



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Shiatsu Newsletter 232 / 2015

(31. August 2015)

Inhalt

1. Informationen aus dem österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS).....	1
Generalversammlung.....	1
2. Aktuelles aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria	2
Schnuperkurse / Info-Abende	2
Einsteigen und Reinschnuppern	2
Allgemeine Kurse	2
Wahlfächer und Weiterbildung.....	2
3. Gedächtnis und Vergessen (und Trauma).....	2
4. Praxis in 1020 Wien zu mieten.....	4
5. Shiatsu-Praxis in 1020 Karmeliterviertel am Samstag zu mieten.....	5
6. Praxisraum in 1180 Wien zu mieten	6
7. Praxisraum in Innsbruck zu mieten.....	6

1. Informationen aus dem österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS)

Generalversammlung

Das Rahmenprogramm für die Generalversammlung des ÖDS am 31. Oktober ist mittlerweile im Rohentwurf fertig:

- Eröffnet wird die Generalversammlung mit „Shiatsu für Charity“ zugunsten der Kinderkrebshilfe.
- Parallel dazu finden für Mitglieder kostenlose Workshops statt. Nichtmitglieder bezahlen eine Tagungsgebühr von 35 Euro. Vortragende sind Marina Morton, Alfred Müller, Jo Pauer, Christine Reder, Dieter Lehner, Anneliese Haidinger u.a.
- Für die Teilnahme an den Workshops ist eine Anmeldung erforderlich.
- Vor der Generalversammlung gibt es dann noch Präsentationen zu Shiatsu in Schulen, Unternehmen...
- Die Generalversammlung ist von 18 bis 21 Uhr angesetzt.
- Es gibt für die Zeit der Veranstaltung auf Wunsch kostenlose Kinderbetreuung.



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

2. Aktuelles aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria

Schnupperkurse / Info-Abende

- Wien:
 - [8. September](#) und
 - [9. November](#)
- Korneuburg:
 - [5. Oktober](#),
 - [2. November](#) und
 - [30. November](#)

Einsteigen und Reinschnuppern

- [Meridian-Massage](#): 21. bis 25. September
- [Zen Shiatsu Abendkurs](#): 11 Abende ab 25. September (bis 4. Dezember)
- [Basistechniken](#): 16. bis 18. Oktober
- [Zen Shiatsu](#): 23. bis 27. November

Allgemeine Kurse

- [Anatomie 2](#) : 18. bis 20. September
- [Meridiane in Bewegung – Schwerpunkt Metall](#): 4. Oktober
- [Schulterblockaden aktiv und passiv lösen](#): 9. November
- [Einführung in die Pathologie und Psychopathologie](#): 18. bis 20. Dezember

Wahlfächer und Weiterbildung

- [Körperlesen](#): 5. September
- [Shiatsu-Praktikum im Krankenhaus Korneuburg](#): 11 Nachmittage ab 30. September (bis 9. September)
- [Shiatsu mit älteren Menschen](#): 3. Oktober
- [Zungendiagnostik](#): 19. Oktober
- [Körpergedächtnis – Trauma – Shiatsu](#): 7. bis 8. Oktober
- [Barfußshiatsu](#): 20. November
- [Moxa und Schröpfen](#): 7. Dezember
- [Fortgeschrittenentechniken im Shiatsu](#): 11. bis 13. Dezember

3. Gedächtnis und Vergessen (und Trauma)

Vergessen hat – im Unterschied zu einem guten Gedächtnis – einen schlechten Ruf. Es erscheint weder fortschrittlich noch hilfreich. Sein erschreckendstes Erscheinungsbild ist die Alzheimerkrankheit, der



Extremfall des Gedächtnisverlustes. Und doch: Ohne zu vergessen, könnten wir nicht lernen, wären wir vielleicht sogar lebensunfähig.

Um Erinnern zu können, ist Vergessen das Allerwichtigste. Wir würden wir uns sonst mit unseren Erinnerungen selbst blockieren. Das Vergessen räumt Kapazitäten frei für Aufmerksamkeit und Kommunikation. Würden wir nicht vergessen, wäre unser Gedächtnis schnell überlastet. Allerdings nicht, weil der Speicherplatz zu knapp wäre, sondern weil wir Wichtiges nicht von Unwichtigem unterscheiden könnten.

Wie unser Gedächtnis funktioniert

Das Ultrakurzzeitgedächtnis verarbeitet vor allem sinnliche Reize. Visuelle Eindrücke beispielsweise kann es nur für Sekundenbruchteile bewahren, akustische für wenige Sekunden. Was in diesem Zeitraum nicht weitergegeben wird, ist damit unwiderruflich verloren. Und doch ist es nicht wünschenswert, all die Eindrücke länger festzuhalten, sonst würde der Augenblick von jetzt ständig dem nächsten in die Quere kommen.

Auch das autobiografische Gedächtnis, das unsere persönlichen Erinnerungen und damit gleichsam unsere Identität speichert, ist von Vergessen geprägt, und zu keinem Zeitpunkt löscht das Gehirn so eifrig wie in den ersten Lebensjahren.

Die frühesten Erinnerungen beginnen erst im Alter von drei oder vier Jahren, was einerseits daran liegt, dass mit der Entwicklung von Sprache und Ich-Bewusstsein Eindrücke auf eine neue Weise, gleichsam in einem neuen Format (verquickt mit der Sprachentwicklung), gespeichert werden. Zum anderen liegt es auch daran, dass Kinder ihre Erfahrungen in routinemäßige („generalisierte“) Abläufe zu sortieren beginnen und Skripte wie Essen, Trinken oder Baden erstellen. Dabei allerdings gehen die einzelnen Erinnerungen („Episoden“) verloren und werden zu Wissen, zu „Normalität“, von der Abweichungen blitzschnell erkannt und gespeichert werden (können).

Das Ziel unseres Gedächtnisses ist es nicht, dass alle Erfahrungen akribisch archiviert werden, sondern dass wir möglichst schnell auf wichtige, oftmals sogar überlebenswichtige Erinnerungen (und damit auch „Handlungsanleitungen“) zugreifen können. Kurz gesagt dient unser Gedächtnis nicht der Bewahrung der Vergangenheit, sondern der Zukunft, dem Überleben.

Die Bedeutung des Vergessens

Vergessen befähigt uns, Neues „wirklich“ zu verinnerlichen, denn erst wenn der Vorgang des Lernens vergessen ist, beginnt das Können. Und Vergessen hat zur Aufgabe, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen – und macht Erinnern damit erst möglich.

Ohne Erinnerung würde unser Erleben in einzelne Momente zerfallen. Wir hätten keine Identität, keine Geschichte und kein Bewusstsein unserer selbst. Ohne das Vergessen allerdings stünden wir vor einem chaotischen Scherbenhaufen voller Erinnerungen, wie er im hyperthymestischen Syndrom („Supergedächtnis“) beschrieben wird. Menschen mit dieser Eigenschaft verbringen sehr viel Zeit in der Vergangenheit und kreisen ständig um sich selbst. Alle haben sie zwanghafte Züge. Sie sammeln, dokumentieren und archivieren. Und viele leiden unter Depressionen, ein Krankheitsbild, das durch Nichtvergessen-Können charakterisiert ist. Depressive Menschen hängen in ihren dunklen Erinnerungen fest, können Vergangenes, Verlorenes, Versäumtes nicht loslassen. Depressive Menschen, so kann man sagen, fürchten sich vor dem Verlust von etwas, das sie bereits verloren haben (Stavros Mentzos).



Menschen mit dominierenden Erinnerungen, Menschen also die „nicht“ oder nur schwer vergessen können, konservieren neben positiven Erinnerungen auch Enttäuschungen und Zurückweisungen, Fehler und ungerechte Worte. Und gerade negative Erfahrungen und Erlebnisse haben die Tendenz gut in Erinnerung zu bleiben. Das macht ihnen und ihren Mitmenschen das Leben schwer. Sie sind häufig nachtragend und rechthaberisch.

Leichter können wir leben und lieben, wenn wir uns nicht an alles erinnern, wenn wir wahrhaft vergessen können. Deshalb, so sagt ein Bonmot, ist ein schlechtes Gedächtnis die beste Voraussetzung für eine glückliche Ehe.

Traumata

Manchmal wendet sich unser Gedächtnis allerdings gegen uns, wenn sich lebensbedrohliche Erfahrungen, z.B. Unfälle oder Gewalttaten, besonders hartnäckig im Gedächtnis festsetzen und Traumata mit all ihren Folgen bewirken.

Lange Zeit wurde von Psychologen/Therapeuten die Meinung vertreten, dass es sinnvoll wäre, möglichst bald nach einem (möglicherweise) traumatisierenden Ereignis diese Erlebnisse nochmals systematisch durchzubespochen („Debriefing“), um posttraumatischen Belastungsstörungen vorzubeugen. Mittlerweile allerdings zeigte sich in Studien mehr und mehr, dass durch diese Vorgangsweise das Leid nicht verringert, sondern im Gegenteil oft sogar verstärkt wird.

Den Hintergrund dafür bildet eine andere grundlegende Eigenheit unseres Gedächtnisses: Jedes Mal, wenn wir eine Erinnerung abrufen, verändern wir sie unweigerlich und speichern alsdann die neue Version ab. Das bedeutet, dass wir uns nicht an das erinnern, was tatsächlich passiert ist, sondern immer nur an die jeweils letzte gespeicherte Version (und diese ist damit von vielen Faktoren abhängig).

Für Traumaopfer bedeutet das, dass durch das gezielte Erinnern der Schrecken unter Umständen erst richtig verfestigt wird. Heilsamer, so weiß man heute, ist es, wenn man den Gefühlen die Chance gibt, zu verblassen.

Vergessen hilft, Verletzungen zu überwinden (und Rache zu vermeiden). Dazu allerdings ist es (meist) notwendig, dass Opfer zuvor anerkannt werden, Täter gehört und zur Rechenschaft gezogen werden. Erst dann ist Vergessen heilsam (und oft erst möglich), löst die Blockaden und macht uns offen für neue Erfahrungen und neue Menschen.

Quellen: Die Zeit 33, 13.8.2015

Daniel Stern: Die Lebenserfahrung des Säuglings (2003)
Stavros Mentzos: Neurotische Konfliktverarbeitung (1984)

4. Praxis in 1020 Wien zu mieten

Elisabeth Radakovits sucht ab sofort MitbenützerIn für ihren Praxisraum im 2. Bezirk, Darwingasse nahe U2 Taborstrasse.



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Es handelt sich um einen hellen ruhigen Behandlungsraum mit zwei Fenstern und Parkettboden. Der Behandlungsraum hat ca. 25 m² und ist mit einem Massagetisch, Shiatsumatte und einem Besprechungsbereich ausgestattet.

Bevorzugt werden professionelle Personen die im Bereich alternative Körpertherapie oder Heilmethoden, selbständig und eigenverantwortlich handeln und gerne flexibel arbeiten.

Die Vermietung erfolgt Tage- oder Halbtagesweise.

Besichtigung und Preis nach Vereinbarung!

Nähere Infos unter www.shiatsu-and-more.at oder gerne bei Elisabeth Radakovits persönlich: 0664 5302400

5. Shiatsu-Praxis in 1020 Karmeliterviertel am Samstag zu mieten

Die Praxis befindet sich in 1020 Karmeliterviertel in der Malzgasse, nur fünf Gehminuten von der U2 Taborstraße entfernt - auch der Augarten ist weniger als fünf Minuten entfernt - im Erdgeschoss; Ruhelage. Sie ist hochwertig, aber bewusst neutral eingerichtet. Außen bei der Klingel sowie innen am Tür-Schild steht 'Praxis'. Vorhanden sind Teeküche, Wartebereich, Bad/WC/Waschbecken, großzügiger Hauptraum mit Gesprächsecke, sehr viel Platz am Natur-Holzboden – und eine moderne Komfort-Fußbodenheizung! (Warm im Winter, kühl im Sommer!). Hochwertige Shiatsu-Matte (160x200) von www.oasia.de ist vorhanden.

Unter der Woche ist die Praxis mit zwei fix eingemieteten Shiatsu-Praktikerinnen sowie von Elisabeth Loibner selbst bereits besetzt.

Freie verfügbare Zeit: Samstag Vormittag bis früher Nachmittag - 7:30 bis 14:30 - 100 Euro pro Monat - inklusive allem (Bodenheizung, Reinigung, Tee/Kaffee, Benützung der Shiatsu-Matte). Zusätzlich 300 Euro Kautions für einen eigenen Schlüssel (Sicherheitstüre).

Alternativangebot zur fixen Einmietung: stundenweise Einmietung am Samstag nach Vereinbarung - 12,5 Euro pro Stunde - mindestens 4 Stunden (d.h. Block á 50 Euro). Bei diesem Angebot bekommt man keinen eigenen Schlüssel, sondern Elisabeth sperrt die Praxis auf, und nach der vereinbarten Zeit - etwa 10:00 bis 14:00 - wieder zu.

Kontakt: Elisabeth Loibner - elisabethloibner@gmx.at oder 0650 77996312



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

6. Praxisraum in 1180 Wien zu mieten

Sonja Schmidbauer-Buxbaum hat in ihrer „Praxis für Mensch und Tier“ freie Raumkapazitäten. Die Praxis ist im 18. Bezirk gelegen (Anastasius-Grün-Gasse 21/6). Informationen zur Praxis unter www.menschtier.at

Informationen zum Raumangebot unter office@menschtier.at bzw. 0664 73981701

7. Praxisraum in Innsbruck zu mieten

Judith Courian vermietet großen, ruhigen, zentral gelegenen Praxisraum (35 m²), Vorraum, Bad/WC in Innsbruck (Kirschentalgasse 18a). Geeignet für Shiatsu, Therapien, Coaching, ...

Miete: 1/2 Tag €30, 1 Tag €50 (stundenweise oder Langzeitmiete mit Sonderkonditionen möglich)

Informationen bei Judith Courian: 0650 3627865