

## Porträt Ingeborg Hinz

### **Liebe Frau Hinz, Sie sind Shiatsu- und Körpertherapeutin und Coach. Wie sieht Ihre Arbeit aus und wie sind Sie dazu gekommen?**

Wie es anfangen möchten Sie wissen? Als Kind wollte ich unbedingt und leidenschaftlich Ärztin werden. Später verlor ich mein Ziel aus den Augen. Ich heiratete, bekam einen Sohn und entschloss mich aus praktischen Gründen Lehrerin zu werden.

Es machte mir viel Freude, Kinder für den Lernstoff zu begeistern, ihr Denken anzuregen, ihre Kreativität zu wecken. Ich liebte es, sie in ihren Fähigkeiten zu stärken. Das Wichtigste war mir, dass sie gern zur Schule kamen und sich in der Gemeinschaft wohl und geborgen fühlten, um sich harmonisch entwickeln zu können. Und dennoch... Oft hatte ich das Gefühl, als käme ich gerade bei "schwierigen" Kindern nicht an den inneren Kern heran. Das machte mich unzufrieden. Denn gerade den Kindern mit Ängsten, Unsicherheiten oder "Wut im Bauch" wollte ich helfen. Die meisten Kinder konnte ich über Sprache erreichen, damit sie mitarbeiten, lernen und soziale Kontakte knüpfen konnten. Es musste doch etwas geben, was ich für die Unzugänglichen tun konnte.

Nachdem mein drittes Kind auf der Welt war, lernte ich durch Zufall im Waldorf-Kindergarten Elli Mann-Langhoff kennen. Elli praktizierte Shiatsu. Shiatsu war zu der Zeit noch absolut neuartig, fremd und exotisch. Für diese Jahrhunderte alte, Blockaden lösende Akupunkturmassage gab es hier bei uns in Deutschland damals nur eine kleine Handvoll Praktiker.

Ich überredete Elli, mir und anderen Müttern einen kurzen Sonntagsworkshop zu geben. Die Technik und die innere Einstellung zum Klienten faszinierten mich. Massagen kannte ich, Shiatsu hatte jedoch eine ganz andere Wirkung auf mich. Ich fühlte mich im Innersten berührt und gekräftigt.

Die Krönung war, es selbst auszuüben. Endlich gab es eine andere Möglichkeit wohltuend zu wirken als nur über Sprache zu kommunizieren, wie ich es gelernt hatte. Für mich war berührende Arbeit mit den Händen absolutes Neuland. Es war als drehte sich ein Schlüssel in mir, das Schloss klickte und ich war gewonnen. Als Elli später die erste offizielle Shiatsu-Schule in Berlin eröffnete, war ich direkt von Anfang an dabei. Nach drei intensiven Jahren hatte ich meine Ausbildung mit einem Diplom beendet und seitdem hat mich Shiatsu nicht mehr losgelassen.

Ich habe mehrere Jahre in meinem Beruf als Lehrerin pausiert und mich ausschließlich darauf konzentriert. Ich bildete mich ständig weiter und entwickelte daraus einen eigenen holistischen, mehr auf die Probleme moderner Großstädter ausgerichteten Shiatsu-Stil. D.h. meine Klienten sind meist berufstätige Menschen, in der Mehrzahl Frauen, die leistungsbewusst hohe Erwartungen an sich stellen und durch die Vielzahl ihrer Aufgaben oft gestresst sind. Häufig ist es ihnen nicht mehr möglich, die verspannte Muskulatur nur mit Sport oder "chillen" zu lockern. Die ständigen Reize des urbanen Umfelds wirken stressverstärkend.

Hier sehe ich meine Aufgabe, tiefe Entspannung herbei zu führen und in diesem Zustand den Körper in einen guten Zustand zu bringen.

### **Und wie ging es dann weiter?**

Zeitweise unterrichtete ich auch Shiatsu, z. B. an der Volkshochschule, merkte aber, wie viel lieber ich Shiatsu selbst praktiziere. Denn jedes Mal wenn ich meinen Klienten half, fühlte ich mich beschenkt. Sie sahen anders aus, bewegten sich lockerer und waren zufrieden. Die Sprache des Körpers war überzeugender als Erklärungen. Lustig war, wenn ich beim nächsten Termin z. B. fragte, "wie geht es dem Knie?" und als Antwort hörte: "Wieso? Ach ja, ich habe nicht mehr daran gedacht."

Später arbeite ich mit halber Stelle in die Schule. Jetzt gelang es mir viel besser, die Kinder in schwierigen Entwicklungsphasen zu unterstützen. Ich erkannte leichter, was nicht stimmte und verstand ihre Signale besser. Ich konnte Kindern Techniken aus dem Shiatsu beibringen (z. B. das Drücken bestimmter Akupunktur-Punkte an der Hand und besondere Bewegungsübungen) um sich zu entspannen und sich besser zu konzentrieren. Sie erfuhren, dass sie sich selbst helfen konnten. Dadurch gelang es mir, meinen Schulalltag ganzheitlicher zu gestalten.

### **Das klingt ja gut. Sie hatten Ihr Ziel erreicht. Blieb es dann dabei?**

Oh nein. Ich hatte immer noch nicht genug. Da ich neugierig bin und sehr gern Neues lerne, bildete ich mich in all den Jahren in verschiedenen Bereichen weiter, lernte ergänzende Therapien, wurde Mediatorin, Coach und Trainerin für Kommunikations- und Teamtraining; Ich hielt Vorträge, gab Seminare, war als Beraterin und Körpertherapeutin tätig. Schließlich rundete ich meine Ausbildungen mit dem Master in NLP ab. So habe ich nun alle Werkzeuge in der Hand, um meinen Klienten und Klientinnen bei allen Problemen zu helfen, die damit zu tun haben, dass irgendetwas in Körper oder Geist nicht in Balance ist.

### **Gibt es einen besonderen Schwerpunkt in Ihrer Arbeit?**

Oh ja, im Schwerpunkt meiner Arbeit steht jetzt der Körper- Geist- Coaching-Prozess. Anerkennung und Würdigung der eigenen Bedürfnisse, Unterstützung und Dankbarkeit für den Körper stehen im Mittelpunkt. Anleitung tief nach Innen zu spüren und zu erfahren, dass Körper und Geist zusammen gehören. Und es ist möglich, aus der Fülle des eigenen Potentials zu schöpfen. Freude und Zuversicht können abrufbar im Körper verankert werden. Mit meinem gezieltem Körper- Geist- Coaching unterstütze ich Klienten, die ihr Verhalten ändern möchten, um sich gesünder, belastbarer zu fühlen. Wenn Sie z. B. Gewicht reduzieren, Burnout-Symptome und Stress mindern möchten. Ich coache Sie, wenn Sie sich fragen, warum bestimmte gesundheitliche Schwierigkeiten immer wieder auftreten. Die Änderungen von Verhalten und Sichtweisen dürfen Spaß machen und Sie werden sie freudig erschaffen und nachhaltig ein neues Selbstbild integrieren.

### **Gibt es auch Kooperationen oder arbeiten Sie allein?**

Kooperationen und Austausch sind mir sehr wichtig. Denn so entstehen immer wieder neue Impulse. Aktuell arbeite ich z.B. auch in der Praxis von Dr. med Ines Peglau, Neurologin, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und Master für Komplementärmedizin in der Friedrichstraße.

Ich finde es belebend über den "Tellerrand" zu schauen. Deshalb bin ich ziemlich aktiv und organisiere regelmäßig die Themenabende des "Friedenauer Salons", einer Netzwerkveranstaltung mit wechselnden Themen. Hier sehe ich mein Institut als gesellschaftlichen Treffpunkt mit Fachleuten und interessierten Gästen zu gesundheitlichen Fragen. Es gibt Diskussionen und Vorträge bei einem Glas Wein in gemütlicher Atmosphäre.

Mich begeistern lassen und andere inspirieren, ist durchaus ein Motto für mich!