel ablesen. An dieser Stelle möchte ich aus meiner persönlichen Erfahrung in meiner Praxis festhalten, dass ein yangiger Erd-Typ wenig mit einem spirituellen Zugang anfangen kann. Solche Menschen brauchen handfeste, körperlich spürbare Ergebnisse. Auch das fällt für mich bereits unter Befundung.

Alfred Klausner ©

Allgemeines

Wichtig ist es, als Basis die Ernährung zu betrachten. In Europa z.B. ist die Basis Brot und Gebackenes und tierische Nahrung. Die Folge daraus ist, dass man danach gerne fett und süß isst. Wenn aber Reis die Basis ist, dann mag man Gemüse und Bohnen und den sauren Geschmack, wie es zum Beispiel in Japan und China üblich ist.

Doch sobald man in der Ernährung Gebackenes und Tierisches reduziert, wird das Bedürfnis nach Süßem und Fetten von selber weniger und man wird mit der Zeit elastischer und freier. Außer man verbrennt in sehr kurzer Zeit sehr viel an Energie die vom Körper schnell nachgefüllt werden möchte, und da sollte es von best-möglicher Qualität sein, die einem Menschen zur Verfügung steht.

Die Ernährungsumstellung muss für „gesunde" Menschen meist nicht so radikal erfolgen wie es oft gedacht wird, außer es geht um ernsthafte gesundheitliche Notwendigkeit. Vorrangig geht es um das Ziel, gesund zu werden und zu bleiben. Oder dieses oder jenes Symptom wegzubekommen. Man kann also ruhig auch langsamer vorgehen.

Allgemeine Feststellungen vorab:

- Ist die Person mehr Yin oder Yang?
- Welche Farbe hat die Haut (gelb, rot, weiß)?
- Wie ist das Gewebe (hart, weich, trocken)?
- Wie ist der Ausdruck der Augen?

Fragen an Klienten/innen:

- Gibt es besondere Probleme, etwas, das allgemein stört?
- Bestehen allgemeine Sorgen, Ängste, Befürchtungen?
- Operationen und Krankheiten in der Vergangenheit?
- Medikamenteneinnahme?
- Verdauungstrakt (Stuhlgang, Blähungen)? Wie geht's der Verdauung, Ausscheidung?
- Vitalität (Höhen und Tiefen am Tag)?, Schmerzen (wann, wo, wann treten sie auf), Schlaf, Stimmungsschwankungen?
- Immunsystem (bestehen Allergien, Asthma, Verkühlung, Ausschläge)?
- Appetit auf Süßes? Heißhunger? Wieviel Kaffee, Alkohol? Gefühl von Stress?
- Blutdruck, Cholesterin, Blutwerte?
- Fortpflanzungsorgane? (Menstruation regelmäßig? z.B. 30 Tage ist zu lang = zu YIN), Blase, Prostata?
- Der Zustand der Libido dem Alter entsprechend.

Grundsätzlich haben wir zwei Arten von Köper:

1. den physischen Körper: wir können das Gewicht, den Blutdruck, die Bakterien und Viren darin, die Leistungsfähigkeit darin messen ... westliche Sicht des Körpers.

2. und den unsichtbaren Körper aus Tendenzen und Energien (Basis der östlichen Sicht und Medizin): z.B. Himmelkraft die von oben in den Körper hinunter

Alfred Klausner ©

spiralisiert und die Erdenkraft, die von unten in den Körper hinauf spirialisiert, diese erzeugen Energiezentren im Körper, sogenannte Chakren.
Im alten China wurde auch noch kleinere Energiebahnen entdeckt, die Meridiane, der große Fluss zwischen oben und unten verteilt sich in immer kleiner werdende Meridiane bis in die kleinsten Zellen, sie haben die Wurzeln im Himmel und verteilen sich nach unten in Richtung Erde und aus der Erde in Richtung Himmel.
Das können wir nicht messen, es hat keine Temperatur und keinen Basenspiegel.

Doch im ganzen Körper gibt es eine feinstoffliche Energieversorgung und Bewegung von Energien durch „Ki“ in den Meridianen.

Und die grobstoffliche Energieversorgung im Körper, die durch Nahrung im Blutkreislauf sichtbar wird.

Bei der Geburt kommt der Geist in den Körper und wir essen die Erde in Form von feststofflicher Nahrung. Wenn der Mensch stirbt, dann kommt die feinstoffliche Energie wieder im Zentrum des Körpers zusammen und verändert sich in unsichtbare „Energie“. Der grobstoffliche Körper zerfällt und wird wieder zu Erde und Staub.

Der Punkt ist, dass die Art und Weise, wie wir mit unseren Körper umgehen und wie wir den Körper beeinflussen, auch unseren Geist beeinflusst. Deshalb ist es von besonderer Bedeutung, dass sich die Energie im Körper frei bewegen kann.

Wenn der Körper schwer, blockiert und fett wird, dann kann auch unser Geist blockiert werden (z.B. Alzheimer: der Geist ist gefangen im schweren Körper).

Die Konstitution unseres Körpers beeinflusst direkt die Kondition unseres Körpers!

2Beispiele, [10]

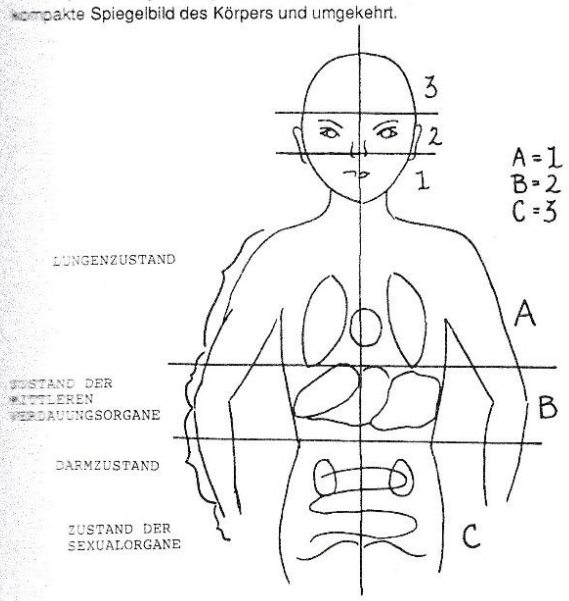
[10] *„aus dem Buch „Klassisches BO SHIN“, von Michio Kushi“*

Alfred Klausner ©

Beispiel: Zusammenhänge vom Kopf zu Köper.

Der Torso, in dem alle inneren Organe liegen, kann in drei Hauptbereiche aufgegliedert werden: die Brustgegend, welche Herz und Lunge beinhaltet (A), die Hüftgegend, welche den Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse enthält (B), und den unteren Torso, der die Nieren, Blase und die Sexualorgane beinhaltet (C). Diese drei Bereiche haben Entsprechungen am Kopf. Betrachten Sie hierzu die nächste Abbildung. Bereich A entspricht Bereich 1, B entspricht 2, C entspricht 3.

Kopf und Körper entsprechen einander. *Der Kopf* ist das kompakte Spiegelbild des Körpers und umgekehrt.

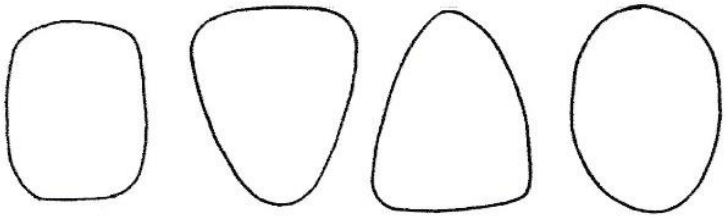


Unterteilen wir den Körper nun weiter und zwar gerade durch die Mitte von oben nach unten,so entspricht die rechte Kopfseite der rechten Körperseite und umgekehrt. Der Zustand der rechten Lunge

Alfred Klausner ©

Die Form des Kopfes zeigt einen Hinweis auf ein Element

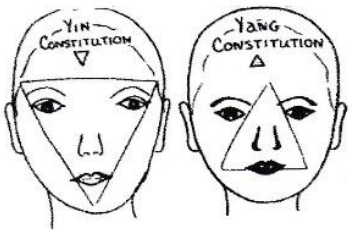
Die Kopfform kann jedoch im Babyalter immer noch verändert werden. Wenn ein Kind mit einem vorstehenden Hinterkopf geboren wird, sehen wir diese Tendenzen. Dieser Zustand kann im ersten Lebensjahr gut verändert werden. Die Kopfform und damit die persönlichen Tendenzen können so verändert werden. Wir können so verstehen, warum kriminelle Tendenzen nicht notwendigerweise vererbt werden. Sie sind umsomehr das Resultat unserer Nahrung. Auch im Erwachsenenalter kann sich jede gewaltätige, kriminelle Person durch entsprechende Nahrung in eine ruhigere, freundlichere, mehr ausgeglichene Persönlichkeit verändern.



QUADRATISCH DREIECKIG DREIECKIG RUND

A B

Wenn wir die Konstitution eines Menschen betrachten, sehen wir gewöhnlich erst die Kopfform. Generell gesehen gibt es vier Arten: quadratisch, dreieckig auf der Spitze stehend, dreieckig die Spitze nach oben zeigend, und rund. Welches ist nun die yangigste Form von diesen vier? Die Dreiecksform mit der Spitze nach oben. Die Dreiecksform mit der Spitze nach unten ist die yinnigste Form. Eine solche Person mag möglicherweise Dichtung, Kunst, Musik und ähnliches.



Eines noch sollte man bei der Betrachtung der Konstitution einer Person beachten: wenn die einzelnen Gesichtsteile sehr ausgedehnt sind und auseinanderstehend, dann deutet dies auf eine Yin- Konstitution hin. Umgekehrt bei eng

24

Ziel im Shiatsu ist das zu behandeln, „was sich zeigt, beziehungsweise was sich nicht zeigt (Jitsu und Kyo) und nicht eine bestimmte Krankheit oder Symptom zu bekämpfen. Es bedeutet die körpereigenen angeborenen Heilkräfte zu mobilisieren. Aus diesem makrobiotischen Blickwinkel werden die Probleme der Menschen zu einem Teil ihrer Heilung, statt zu einer Angelegenheit, die man einfach nur schnell wieder

loswerden möchte, um sich schnell besser zu fühlen. Der Kern einer Shiatsu-Behandlung ist die Berührung, damit der Mensch wieder mit sich selber in Berührung kommen kann.

Dabei ist es aus makrobiotischer Sicht von Yin und Yang wichtig zu erkennen, welche Auswirkungen haben Energiebewegungen im Körper, beziehungsweise wo blockiert sich dieser Mensch selber unbewusst oder meist auch bewusst, weil er nicht mit seinem Lebensrhythmus mitgehen will, oder festhält und zur rechten Zeit nicht loslassen kann oder will.

Es ist das kosmische Naturgesetz um das Werden und Vergehen, um Säen und Ernten, um Warten oder Starten. Für Shiatsu-Praktiker/innen braucht es ein geschultes Hinschauen und Erkennen, für den passenden Moment, damit wir diesen Menschen nicht seines Entwicklungsprozesses berauben, oder zu sehr drängen, weil wir es für notwendig halten und wir es als Außenstehender angebracht empfinden. Ein zu frühes oder zu schnelles helfen wollen und Eingreifen bringt oft nicht den notwendigen Erfolg.

Als kleines Beispiel, wenn Kinder im Krabbelalter beginnen aufzustehen und Gehen lernen wollen, ist es kontraproduktiv, dem Kind es abzunehmen, in dem man ständig versucht es aufzustellen und damit glaubt, es würde damit früher und schneller gehen können. Alles hat seine Zeit! Was es sehr wohl braucht ist die schützende Hand vor ernsthaften Gefahren und den helfenden kleinen Finger zum Anhalten wenn es hilfreich und gewünscht ist. Hier sind wir als Shiatsu-Praktiker/innen mit makrobiotischer Sicht angehalten, klar zu erkennen ob es schon ein Eingreifen (Gefahr abzuwenden) braucht oder eine Unterstützung (Entwicklung zu fördern) mit einer dafür geeigneten Shiatsu-Behandlung. Ebenso benötigen Shiatsu-Praktiker/innen die Fähigkeit des Warten-Könnens und Innehalten und nicht sofort ein Richten- und Korrigieren-Wollens, oder glauben, es tun zu müssen. Denn dann sind wir nicht mehr ein einfühlsamer und aufmerksamer Praktiker, sondern wir wollen reparieren und schnellen Erfolg, an der Oberfläche der Materie, dem Körper. Doch dabei ist das Wesen nicht berührt worden und es ist im Wesentlichen kein Heilungsprozess eingetreten.

Prägungen der Konstitution nach makrobiotischer Sicht

1) Grundsätzlich
   Genetik, Rasse, Augenfarbe
2) Schwangerschaftsverlauf
   - fällt die Schwangerschaft in den Winter, wird das Kind mehr Yang, da sich auch die Mutter mehr Yang ernährt und kocht. Das Kind wird selbstbewusst, extrovertiert…
   - fällt die Schwangerschaft in den Sommer, wird das Kind eher die Yin-Eigenschaften annehmen.

Alfred Klausner ©

Konstitution prüfen – Gesicht nach makrobiotischer Sicht

Position der Augen
weit auseinander – Yin (Zusammenhang ev. mit Migräne)
tief sitzend - Nieren sind angespannt

Augenbrauen zusammengewachsen – ev. Problem mit der Leber

große Augen – yin
kleine Augen (eher verschlossene Menschen)

Nase: (auf Rasse aufpassen)
breite, große Nase bedeutet Stärke in physischer Konstitution
dünn und lang kann auf Herzleiden hinweisen

Fidrum (viel Platz) weist auf starke Persönlichkeit hin.

Mund zeigt die Verdauung – je schmäler, desto besser
Verdauungstrakt – Yin, Energie – Yang

Ohren – Niere (große Ohren = große Ni- Lebensenergie)

Ohren sollten bei Augenbrauenoberkante beginnen und bis zur Oberlippe gehen. Sie sollten ein langes „Lapperl“ haben. Große Läppchen heißt, dass man eine Krankheit gut überstehen kann.

Ohren sollten nicht angewachsen sein.

Gesichtsdiagnose

Das Gesicht spiegelt die Struktur des Verhaltens, die Essgewohnheiten und die Lebensweise eines Menschen wider.

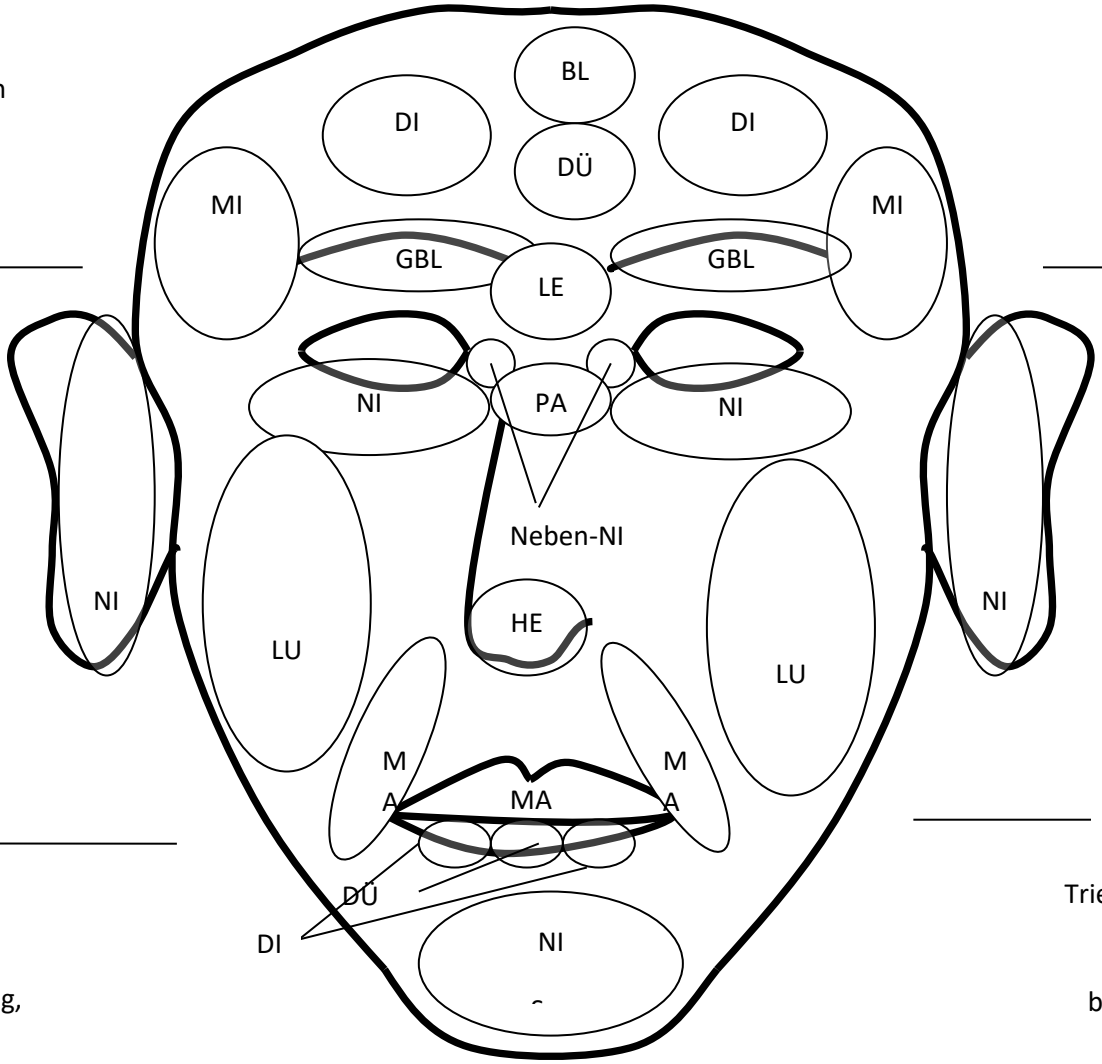
Alfred Klausner ©

Erster Blick: was ist dominant, was fällt auf. Falten, Größe der Nase und Ohren, Kiefer, Augen- weit oder eng stehend, Farbe der Gesichtshaut, etc.

Stirn:
Nervensystem

Intellekt

Kognitiv



Emotionen

soziales

Mitte:

Atmung,
Kreislauf

Bewusstsein

27

Triebenergie

Affekte
betreffend

Kinn:

Verdauung,

BL –Blase
NI – Niere
DÜ –Dünndarm
DI – Dickdarm
MA – Magen
GBL – Gallenblase
LE – Leber
PA – Pankreas/Bauchspeicheldrüse
LU – Lunge
HE – Herz

Alfred Klausner ©

Nasenrücken = MA
Nasenlöcher = zeigen Zustand der Lunge
DI 20 – Nasenfalte = Bronchien
Mundwinkel = 12-Fingerdarm, Gebärmutter, Eierstöcke

Bei Le/GBL immer ganze Zone anschauen - bis NI unter den Augen.

Schläfen/MI zeigt das Lymphsystem – Allergien/Immunsystem sieht man hier.

<u>Auffallende Hautfärbungen:</u>

lila, violett	vermehrtes Geschehen des Hormonsystems
rötlich	Jitsu, Entzündung, Hitze -
bläulich	Kälte, Mangel, Stagnation
grünlich	Veränderung des Stoffwechsels
gelblich	schlechter Feuchtigkeitsaustausch, Ablagerungen von Eiweiß und Fett in den Organen – angestautes Yang
bräunlich	drastischer Energieverlust - Yang
gräulich	Verminderung der Stoffwechselgeschwindigkeit [11]

[11] *„makrobiotische Befundung von Martin Halsey“*

Alfred Klausner ©

Kapitel „2“: Yin und Yang- die Polarität

Die universale Ordnung von Yin und Yang

Die makrobiotische Art Gesundheit zu erhalten ist der „Weg der Mitte“. Der makrobiotische Weg ist eine lebensbejahende Ausrichtung im Gleichgewicht von Yin und Yang. Makrobiotik bezieht sich nicht nur auf die Ernährung! Gleichgewicht im Sinne von Werden und Vergehen und sich immer wieder anpassen an die jeweiligen Gegebenheiten.

Die moderne Welt hat einen Wendepunkt erreicht,……..

7 Prinzipien der Universalen Ordnung
Körper, Geist und Seele sind in Verbindung

1. Alle Dinge sind differenzierte Erscheinungen einer Unendlichkeit.

2. Alles ist ständig im Wandel.

3. Alle Gegensätze sind komplementär (ergänzend).

4. Nichts ist identisch.

5. Wo eine Vorderseite ist, da ist auch eine Rückseite.

6. Je größer die eine Seite, desto größer die andere Seite.

7. Was einen Anfang hat, hat auch ein Ende.

Die 7 Stufen der Krankheitsentwicklung
Stufe 1:
Müdigkeit, Erschöpfung und Verspannungen.

Alfred Klausner ©

Verstopfung, Durchfall, Schlafstörungen, übermäßiges Schwitzen, Gefühl „ Alles wird mir zu viel“ Der Körper fängt an, sich zu wehren.

Stufe 2:
Krämpfe und Schmerzen.

Muskel-, Gelenk-, Rücken-, Kopfschmerzen treten von Zeit zu Zeit unregelmäßig auf. Sorgen nehmen überhand – der Mensch kommt in ein Ungleichgewicht, aber vieles wird hingenommen und Ausreden werden gefunden. YIN fordert Ruhe und weniger von allen Dingen.

Bis zur Stufe 3 regeneriert sich der Körper mit ausreichend Schlaf, Entspannung und einer mäßigen, ausgewogenen Ernährung von selbst.[12]

Stufe 3:
Blutqualität, Ernährungsfehler und Übersäuerung.

Das Blut wird dickflüssiger und transportiert weniger Sauerstoff, der PH-Wert vom Blut kommt aus dem Gleichgewicht, Enzym- und Hormonproblematik, das Hautbild verändert sich.

Stufe 4:
Spielball der eigenen Emotionen.

Der Mensch wird launisch und reizbar.

Stufe 5:
Organschädigung.

Es treten funktionelle und strukturelle Veränderungen auf, chronische Krankheiten nehmen ihren Beginn.

Stufe 6:
Nervensystemschädigung.

Schwerwiegende Krankheiten treten auf, das Immunsystem ist bereits geschwächt.

Stufe 7:
Arroganz, Selbstsucht und Egozentrik.

YANG-Arroganz: Sie manifestiert sich in Form einer dominierenden, herrschsüchtigen, egozentrischen Persönlichkeit, die dazu neigt, andere Menschen abzustoßen. Der Mensch ist nur mehr auf sich bezogen und trennt sich bewusst von seiner Umwelt und Natur. Dieser Mensch nimmt die Krankheit nicht an.

Yang Tendenz- so ein Menschen ist nie krank, ist immer aktiv und am Schaffen. Bis das Yang ganz plötzlich in ein Yin kippt und schwer erkrankt.

YIN-Arroganz: Dieser Mensch ist vielfach der Überzeugung: “alle anderen sind schuld an seiner Lage“. Die Selbstverantwortung wird abgegeben“. Durch seine Krankheit

[12] „Die universale Ordnung von Yin und Yang“ von Michio Kushi,

bekommt er die ihm fehlende Aufmerksamkeit und nutzt diese aus. Der Mensch verfällt in die Opferrolle. Starres, auf sich bezogenes Denken überwiegt. Diese Menschen ziehen sich von der Umwelt zurück.[13]

Yin Tendenz- hat immer etwas kränkliches, ist immer besorgt und beängstigt, was alles sein könnte und langsam erkrankt.

Ein Plädoyer dem Yin

Obwohl es häufiger als „Yin & Yang" geschrieben wird, wird unbewusst dem Yin nicht die Bedeutung gegeben wie dem Yang. Yin wird schnell als schwächer gesehen, bedürftiger und nicht durchsetzungskräftig genug wahrgenommen. Dem ist ganz und gar nicht so, es verhält sich nur zurückhaltender und hat eine enorme Kraft, die sehr oft unterschätz wird.

Grundsätzlich hat Yin genau so viel Gewicht wie Yang, nur eben passiver. Soweit ganz logisch. Doch Yin zeigt sich, wenn überhaupt, ganz anders, nämlich sehr unauffällig. Introvertiert!

Ebenso auch aktiv, sogar sehr aktiv, eben introvertiert aktiv, doch nicht gleich sichtbar und spürbar, wie das Yang. Deshalb wird Yin häufig unterschätzt und, wenn seine Kraft spürbar wird, ist der Mensch überrascht von der Wucht des Ausmaßes.

Man denke einfach nur an einen Tsunami! Mit welcher enormen Kraft ein Tsunami aus einer vermeintlichen Stille heraus entsteht.

Beispiel die Nacht,

im natürlichen Sinn steht die Nacht für die Stille, Dunkelheit, Rückzug, die deutliche Ergänzung zum Tag

Beispiel der Schlaf,

Aktive Regeneration, lebensnotwendige parasympathische Abläufe, sammeln und Speichern von Lebenskraft und Lebenssäfte. Ein Mensch wird ernsthaft krank, wenn er dauerhaft nicht ausreichend schläft und die Krankheit(en) kommt so schleichend wie ein Dieb in der Nacht.

Beispiel Ruhe,

um verdauen und verarbeiten zu können. Verdauung in vielerlei Hinsicht wie physisch, psychisch, emotional von Ereignissen und Erlebten, von Anhäufungen und Belastungen, die in der Ruhe in kleinere Portionen aufgespalten werden, um es leichter und wertschöpfend zu verdauen.

[13] „Die universale Ordnung von Yin und Yang" von Michio Kushi"

Alfred Klausner ©

Wie sich Yin und Yang im vegetativen Nervensystem zeigt!

Der **Sympathikus** oder das **sympathische Nervensystem** hat eine Yang Wirkung und ist neben dem Parasympathikus und dem enterischen Nervensystem - Darmnervensystem, ein Teil des vegetativen Nervensystems.

(*Das enterische Nervensystem kurz ENS, enterisch von altgriechisch το ἔντερον (enteron) für Darm; auch Darmnervensystem, Darmwandnervensystem, Eingeweidenervensystem oder intramurales Nervensystem, umgangssprachlich auch Bauchhirn, Bauchgehirn oder Darmhirn)* [14]

Die meisten Organe werden von den ersten beiden Systemen gesteuert, die als Gegenspieler einander ergänzend (antagonistisch) wirken und dadurch eine äußerst feine, unwillkürliche Regulation der Organtätigkeit ermöglichen. Der Sympathikus hat im Rahmen dieser Gesamtsteuerung meist eine ergotrope Wirkung, das heißt, er erhöht die nach außen gerichtete Aktionsfähigkeit bei tatsächlicher oder gefühlter Belastung („Fight-or-flight"). [15]

Der Sympathikus bewirkt insgesamt eine Leistungssteigerung des Organismus (Ergotropie). Er versetzt den Körper in hohe Leistungsbereitschaft, bereitet ihn auf Angriff oder Flucht oder andere außergewöhnliche Anstrengungen vor (→ Stressreaktion).

Er steigert:

- Herztätigkeit
- Blutdruck
- Durchblutung und Tonus der Herz- und Skelettmuskulatur
- Glykolyse (Bereitstellung von Energie durch Abbau von Kohlenhydraten)
- Stoffwechsel

Außerdem hat er Einfluss auf die:

- Lungenfunktion (Erweiterung der Bronchien)

[14] aus „*Wikipedia-Die freie Enzyklopädie*"

[15] aus „*Wikipedia-Die freie Enzyklopädie*"

Alfred Klausner ©

- Blasenfunktion (bewirkt die Kontinenz)
- Geschlechtsorgane (bewirkt u. a. die Ejakulation beim Mann und den Orgasmus bei der Frau)
- inneren Augenmuskeln (Pupillenerweiterung, Mydriasis)
- Sekretion der Drüsen (Steigerung der Schweißdrüsensekretion und Adrenalinausschüttung im Nebennierenmark, Minderung der Speichel- und Bauchspeicheldrüsensekretion)
- Er hemmt dafür andere, für die unmittelbare Aktivität nicht unbedingt erforderliche Vorgänge, wie z. B. die Darmtätigkeit. In der Haut, Darm und insbesondere den Nieren verringert er die Durchblutung, indem er dort die Gefäße verengt.

Der **Parasympathikus** hat eine Yin Wirkung und ist eine der drei Komponenten des vegetativen Nervensystems. Er ist beteiligt an der unwillkürlichen Steuerung der meisten inneren Organe und des Blutkreislaufs. Er wird auch als „Ruhenerv" oder „Erholungsnerv" bezeichnet, da er dem Stoffwechsel, der Erholung und dem Aufbau körpereigener Reserven dient (*trophotrope* Wirkung).

Das im Darmtrakt vorhandene enterische Nervensystem wird als dritte Komponente des vegetativen Nervensystems bezeichnet.

Die vegetativen Zentren des Parasympathikus liegen im Hirnstamm und im sakralen Rückenmark (*Pars sacralis*, Kreuzmark). Dabei innervieren (versorgen) Nerven aus dem Hirnstamm die inneren Augenmuskeln, die Tränen- und Speicheldrüsen und die meisten inneren Organe des Körpers (Nervus vagus). Nerven aus dem Kreuzmark hingegen beeinflussen den unteren Teil des Dickdarms, die Harnblase und die Genitalien. Der Übergang der beiden Innervationsgebiete beim Dickdarm erfolgt am Cannon-Böhm-Punkt. Aufgrund der anatomischen Lage der Wurzelzellen wird der Parasympathikus auch als *kraniosakrales System* bezeichnet (von lat. *Cranium* = Schädel, *Os sacrum* = Kreuzbein), im Gegensatz zum *thorakolumbalen System* des Sympathikus, dessen Wurzelzellen im Brust- (lat. *Thorax*) und Lendenteil (lat. *Lumbus*) des Rückenmarks liegen.[16]

Bei der Shiatsu-Arbeit ist dieses Wissen von besonderer Bedeutung, vor allem für die Befundung ist es sehr aufschlussreich, um von vornherein ein objektives Gesamtbild vom Empfänger zu bekommen. Somit kann ein Behandlungsablauf oder auch ein ganzer Behandlungsprozess nach diesem Kriterium ausgerichtet werden, je nach dem in welchem momentanen Zustand sich der Empfänger befindet**.** Eine tonisierende Shiatsu-Behandlung mit einer langsamen und tiefen Druckqualität aktiviert das parasympathische System und kann eine schnelle Tiefenentspannung und „wahre Wunder" bewirken. Unterstützend ist hier wieder ein Verständnis und Kenntnisse der

[16] „*Wikipedia-Die freie Enzyklopädie"*

Makrobiotik, um Hinweise zu einer ausgleichenden Lebensweise und die dazu passende Ernährung zu empfehlen.

Meiner Ansicht nach ist dies von besonderer Wichtigkeit in unserer Shiatsu-Tätigkeit, da wir Yin und Yang, die ausdehnenden und zusammenziehenden Kräfte, in allen Erscheinungsformen wiederfinden und zeigt auf, von welch großer Bedeutung die inneren Organe, „das Hara“ auf den ganzen Menschen ist. In unserer Leistungsgesellschaft sind die Menschen ständig in einem sehr hohen sympathischen Dauerzustand, das schwerwiegende Krankheiten mit sich bringt.

Aufteilung in Yin und Yang Nahrungsmittel

Auch im Zen-Buddhismus geht man davon aus, dass die gegensätzlichen Kräfte Yin und Yang für alles, was im Universum geschieht, verantwortlich sind. Trotz der **Gegensätzlichkeit** bedingen sie sich aber, sodass ein gesundes glückliches Leben nur möglich ist, wenn die beiden Kräfte ausgeglichen sind. Das gilt auch für die Ernährung. Yin und Yang werden unterschiedliche Lebensmittel zugeordnet.

Yin-betonte Lebensmittel sind u.a. Kartoffeln, Joghurt, Tomaten, Kaffee, Frischkost, Zucker und Weißmehlprodukte. Das Yin wird durch Würzen mit aromatischen Kräutern, Säuern oder Süßen gefördert.

Yang-betonte Lebensmittel sind u.a. Fleisch, Eier, Käse, Nüsse und Meeresgemüse. Yang lässt sich durch Backen, Erhitzen und Würzen mit bitteren Kräutern fördern.

Eine kurze Darstellung von den tendenziell thermischen Auswirkungen von Yang und Yin Nahrungsmittel:

- Raffiniertes Salz
- Eier
- Fleisch
- Käse

Alfred Klausner ©

- Fisch

- Vollkorngetreide
- Bohnen, Linsen, Sojaprodukte (Tofu usw.)
- Saisonale Gemüse aus der Region
- Meeralgen(Wakame, Nori, Hijiki, Kombu usw.)

- Milde Getränke, Tees, grüner Tee (Bancha-Tee usw.)
- Nüsse und Kerne, vorzüglich aus eigenen Klimazonen
- Früchte aus der eigenen Klimazone
- Nicht raffinierte natürliche Süßungsmittel

- Raffinierte Getreide
- Raffinierte Fertigprodukte
- Gemüse und Früchte aus tropischen Regionen
- Milch, Joghurt
- Anregende Getränke (Kaffee, Schwarztee usw.)
- Starke Gewürze
- Raffinierte Süßungsmittel, Zucker
- Alkohol und Chemische Zusatzstoffe
- Medikamente und Drogen

Alfred Klausner ©

Alles im Leben entwickelt sich spiralförmig

Eine andere Art die Dynamik von Gleichgewicht zu beschreiben.

Gleichgewicht, wie wir es im Shiatsu und Makrobiotik verstehen, zeigt uns in der Natur und in unserem Leben die Beziehung zwischen entgegengesetzten Tendenzen wieder, jenes Gleichgewicht basiert auf dem Prinzip von Polarität.

In traditionellen Heilmethoden wie Shiatsu und Makrobiotik werden Polaritäten verwendet, um den Zustand unserer Gesundheit zu bestimmen. Dazu müssen wir die Ordnung erkennen, die in der Natur existiert, nämlich Ausdehnung und Zusammenziehung. Wir sollten als Shiatsu-Praktiker in der Lage sein, diese Ordnung auch in unserem Leben, wie auch bei unseren Klienten zu erkennen und zu nützen.

Biophysik, die Welt der Lebendigkeit

Unser Körper ist Teil der Natur und die Natur strebt immer danach, sein natürliches Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Fälschlicherweise erkennen wir bei leichten Erkrankungen wie Erkältung, Verdauungsschwierigkeiten, Kopfschmerzen, Schmerzen in den Knochen und Gelenken, u.s.w. zu wenig die Botschaft des Lebens, dass von etwas zu viel oder zu wenig ist.

Die nächsten Zeilen und Sätze sollen als Impuls und Anregung dienen und sind nicht vollständig zusammenhängend.

Der natürliche und energetische Ausgleich findet immer statt und zeigt sich in allen Bereichen des Lebens, im Kleinen wie im Großen.

Auf der materiellen Ebene hat der Mensch nur einen beschränkten Blickwinkel von klein bis groß, aber auf energetischer Ebene ist alles möglich, solange es vorstellbar ist.

Die Natur kennt keine Grenzen oder Stagnation, sondern nur die Dynamik ständiger Veränderung und Erneuerung.

Wir müssen uns vom Kreisdenken loslösen und verstehen lernen, dass es in der Natur diesen Kreis nicht gibt. In der Natur finden wir nur die Spirale.

Der Kreis ist nur symbolisch gesehen eine Darstellung für die Wiederholbarkeit.

Alfred Klausner ©

Wir finden in der Natur die Spirale als Spiralnebel im Kosmos, oder als Haarwirbel am Kopf, oder als Fingerabdruck, bis hin im Aufbau unseres Erbgutes.

Die Spirale als Sinnbild natürlicher Ordnung der Entwicklung und Wachstum. So kommen wir im Verlauf eines immer gleichförmig ablaufenden Prozesses wie der Tagesablauf oder der Jahresablauf, zwar immer wieder zum gleichen Ausgangspunkt zurück, doch liegt dieser bereits auf einer anderen Ebene.[17]

So wie es jedes Jahr einen Sommer gibt, ist er doch jedes Mal einzigartig anders.

So auch jeder Tag nie gleich wie der Vergangene ist. So ist auch jeder Mensch, der Teil dieses ganzheitlichen, natürlichen Zusammenhangs ist, subjektiv einzigartig anders, obwohl der körperliche Bauplan objektiv gleich erscheint. Wenn wir nur nach Materie suchen werden wir auch nur Materie finden! Darüber hinaus gibt es aber Dinge, die wir nicht nur anhand der Materie erklären können wie:

Dankbarkeit-Respekt-Liebe-Demut-Wertschätzung

Geh ich zeitig in die Leere
Komm ich aus der Leere voll.
Wenn ich mit dem Nichts verkehre
Weiß ich wieder, was ich soll.

Wenn ich liebe, wenn ich fühle,
Ist es eben auch Verschleiß
Aber dann, in der Kühle
Werd‘ ich wieder heiß.

Bertold Brecht (1898 – 1956)

[17] „Wasser& Salz, „Dr.med. Barbara Hendl und Peter Frreira“

Alfred Klausner ©

Kapitel „3“: Makrobiotik

Die Lehre vom großen Leben

Der Begriff Makrobiotik (altgriech.: makros „groß“, und biotikos „das Leben betreffend“) entstand in der Antike und bezeichnet eine Lebensweise, die zu einem gesunden, langen Leben führen soll. Das Wort Makrobiotik bedeutet „großes Leben“.

Der Begriff *makróbios* Die Makrobiotik hat ihre Wurzeln in der philosophischen und volksmedizinischen Tradition des alten Griechenlands und wurde schon von Herodot und Hippokrates von Kos verwendet. Sie bezeichneten damit Menschen, die gesund sind und dabei sehr alt werden. Aristoteles und andere klassische Autoren beschrieben einen Lebensstil als Makrobiotik, der auf einer einfachen Lebens und Ernährungsweise fußt und Gesundheit und ein langes Leben verspricht. Im deutschen Sprachraum taucht die Bezeichnung 1796 in Christoph Wilhelm Hufelands Hauptwerk „Makrobiotik oder Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern“ auf.Die Makrobiotik ist eine praktische Lebensweise, die auf dem einzigartigen Prinzip basiert, dass alles Leben aus einer Spannung zwischen zwei Gegensätzen besteht, wie oben so auch unten, wie im Kleinen so auch im Großen. Nichts ist statisch. Alles ändert sich ständig. was mit Yin und Yang sehr gut ausgedrückt wird. Dadurch, dass man diese Dynamik im eigenen Leben verstehen lernt, bekommt man ein Mittel zu mehr Gleichgewicht und eine kraftvolle Gelassenheit für sein eigenes Leben in die Hand. Krankheit ist ein Ungleichgewicht und kann mit richtiger Ernährung, angepasster Lebensweise und Selbstreflektion wieder ausgeglichen werden und zur Gesundung führen.

Sagen Ishizuka und die Shoku-Yo-Bewegung („Heilung durch Essen“) die Wurzeln der *japanischen* Makrobiotik liegen bei dem japanische Militärarzt Sagen Ishizuka (石塚 左玄 1850–1910). Ende des 19. Jahrhunderts entwickelte er eine Theorie, welche die traditionelle fernöstliche Philosophie mit den westlichen Wissenschaften Biologie, Chemie und Medizin vereinen sollte. Die Ergebnisse veröffentlichte Ishizuka in seinen beiden Hauptwerken, „Theorie der Langlebigkeit“ (1897) und „Ernährung zur Gesundheit“ (1898). Im Jahr 1909 gründeten die Anhänger Ishizukas in Japan die Bewegung Shoku-Yō („Heilung durch Essen“), die ein Gegengewicht zum damaligen

Alfred Klausner ©

japanischen Zeitgeist bilden wollte, der sich ihrer Auffassung nach zu stark an europäischen Werten und den Naturwissenschaften orientierte. Anhänger der Shoku-Yo-Bewegung kritisierten die Übernahme des modernen westlichen Lebensstils, insbesondere die symptomorientierte Medizin und die Ernährungsgewohnheiten. Stattdessen wurde die traditionelle japanische Ernährung aus ganzen, unverarbeitete

Lebensmitteln empfohlen, ohne Verwendung von Milch und anderen tierischen Produkten. [18]

Die Heilkunst des Arztes Sagen Ishizukas beruhte auf fünf zentralen Annahmen:[19]

- Die Ernährung sei die Grundlage für Glück und Gesundheit.
- Natrium und Kalium seien die wichtigsten Determinanten, deren Gleichgewicht beziehungsweise Ungleichgewicht die Qualität eines Lebensmittels bestimme (vgl. Yin und Yang).
- Vollkorngetreide sei das der Menschheit angemessene Hauptnahrungsmittel.
- Die Nahrungsmittel sollten ganz und natürlich belassen verzehrt werden.
- Es sollten nur Nahrungsmittel aus der Region zur jeweiligen Saison verwendet werden.

„Die nach „Sagen Ishizuka" und „Georges Ohsawa" sehr strenge Diät der jap. makrobiotischer Lehre widerspricht anerkannten wissenschaftlichen und medizinischen Kenntnissen. Ihr Anspruch, alle Krankheiten heilen zu können, gilt als widerlegt. Eine zu streng angewandte Form der makrobiotischen Ernährung ***auf Basis westlicher Kost*** *kann zu gravierenden Mangelerscheinungen führen."*

Die *moderne* japanische Makrobiotik wurde im Wesentlichen von dem Japaner Georges Ohsawa, einem Anhänger „Sagen Ishizukas" neu begründet.

Sie ist eine auf taoistischen Lehren und asiatischen Traditionen basierende Ernährungs- und Lebensweise, die nach dem Zweiten Weltkrieg im Rahmen der New-Age-Bewegung wieder aufgegriffen wurde und auf eine japanische Art weiter verbreitet. Während der 50er und 60er Jahre wurde aktiv an ihrer Verbreitung im Westen gearbeitet und somit auch in der westlichen Welt zahlreiche Anhänger fand. Nach Ohsawa spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle für die biologische Grundlage des Menschen und - darauf aufbauend - auch für seine geistige Entwicklung. Nach dem Tod von Ohsawa wurde seine Lehre von einigen seiner Schüler modifiziert und weiterentwickelt unter anderen von:[20]

[18] *„Wikipedia-Die freie Enzyklopädie"*

[20] *„Wikipedia-Die freie Enzyklopädie"*

Alfred Klausner ©

Michio Kushi, der die modernisierte japanische Art von Makrobiotik wieder über Amerika und Europa zurück in den Westen brachte. Makrobiotik ist nicht ausschließlich japanisch, sondern etwas universales, ein altes Wissen, welches vergessen oder falsch verstanden worden ist. Es ist ein Wissen über die universale Ordnung von Yin und Yang. Es sind die zwei Kräfte die fortwährend wirken in einer dualen Welt der Gegensätze die somit ein Ganzes bilden, das Eine bedarf des Anderen um existieren zu können.

Es bietet uns Menschen die Möglichkeit, uns selbst zu "Sehen", zu "Beobachten", am Weg zu uns selbst. Wir haben Sehnsucht, uns selbst zu finden von der unbewussten zur bewussten Ganzheitlichkeit. Wir sind von Geburt an ein ganzheitliches Wesen, unsere Seele weiß alles, wir kommen aus dem Meer des Unendlichen in eine Welt des Endlichen, möglicherweise um uns weiter zu entwickeln. Doch dazu braucht es ein fortschreiten in einer Welt des Werdens und Vergehens, der Endlichkeit, um Bewusstheit von uns selbst zu erlangen.

So ist Makrobiotik ein besonders wirksames Wissen für ein langes gesundes Leben in Einklang mit der Natur, wenn man es bewusst anwendet. Es ist wie das Leben selbst, einfach und auch umfangreich, wie "Tag und Nacht" das sich ergänzt und einander bedingt.

Makrobiotische Ernährung erlaubt im Prinzip alles und lädt jeden Einzelnen ein, frei sein eigenes vitales Gleichgewicht zu finden**.**

Glück und Gesundheit

Glück und Gesundheit bedingen nach Ohsawa einander unmittelbar. Er benennt in Anlehnung an die „alten Weisen“ fünf Glücksmerkmale, die sich auch in kleinsten Einzelheiten des täglichen Lebens zeigen und von ihm als individueller Ausdruck von Göttlichkeit und Ordnung des Universums angesehen werden:

- Die Fähigkeit zur Freude in einem langen und interessanten Leben mit vielen Erfahrungen
- Das frei sein von Angst und Sorge bezüglich auf Existenz
- Eine instinktive Überlebensfähigkeit zur Vermeidung von Unfällen, Krankheit und frühzeitigem Tod
- Die Fähigkeit zu lieben, verbunden mit dem Verständnis und der Annahme der unendlichen Ordnung des Universums zu allen Zeiten und auf allen Ebenen
- Eine angeborene Selbstlosigkeit sowie gesunde Ethik. Hierzu gehört auch, niemals zu versuchen, der Erste zu sein, aus Angst der Letzte zu werden.

Nach Ohsawa kann ein Mensch durch das Befolgen der makrobiotischen Richtlinien einen Zustand vollkommener Gesundheit erlangen. Zur Überprüfung des eigenen Gesundheitszustandes empfahl er unter Berufung auf „die östliche Weisheit“ folgende Kriterien:

- **Freisein von Ermüdun**g: Eine ständige Müdigkeit ist ein Zeichen von einer entstehende Krankheit, ein gesunde Mensch hat diese Form von Müdigkeit nicht. Auch heißt so ein Mensch überraschend auftretende Situationen stets

willkommen und ist ebenso bereit, unerwartet auftauchende Schwierigkeiten zu überwinden.

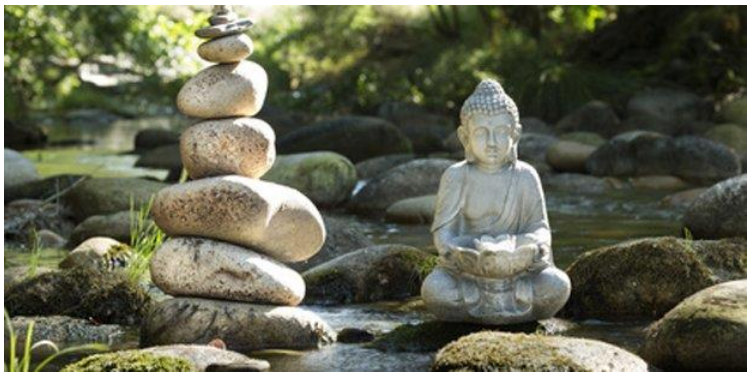
- Guter Appetit: Ein gesunder Mensch erfreut sich an einfachen Nahrungsmitteln, die er mit tiefer Dankbarkeit für den Schöpfer genießt. Eine starke Libido ist ebenfalls ein Zeichen für Gesundheit.
- **Tiefer Schlaf:** Nach makrobiotischer Auffassung deutet ein schlechter Schlaf auf grundlegende Gesundheitsmängel hin. Ein gesunder Mensch kann unabhängig vom jeweiligen Ort binnen weniger Minuten einschlafen, hat einen traumlosen Schlaf und spricht auch nicht im Schlaf. Weiterhin kann er zu einer zuvor gewünschten Zeit erwachen. Vier bis sechs Stunden Schlafdauer genügen.
- **Gutes Gedächtnis:** Als „grundlegender Lebensfaktor" ist ein schlechtes Gedächtnis ebenfalls ein Zeichen schlechter Gesundheit.
- **Gute Laune:** Ein gesunder Mensch verbreitet durch heitere Stimmung und Freundlichkeit gute Laune und ist niemals ärgerlich. Er zeigt Bewunderung für Menschen und auch an kleinen Dingen und lernt von Feinden, „selbst wenn sie grausam und stark sind".
- **Genauigkeit im Denken und Handeln:** Gesunde Menschen sind instinktiv, schnell und können sichere Urteile fällen. Auch fallen sie auf, durch ihre Fähigkeit, Schönheit zu schaffen.

Dankbarkeit

Eine Veränderung in der Einstellung, die häufig bei makrobiotisch praktizierenden Menschen auftritt, äußert sich in Dankbarkeit. Was die Völker der „Blauen Zonen" gemeinsam haben? Sie sind dankbar für das was ist.

Mit einer Verbesserung unserer Gesundheit erhöht sich unsere Dankbarkeit. Wir würdigen unsere Nahrung mehr. Wir können unsere Freunde und unsere Familie besser würdigen. Außerdem würdigen wir unsere Lebenserfahrung. Möglicherweise beginnen wir sogar, Krankheiten und Krisen, die wir durchgemacht haben, zu würdigen und sie als unverzichtbaren Teil unseres Entwicklungsprozesses anzusehen. Mit anderen Worten, es sollte so sein, dass wir die Verantwortung für das, was wir selbst geschaffen haben und auch was wir unterlassen haben, übernehmen. Ebenso fangen wir vielleicht an, den Wert in anderen Aspekten unseres Lebens zu sehen - die oberflächlich betrachtet nicht so erfreulich sind, doch sie können uns zu einem größeren Verständnis und letztendlich größerem Glück führen. Wie *„Georges Ohsawa"* geraten hat: Da sich alles ändert, sollte man jede gemachte Erfahrung nicht nur akzeptieren sondern auch dafür dankbar sein. Diese positive Einstellung wird auch von anderen führenden Makrobiotik-Lehrern geteilt. *„Michio Kushi"* rät nicht nur Rekonvaleszenten, sondern allen, jeden Tag "ein fröhliches Lied zu singen". In anderen Worten ausgedrückt: Die weise Betrachtungsweise der Makrobiotik berücksichtigt, dass Gesundheit und Glück - und zwar körperlich, geistig und spirituell - untrennbar verbunden sind und diese aufrechterhalten werden können, auch wenn wir jeden Tag Höhen und Tiefen und Stimmungsschwankungen erleben,.

Alfred Klausner ©



Alfred Klausner ©

Kapitel „4“: Ernährung

Die Qualität der Nahrung

Die Qualität unserer Nahrung hängt von der Art und Weise ab, wie wir alle von Anfang bis zum Ende mit unseren Nahrungsmitteln umgehen.

Entscheidend ist letztendlich, wie weit das Nahrungsmittel auch ein Lebens-Mittel ist und bis zum Schluss auch bleibt, so wie das Wort schon sagt, soll es

Leben - vermitteln!

Innerhalb von vierundzwanzig Stunden hat unser Körper in einem alchemistischen Prozess die zugeführte Nahrung zu Blut (im weiteren Sinn) verwandelt. Alle Information aus der Nahrung ist zu Blut geworden und jetzt darin enthalten und wird im ganzen Körper verteilt und abgespeichert.

Es lohnt sich, sein Bewusstsein dafür zu steigern, wieviel wir von was zu uns nehmen!

Jedes Produkt hat seinen in sich geschlossenen Kreislauf, vom Ursprung über den Umgang mit den Mitteln, die Beschaffenheit und Inhalte (der eigenen chemischen Zusammensetzungen), die Zubereitung und das Aufnehmen sowie das Umsetzen und Verwerten.

Respekt, Wertschätzung, Dankbarkeit und Liebe, ist für jede Art von Nahrung notwendig, um Leben weiter zu vermitteln.

Blutqualität

Die Qualität unseres Blutes ist die Grundlage für all unser Glück und Unglück.

"Du bist, was du isst!

Genauer gesagt, du wirst und du bestehst aus dem was du isst!

Wenn die roten Blutkörperchen in guter Verfassung sind, weisen sie uns automatisch den Weg zu unserer Bestimmung und machen uns fähig, einer großen Flexibilität zu erfreuen und uns an jede Umgebung oder jeden Wechsel unserer Lebensumstände anzupassen. Die eigene Ernährung umzustellen braucht Mut, Geduld und Interesse, tatsächlich kostet eine echte Umstellung deiner Einstellung und Gewohnheiten Kraft. Denn wir Menschen lieben in der Regel das was wir gewohnt sind zu essen. Man muss Zeit investieren, um sich den leichteren Lebensinhalten zuzuwenden. Wenn jemand jahrelang „Pizza, Pommes und Cola“ bevorzugt hat, tut sich natürlich nicht so leicht auf „Reis, Gemüse und Salat“ umzusteigen und es als gut zu

Alfred Klausner ©

empfinden. Doch toxische Ernährung hat eine niedrige Schwingung und eine Umstellung auf hochwertige Ernährung wird sich auch im geistigen und psychischen Wohlbefinden positiv auswirken.

Innerhalb von 24 Stunden ist die Nahrung, die wir essen, in Blut umgewandelt worden. Wenn wir uns unsere tägliche Nahrung ansehen, wissen wir, zu was wir innerhalb dieser Zeit werden.

Bei einer Ernährungsumstellung, welcher Art auch immer, verändert sich die Blutqualität innerhalb von zehn Tagen, nach drei Monaten hat sich ein neues Darmmilieu gebildet und in etwa sieben oder acht Jahren ist unser gesamter Körper Zelle für Zelle erneuert! Die Frage ist, wie gesund will ich sein?

Richtige Ernährung ist der Schlüssel, um zu mehr Verständnis über geistige Zusammenhänge zu kommen. Es geht darum, eine neue Sichtweise auf die Wirkungen von Ernährung in Betracht zu ziehen.

Es gibt 2 grundsätzliche Herangehensweisen zum Thema Ernährung: die Westliche und die Östliche!

Hier in Österreich (im Westen) gibt es eine sehr technische Sicht von der Welt, wir sind spitze bei Technologie und Wissenschaft; das hat den Ursprung in einer gewissen Art von Denken *... Dieses Denken entstand möglicherweise durch über lange Zeit und sehr viel gegessenes Brot, das unter starker Hitze gebacken (harte Kruste) wird! Außen sehr hart/ sehr Yang und innen sehr weich/ sehr Yin! Das bringt in einem Menschen extrem unterschiedliche Auswirkung hervor. Körperlich wie auch geistig.*

Wir im Westen sammeln Daten und Mithilfe der Logik kreieren wir daraus Theorien über Funktionalitäten und Prozesse, wie die Welt funktioniert.

Das östliche Denken sieht den Menschen wesentlich ganzheitlicher, holistischer. Es herrscht ein ganz anderes Wahrnehmen der Zusammenhänge. Der östliche Weg versucht die Dinge über ganzheitliche Zusammenhänge zu erfassen.

Im Westen:

- Grundnahrungsmittel: Getreide wird gemahlen, gebacken unter anderem zu Brot, Gebäck aller Art und Teigwaren.

Im Osten:

- Grundnahrungsmittel: Getreide, doch das ganze Korn wird hauptsächlich, beinahe täglich gekocht oder gedünstet gegessen, vor allem Reis.

Das sind meine persönlichen Erfahrungen die ich in Japan kennen gelernt hatte.

Alfred Klausner ©

Die geeignete Ernährung

Die Einladung gilt dem Studium der Lebensmittel und deren Rolle in der Lebensdynamik, im Verhältnis zum Alter, Geschlecht, Personentyp, Gesundheitszustand, körperlicher Aktivität, Arbeit, sozialer Situation, Jahreszeit, Klima, Interessen und Bedürfnissen**.**

In der praktischen Anwendung liegt der Schwerpunkt bei Vollkorngetreide, heimischen und saisonalen Gemüse, Hülsenfrüchten, Linsen und Bohnen, Salate, Nüsse, Samen, Obst sowie milchsauer vergorene Lebensmittel wie Sauerkraut, Sojaprodukte, so auch Tofu und Sojasoße, eines der besten vergorenen Würzmittel. Sojasoße soll wegen dem hohen Salzgehalt nur in geringen Mengen verzehrt werden.

Ergänzt wird diese Kost durch ein wenig tierisches Eiweiß, am besten mit Fisch und Meeresgemüse, ebenso soll man auf eine umfangreiche Abwechslung der einzelnen Lebensmittel und deren Zubereitungsmethoden achten. Bevorzugt ist der Verbrauch von regionalen Produkten, die im möglichst natürlichen Zustand belassen sein sollen. Man verzehrt nur gelegentlich, oder vermeidet ganz Fleisch, Milchprodukte, Nachtschattengewächse und tropische Früchte, sowie auch Genussmittel wie, Kaffee und Alkohol und vor allem Zucker wegen der sehr starken thermischen Yin-Wirkungen im Körper!

Die Auswahl von Nahrungsmitteln aus der Klimazone, in der wir leben, und der augenblicklichen Jahreszeit ist also eines der Grundprinzipien einer "geeigneten makrobiotischen Ernährung". Der gesunde Menschenverstand sollte uns sagen, dass diese Nahrungsmittel uns mit dem versorgen, was wir unseren Lebensumständen entsprechend brauchen.

Ein gute Köchin, ein guter Koch achtet auf den Wandel der Jahreszeiten. In Japan und China wird das Beherrschen des Wandels „DO“ genannt. RYORI-DO heißt "Beherrschen der Kunst des Kochens" und das bedeutet: Kochen gemäß dem Wandel der Jahreszeiten.

Buchhinweise: ***Makrobiotische Ernährungslehre nach Ohsawa: Kochbuch mit 200 Rezepten Taschenbuch – 1. Dezember 2014*** von Jiro Nakamura (Autor, Vorwort), Marie Arnoldi (Vorwort), Mizue Nakamura (Mitarbeiter

Natürliche Heilung mit Makrobiotik: - Gesundheit durch Gleichgewicht - Broschiert – 6. August 2009 von Michio Kushi (Autor), Robert Mendelsohn (Vorwort), Edward Esko (Vorwort), & 2 mehr

Einführung in die makrobiotische Küche in 10 leichten Schritten: Ausgeglichen essen im 21. Jahrhundert Broschiert – 23. März 2015 von Gabriele Kushi (Autor), Michio Kush

Alfred Klausner ©

Die Art der Ernährung

hat starken Einfluss auf die Sicht der Welt, wenn sie Jahrhunderte bzw. Jahrtausende lang praktiziert wird. Der Geist funktioniert anders, im Osten und im Westen.

Die Einladung ist, die Dinge weniger wissenschaftlich sondern mehr holistisch und ganzheitlich zu sehen, vor allem auch die Ernährung.

Die westliche Sicht von Nahrung ist: Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Proteine, Vitamine, ... Moleküle.

Wir teilen die Nahrung in die Grundbestandteile und glauben damit die gesamte Wirkung von Nahrung auf den Körper zu verstehen!

Wenn wir über Nahrung sprechen, sprechen wir oft über Biochemie!

... das ist sehr komplex und nur ein Teil der ganzen Wirkung!

Was macht Nahrung in unserem Körper:

Wenn man in der Biologie Nahrung betrachtet, dann wird sehr sorgfältig 1 Gramm Nahrung abgewogen und das wird dann verbrannt ... und das gibt die Menge an Kalorien in der Nahrung.

Die Idee dahinter ist, Nahrung wird im Körper mit Hilfe des Sauerstoffs verbrannt!

Analogie zur Kerze: sie verbrennt nicht nur Sauerstoff, die "Nahrung", sondern erzeugt auch Licht bzw. Energie. So ist es auch mit unserem Körper: die Nahrung, die ich verbrenne, erzeugt auch den energetischen Körper, d.h. den Geist!

Je nachdem, welche Qualität die Nahrung hat, beeinflusst sie auch die Qualität des Geistes, den sie beim Verbrennen erzeugt!

Es gibt "schnellen" und "langsamen" Treibstoff.

z.B. Alkohol ... verbrennt schnell und erzeugt einen verwirrten "energischen Geist“ z.B. Fleisch ... verbrennt langsamer und strahlt beim Verbrennen eine andere Art von Wärme ab, „langsamer schwerer Geist“.

So ergeben sich an dem einen Ende schnelle Schwingungen, am anderen Ende sehr Langsame. Wenn wir etwas Essen/Trinken führen wir dem Körper eine bestimmte Energie zu und dadurch auch eine bestimmte stoffliche Qualität, die ihn langsam und schwer sein lassen kann.

Alfred Klausner ©

Langsame, schwere, beruhigende, ansammelnde Nahrungsmittel:
(langsame Schwingung)

- Fleisch
- Eier
- Käse

Schnelle, leichte, anregende, verteilende Nahrung:
(schnelle Schwingung)

- Alkohol
- Zucker
- Kaffee, Kakao
- Gewürze

Wenn man beginnt, die psychische Wirkung von Nahrung zu sehen, dann versteht man auch die Länder und die Menschen, die dort sind!

Bsp. Österreich: sehr korrekt, sehr strukturiert, sehr folgsam

Bsp. Italien: sehr quirlig, sehr emotional, etc.

... Nahrung und Umgebung beeinflussen einen nationalen Charakter.

Wenn wir uns die Sichtweise, Nahrung als Energie zu sehen, aneignen, dann finden wir auch ganz neue Wege im Umgang mit Gesundheits- und psychischen Problemen.

Wenn ich über Ernährung und Gesundheit sprechen, dann sprechen ich manchmal über Ost und West, dabei geht es mir nicht um ein Be-oder Verurteilen. Es soll ein Hinweis sein die Sache von einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Jede/r Einzelne von uns ist einzigartig und ein Tropfen in dem großen Ozean des Universums; jede/r ist verbunden, ist Teil des Seins, ist Teil des Universums, ist verbunden mit allen andern ... es geht nicht darum, wer von uns der bessere Mensch ist, nur weil er täglich braunen Reis statt Hamburger isst!

Wer täglich Zucker, Coke und Fleisch zu sich nimmt, lebt halt extremer und verwirrter. Wer täglich Reis und pflanzliche Nahrungsmittel zu sich nimmt, ist ruhiger und gelassener. Wenn eine Gesellschaft nur aus einem Teil der Ernährungswirkung beeinflusst ist, dann ist das sicher nicht gut! Extreme sind für keine Gesellschaft gut!

Die Wirkung der Nahrung

Es geht auch um die Wirkung, wenn die Nahrung den Körper wieder verlässt:

Alfred Klausner ©

Wenn du Wein trinkst, dann wirst du leicht und lustig, wenn der Wein den Körper verlässt, dann wirst du traurig (womöglich wegen Kopfweh).

Lange Gewohnheiten in der Ernährung erzeugen Muster und Wirkungen im Körper und auch im Verhalten!

Manche Organe im Körper stehen eher mit der absteigenden Energie in Verbindung, das sind die Organe die eher im linken Teil des Körpers sind, das sind die sammelnden und bewahrenden Organe.

Andere Organe im Körper stehen eher mit der aufsteigenden Energie in Verbindung, befinden sich eher im rechten Körperteil, das sind die verteilenden und kreativen Organe.

Bsp. Leber: wenn die Augenbrauen zusammenwachsen, dann ist das ein Hinweis auf Leber-Aspekte, diese Menschen sollten vorsichtig sein mit leberwirksamer Ernährung.

Bsp. Pankreas: z.B. Eier: haben eine sehr zusammenziehende Energie, wenn der Pankreas zu angespannt und zusammengezogen wird, dann kann das Probleme auf der linken Körperseite erzeugen, z.B. auch ein starkes Verlangen nach Süßem, das kann dann wieder andere Krankheiten erzeugen.

Bsp. Leber: die Eier-zusammenziehende Energie hat über die Leber Frustration, Depression, Wut und Ärger erzeugt.

Jeder von uns hat eine Prä-Disposition für bestimmte Stärken und Schwächen im Körper, ist die Ernährung nicht ausgeglichen, dann kann das diese Dispositionen stärker hervorbringen und Gesundheitsprobleme erzeugen.

Empfehlung

Den Körper dabei unterstützen, einen freieren Geist zu bekommen, damit Energie freier fließen kann, um mehr Flexibilität und Elastizität zu erreichen!

Es geht im Leben darum, den Körper ein Leben lang elastisch und flexibel zu halten.

Ein ganz starker Einfluss darauf ist die Ernährung.

Ist diese zu schwer, wird unser Körper steif und schwer werden, der

Körper hat Bluthochdruck und Schmerzen in den Gelenken, unser Geist wird weniger frei und elastisch, unser geistiges Wachstum wird behindert.

Nehmen wir zu viel Alkohol, Kaffee, Zucker zu uns, dann kriegen wir Probleme mit Allergien, Verwirrtheit, etc. ... unser Geist kann nicht weiter wachsen.

Alfred Klausner ©

Es geht darum, die Ernährung so zu verändern, dass wir die Balance erreichen können!

Ernährungsempfehlungen

Getreide sind sehr flexibel, elastisch, der Beginn eines Lebens (Samen) und das Ende des Lebens dieser Pflanze (Frucht).

Sie geben viel Kraft aber erzeugen keine Starre im Körper und Geist (Deshalb streut man ja auch gerne Reis bei der Hochzeit!)

Reis hat 7 Schichten ... stimuliert den oberen und unteren Teil des Körpers, Länder, in denen viel Reis gegessen wird, entwickeln oft eine sehr holistische Sicht auf die Welt.

Weizen hat 6 Schichten ... Länder, in denen viel Weizen gegessen wird, entwickeln gute Technologien, entwickeln aber nicht so sehr die ganzheitliche und universell-spirituelle Sichtweise.

Gemüse gibt dem Körper viel Flexibilität und Elastizität. Elastizität hält die Haut jung. Ebenso sind ganz viele und gut aufbereitete Mineralstoffe in Gemüse enthalten. Diese Basisernährung aus Getreide und Gemüse macht den Körper stark und flexibel; macht den Geist leicht, kreativ, flexibel und ruhig!

Nahrungsmittel mit Fleisch, Käse und Eiern geben dem Körper langsame und starke Kraft. Über viele Jahrhunderte war das ganz wichtig in diesen Breiten: harte Arbeit von früh bis spät, wenig geheizte Räume und Arbeit in der Kälte.

Heute ist das anders: Wir haben es heutzutage körperlich viel leichter, doch diese Ernährung passt nicht mehr hierher, ganz besonders deshalb, weil wir noch viel mehr schwere Nahrung als unsere Vorfahren hier essen; wir werden schwer und haben viele Ablagerungen im Körper.

Wir sollten verstehen, dass Nahrung in Harmonie mit unserem Lebensstil stehen muss!

Alfred Klausner ©

Fermentation

Fermentierte Lebensmittel

Um seinen eigenen Säure-Basen Haushalt und somit seine Blutqualität ausgeglichen zu halten, ist es eine sehr einfache und schnelle Möglichkeit, das mit regelmäßigem Essen von fermentierten Lebensmitteln zu bewerkstelligen. Am besten aus biologischer Herstellung.

- Sauerkraut
- Kefir
- Kombucha
- Miso
- Alle Arten von fermentieren Gemüse wie, Gurken, Karotten, rote Rüben, etc
- Kimchi (koreanische Krautvariante – sehr scharf)
- Wein und Käse doch nur in kleinen Portionen und einmal pro Woche

Es ist auch möglich, selber zu fermentieren. Dazu eine kurze Anleitung und weiter führende Informationen.

Danke an Roland Zeillinger für die zur Verfügung gestellten Auszüge seines Work-shop über Fermentation.

Sauerkraut:

- 1 Krautkopf (Weiß- oder Rotkraut), zirka 1 kg
- 20 – 30 gr. Meer- oder Steinsalz
- Gärgefäß (z.B.: 1,5 Liter Weck Glas, Gärtopf aus Ton)
- Stampfer
- Gewicht

So wird's gemacht:

1. Alle Utensilien mit heißem Wasser spülen.
2. Krautkopf in Streifen schneiden oder hobeln.
3. Die Krautstreifen und das Salz in einer Schüssel vermengen.
4. Das Ganze 10 Minuten ziehen lassen.
5. Die Krautstreifen in das Gärgefäß schichten und mit dem Stampfer festdrücken – Lake entsteht.
6. Das Kraut solange stampfen bis es völlig mit Lake bedeckt ist.
7. Das Gewicht oben drauf packen, sodass das gesamte Kraut unter der Lake ist.
8. Ruhig und temperiert (19 – 24 °C) stellen und nach 5 – 7 Tagen mal kosten. Das Sauerkraut ist fertig, wenn die persönlich richtige Geschmacksnote erreicht ist. Je länger das Kraut gärt, desto saurer wird es.
9. Immer wieder mal kontrollieren ob das Kraut noch unter der Lake ist, ansonsten das Kraut wieder unter die Lake drücken.

Alfred Klausner ©

10. Wenn der gewünschte Geschmack erreicht ist wird das Sauerkraut in kleinere Gläser umgefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt.

Dieses Rezept kann natürlich auch mit anderen geraspelten Gemüse gemacht werden. Voraussetzung ist, dass das Gemüse gestampft werden kann. Sehr gut eignen sich z.B.: Karotten, Radieschen oder Sellerie. Man kann verschiedene Gemüsesorten natürlich auch mischen.

<u>Kimchi (koreanische Krautvariante – sehr scharf):</u>

- 1 großer Kopf Chinakohl klein geschnitten
- ca. 90 gr. Meer- oder Steinsalz
- 2 Liter Wasser
- ca. 30 gr. Chiliflocken oder – Pulver (achte darauf das es nicht zu scharf wird)
- 15 gr. geraspelter Radi (Daikonrettich, wird auch Meer- oder Bierretich genannt)
- 5 gr. geraspelte Karotten
- 2 Frühlingszwiebel in Scheiben geschnitten (Grünes und Weißes)
- ½ - 1 Knoblauchzehe (beginne mit ½ Zehe)
- 1 EL gehackter frischer Ingwer

Zubereitung:

1. Alle Utensilien mit heißem Wasser spülen.
2. Salz und Wasser in einer Schüssel verrühren bis sich das Salz aufgelöst hat.
3. Chinakohl der Länge nach halbieren und in die Schüssel mit dem Salzwasser legen. Mit einem Teller beschweren. Nun für 6 – 8 Stunden ziehen lassen.
4. Nach den 6 - 8 Stunden Einweichzeit den Chinakohl abtropfen lassen und klein schneiden.
5. Die restlichen Zutaten klein hacken und mit dem Chilipulver vermischen.
6. Jetzt wird alles in ein Gärgefäß geschichtet und gestampft bis genug Lake entstanden ist, sodass sich alles unterhalb der Lake befindet.
7. Gewicht draufpacken und nach etwa 4 Tagen mal probieren. Wenn es noch zu wenig intensiv schmeckt dann immer 1 Tag länger gären lassen, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist.[21]
8. **Gutes Gelingen!**

[21] *„Roland Zeillinger“, Shiatsupraktiker an der ISSÖ“*,

Tote Nahrungsmittel

Wie die Chemie unser Leben beeinflusst

Viele gesundheitsbewusste Menschen achten bei ihrer Ernährung meist nur auf biochemische Zusammenhänge, wie die Einnahme von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und anderen Vitalstoffen.

Wie soll man sich in Zeiten ausgelaugter Böden, in denen die Nahrungsmittel angeblich nicht mehr über ausreichend Elemente verfügen, ernähren? Als Ersatz greift dann der eine oder andere gerne zu Nahrungsergänzungsmittel. Doch Achtung, auch da kommt es natürlich wieder auf die Qualität an! Diesbezüglich gibt es unzählig viel Angebot und man muss sich auch da umfangreich damit beschäftigen, um das Passende zu finden. Bei Kalziummangel zum Beispiel müsste eine Kalziumtablette das Problem ja auch lösen, zumindest aus biochemischer Sicht scheint das möglich.

Kann es aber unser Körper überhaupt aufnehmen, genauer gesagt unsere Zellen?

Das Kalzium aus der Tablette wird zwar zum Teil vom Körper aufgenommen und ist auch im Blut nachweisbar, kann aber vielleicht aufgrund seiner grobstofflichen Beschaffenheit nicht in die Zellen gelangen. Was nicht in die Zelle kommt, kann nicht aufgenommen werden. Das wäre so, als würde jemand mit einem LKW in eine PKW Garage hinein fahren wollen. Mit einem Bissen natürliches rohes Sauerkraut kann der Körper mehr Kalzium aufnehmen, als wenn du eine ganze Packung Kalziumtabletten schlucken würdest, die nicht verstoffwechselt werden kann.

Warum weiß man das nicht? Kritische Meinungen sagen, weil man mit Sauerkraut nicht so viel verdienen kann wie mit der Pille.

Durch die sich immer weiter ausbreitende materiell-chemische Denkweise der Menschen hat sich die Menschheit von den natürlich-lebendigen Zusammenhängen isoliert, so wie die Industrie versucht, Vitamine aus Früchten zu isolieren. Wenn der Mensch isolierte Nahrung, materiell wie auch energetisch, zu sich nimmt isoliert er sich vom Lebendigen.

So überrascht es nicht, wenn jedes Verständnis für die einfachen, natürlichen Zusammenhänge fehlt.

Wie will so ein Mensch feinstoffliche Wahrnehmung, Intuition und Spiritualität erlangen?

Im Prinzip haben wir es hier mit denselben Ansätzen zu tun, die ähnlich unterschiedlich gelagert sind wie die Naturheilkunde einerseits und die klassische Medizin andererseits. Mit dem biologischen Landbau gegenüber industrieller Landnutzung mit Chemie und Gentechnologie ist es ähnlich.

Alfred Klausner ©

Gehen wir liebevoll mit der Erde um, die wir haben und unterstützen wir die Natur darin, dass hier alles bestmöglich gedeihen kann, oder entscheiden wir rein nach wirtschaftlichen Kriterien, was hier nun wachsen soll und setzen dann Chemiedünger, Herbizide, Pestizide, Fungizide, künstliche Bewässerung und maschinelle Bearbeitung ein, damit der maximale Ertrag erwirtschaftet werden kann!?

Die Industrie der Nahrungsmittelproduktion, neue technische Hilfsmittel wie Mikrowelle, Tiefkühlprodukte und chemische Haltbarmachung haben unser Essverhalten verändert und beschleunigt. So ist Essen heute immer mehr von einer Hauptsache zur Nebensache geworden, wir essen im Stehen, beim Fernsehen und beim Computer, beim Lesen und beim Autofahren, es muss schnell gehen und nebenbei.

Bei unseren Vorfahren galt die Nahrung auch als Medizin, die unser inneres Gleichgewicht herstellen kann. Meines Wissens nach findet man diesen Zugang teilweise heute nur noch bei bescheidenen und einfach lebenden Völker. Unter anderem wie die Völker in den „Blue Zones" (*Mehr darüber unter dem Kapitel "Die Bedeutung der Mäßigkeit").*

Leider macht auch dort die krankmachende und geistig verblödende Ernährungsweise eine rasende Entwicklung. Nach einer Berechnung werden in den nächsten fünf Jahren in China die meisten fettleibigen Menschen weltweit sein, denn es entstehen dort pro Jahr an die 5.000 Fast Food Shops aller bekannten, gängigen Unternehmen.

Warum ist Nahrung auch Medizin? Weil es auch auf die Wirkung auf Körper, Geist und Seele ankommt. 70 Prozent unseres nachgeburtlichen KI/CHI -unsere Lebensenergie- werden über die Nahrung aufgenommen. Um Entspanntheit und Wohlbefinden in diesem Bereich zu fördern, brauchen wir erhöhte Achtsamkeit für unseren gesamten Ernährungsprozess. Von der Herstellung und Auswahl der Nahrung über die Zubereitung bis hin zum konkreten Essvorgang und zur Verdauung. In jedem einzelnen Prozess sind die energetischen Aspekte mitentscheidend.

Dankbarkeit und Achtsamkeit sind auch da von sehr großer Bedeutung. Unter Achtsamkeit verstehe ich das Zusammenwirken von Selbstbewusstsein -*sich selber bewusst sein*- und Aufmerksamkeit -*auf das Außen achten*-.

In unserer heutigen so genannten Konsum-Gesellschaft ist es wenig bis gar nicht entscheidend, ob die Nahrung natürlich ist und ob sie auch eine „Lebens-Vermittelnde" Wirkung in sich hat, *sondern sie muss nur für das Auge und den Geschmack* genügen und das ist zunehmend mehr unnatürlich! Die meisten von uns wachsen mit dem Bewusstsein auf, wenn etwas gut schmeckt, dann sollte es mir auch gut tun und somit gut auf mich wirken. Das hatte und hat sicher auch seine Berechtigung. Es wirkt immer, die Frage ist nur, WIE wirkt etwas?

In meiner Kindheit durfte man auf diese Annahme noch vertrauen, da Vieles grundsätzlich auf natürliche Weise hergestellt wurde.

Alfred Klausner ©

Zu den Zeiten meiner Großeltern pflegte jeder in unserer Nachbarschaft seinen eigenen kleinen Gemüse- und Obstgarten. Zwar war es viel Mühe, doch auch mit viel Freude. Es wurde mit natürlichen Produkten der Kompost kultiviert und damit gedüngt, sorgsam im natürlichen Rhythmus angebaut, gepflegt und mit Freude geerntet. Dies galt als normal, weil sich jeder so verhalten hat und die Menschen hatten ein natürliches Gefühl und haben sich auf ihren Geschmack verlassen können.

Doch mit der (vielleicht) gut gemeinten Arbeitserleichterung von Maschinen, Geräten, Großanbauten und modernen Düngungsmitteln und sicherer Schädlingsbekämpfung hatte die Industrialisierung der Lebensmittelherstellung ihren Siegeszug. Lange schon wird auf den Feldern, in den Ställen und Fabriken ein Großteil der Nahrung, die in den Supermärkten angeboten wird, künstlich bearbeitet und beschleunigt. Sei es mit Kunstdünger, Hormonen, genetischer Manipulation, Pestiziden, oder durch Beimischung von Zucker, Salz, Fetten oder anderen Geschmacksverstärkern und Gaumenschmeichlern, oder auch durch Raffinierung oder Vorkochen.

Alle Maßnahmen, die dazu dienen, Nahrung schneller wachsen zu lassen, sie schneller zubereiten und auch verzehren zu können, fördern eine Beschleunigung und Verzerrung in uns. Wir sollten uns fragen, wen wir mit unserem Konsum unterstützen wollen?

Aus dieser Beschleunigung hat sich nach dem natürlich „energetischen“ Gesetz wieder eine starke Gegentendenz gebildet. (Yang bringt Yin hervor)

Um den Verfall der Esskultur entgegenzuwirken, hat sich inzwischen sogar eine internationale Organisation gebildet, die bezeichnenderweise den Namen „ Slow Food“ trägt.

Auch die Ausrichtung, dass viele Produkte „Bio-Logisch“ benannt werden, ist paradox und erschreckend. Nämlich, dass die natürlichen Produkte als solche bezeichnet werden müssen und dass wir um ein Vielfaches mehr dafür bezahlen. Wir sind zu schnell unterwegs, alles muss schneller gehen. Warum?

Weniger und auch langsamer ist mehr! Es hat alles seine natürliche Geschwindigkeit. Wenn wir auf die natürlichen Rhythmen und damit auf die Saison achten, kann uns regionale und natürlich angebaute Nahrung tief nähren. Wenn wir die Produzenten unserer Nahrung persönlich kennen, oder wenn wir die Felder, auf denen unsere Nahrung wächst, besuchen, verbinden wir uns neu mit dem Nahrungsprozess und so auch mit dem energetischen Prozess. Der Mensch nützt die natürliche Ordnung leider nicht ausreichend bewusst mit Respekt, sondern er greift unbewusst und auch bewusst zu sehr in die natürliche Ordnung ein und zerstört diese damit. Wenn wir unsere Ernährung in dieser Art beibehalten, dann wird sich unsere Gesellschaft wohl weiter in Richtung Verwirrung, Krieg und Problemen entwickeln.

Alfred Klausner ©

(Die Aussage eines Hopi Indianers dazu ist sehr treffend: „ Wenn der letzte Fisch gefangen, der letzte Fluss zerstört und der letzte Baum gefällt ist, wird der Mensch erkennen, dass er Geld nicht essen kann“)[22]

[22] *„Autor unbekannt“*

Alfred Klausner ©

Kapitel „5“: Zufriedenheit

Ernsthaft fröhlich sein!

Darf ich inmitten einer sich wandelnden Welt fröhlich sein?

Ich erlaube mir bei aller Ernsthaftigkeit gewisse Freiheiten und Schwächen und übe mich dabei, so gut ich eben kann, im Sein. Ich übe mich, mir meiner Selbst bewusst zu sein!

Ich übe mich kontinuierlich am Weg zu sein und bei Abwegen durch Ablenkungen und Versuchungen wieder auf meinen Weg zu kommen, so gut ich eben kann. Das entspricht meinem luftigen Wesen- Holzenergie, das eben nicht so viel Bodenhaftung hat wie ein erdiges Wesen. Damit möchte ich einen Impuls geben das es für die Befundung sehr hilfreich sein kann, sich auch ein wenig mit Astrologie zu befassen, denn auch da finden wir Hinweise für ein größeres Verständnis für den Umgang mit unseren Mitmenschen. In der Antike bis in die Neuzeit war es für einen guten Arzt wichtig, sich ebenso mit der Astrologie zu beschäftigen, um eine bessere Einschätzung seiner Patienten zu erzielen. Dazu möchte ich nur kurz erwähnen, dass es einen japanischen Zugang der fernöstlichen Astrologie gibt, nämlich die ***„Neun Sterne KI Astrologie“,*** die ebenso sehr präzise ist und auf der Basis von *„I Ging“ und dem „Bagua“* beruht.

Bei aller Ernsthaftigkeit bei meiner Shiatsu-Tätigkeit entscheide ich mich bewusst, dass ich auch fröhlich sein darf und achte damit, dass mir die Leichtigkeit erhalten bleibt. Denn bei zu viel Ernsthaftigkeit könnte ich mich langsam unbewusst in eine zu starre bis hin dogmatische Verhalte verlieren. Es ist wie mit dem Glück, das man sucht. Wer ständig nach dem Glück sucht wird es nicht finden, denn er erkennt nicht, dass es schon immer da war, in der Leichtigkeit des Seins.

Ich darf inmitten einer sich wandelnden Zeit fröhlich und humorvoll sein. So gut ich kann, halte ich mich nicht an dem fest, wofür andere mich halten und ich selbst mich halte. Wo ich Verlässlichkeit bieten muss, bin ich immer derselbe, so gut ich das eben hinkriege. Aber nicht überall und immer muss ich verlässlich derselbe sein. [23]

Es geht ja auch darum, in einer zunehmend komplexen Welt die Sache nicht noch komplizierter zu machen, sondern mit Fröhlichkeit die Dinge einfacher zu gestalten um den Klienten damit zu unterstützen, „seinen“ Weg aus der Verwirrung und/oder Sackgasse wieder herauszufinden.

[23] *„www.bewusstseinserweiterung.info“, Wolf Sugata Schneider*

Nachwort

Meine Aufgabe als Shiatsu-Praktiker und auch als Shiatsu-Trainer sehe ich vor allem darin, dem Menschen, der in meine Praxis kommt, in seinem Wesen zu erkennen; durch und mit meiner Shiatsu-Behandlung diesem Wesen über seinen Körper eine Rückmeldung (Spiegelung) zu geben, damit dieser Mensch an gewisse eigene Anteile wieder erinnert wird; erinnert an sich selbst, um wahr zu nehmen, wer oder was er ist, um sich selbst wieder zu finden in seiner Ganzheit.

Krisen und Rückschläge, so hart und verletzend diese auch sein können, zeigen sehr oft auf, dass es an diesem Punkt so nicht mehr weiter geht und das es ein Ende einer Lebensphase sein kann. Doch zugleich den Beginn einer Weiterentwicklung in sich birgt, oder auch nur eine Fortsetzung nach einer Verirrung, -Ablenkung,-Orientierungsphase ist oder einfach nur, nach einer Ruhephase am Lebensweg, für eine Fortsetzung an seinem Weg steht. Das gilt es für mich zu erkennen!

Das Geheimnis vom Glück.

If you want to love free

Take your time go slowly

Do few things but do them well

Heart felt work goes purely.

If you want your dreams come true

Take your time go slowly

Small beginning, greater end

Simple work is holy.

Day by day- stone by stone

Build your secret slowly

Day by day- you'll grow true

You'll know heaven's glory.

„Das Lied des Franz von Assisi"

Alfred Klausner ©

Danksagung:

An all die Menschen, die mich unterstützt und begleitet haben. Mit Anregungen, Kritik und Rückmeldungen.

Ein besonderer Dank gilt all jenen Menschen, die sich die Zeit genommen haben, und sich ernsthaft mit meinem Diplomthema auseinandergesetzt haben und für deren Korrekturlesen.

Alfred Klausner ©

Literaturliste und Quellennachweis

Bücher:

Slow down your life, Kai Romhardt, Econ Verlag, 2005

Zazen oder der Weg zum Glück, Abt Muho, Rowohlt Verlag, 2007

Ernährung und Bewusstsein, Rudolf Steiner, Werk 7, Verlag freies Geistleben, 2001

Wasserkristalle, Masaru Emoto, IHM Verlag Tokio, 2001

Wasser und Salz, Peter Ferreira, INA Verlag, 2001

Die universale Ordnung von Yin und Yang, Michio Kushi, Ost West Zentrum, 1978

Handbuch der Fernöstlichen Diagnose, Klassische BO SHIN Technik, Michio Kushi, 4. Auflage,2001

Was kluge Leute essen, Bernhard Kutzler, bk teachware, 2008

Das makrobiotische Gesundheitsbuch, Steve Acuff, 2004

Selbstheilung und Ernährung, Martin Halsey, 2008

Essential Shiatsu, Yuichi Kawada/Stephen Karcher, 2008

Filmanregungen:

How to cook your life, Dokumentarfilm, Doris Dörrie, D 2007, DF

Unser täglich Brot, Dokumentarfilm, Nikolaus Geyrhalter, Ö 2005, O

Super size me, Dokumentarfilm, Morgan Spurlock, USA 2004, DF

Sideways, Spielfilm, Alexander Payn, USA 2005, DF

Darwin´s Nightmare , Dokumentarfilm, Hubert Sauper, Ö/F/B 2005, DF

Eden, Spielfilm, Josef Ostendorf, CH/D 2006, DF

Pranzo di Ferragosto, Spielfilm, I 2008, OmU

Ratatouille, Spielfilm, Brad Bird, USA 2007, DF

Chocolat, Spielfilm, Lasse Hallström, S 2000, DF

We feed the World, Dokumentarfilm, Erwin Wagenhofer, Ö 2005, DF

Prädikat: Wertvoll

How to make *money*, Dokumentarfilm, Erwin Wagenhofer, Ö 2008, DF

Prädikat: Wertvoll

Alfred Klausner ©

Ich erkläre, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen benutzt habe.

Unterschrift

Alfred Klausner

Alfred Klausner ©