

Ausgabe 10/2015

# SHIATSU



**SHIATSU** 

Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
Association Suisse de Shiatsu  
Associazione Svizzera di Shiatsu

Schwerpunktt Themen in diesem Heft  
Shiatsu bei Krebs und Burn-out

# *Burn-out nein danke – Prävention und Nachbehandlung im Shiatsu*

*Der Begriff Burn-out bezeichnet einen Zustand, in dem das Körper-Geist-Seele-System nicht mehr in der Lage ist, die äusseren und inneren Herausforderungen des Lebens zu bewältigen, das heisst zu verarbeiten oder zu kompensieren. Dieser Zustand kann vorübergehend oder dauerhaft sein. In einigen Fällen sind die Betroffenen später nicht mehr in der Lage, ihren Beruf wie vorher auszuüben. Tiefe Umbrüche im Leben und im inneren Wertesystem stehen an, für die ausserhalb sogenannter Burn-out-Kliniken kaum Begleitung zur Verfügung steht. Sowohl in der Nachbehandlung als auch in der Prävention können wir die Betroffenen mit Shiatsu wesentlich unterstützen.*



## ACHIM SCHRIEVERS

Offiziell wird ein Burn-out zur Zeit nicht als Krankheit angesehen, sondern als ein Zustand, aus dem sich Krankheiten entwickeln. Diese Sicht ist jedoch problematisch, da sich die Symptome eines Burn-outs und die einer Depression, die als eine schwere Erkrankung gilt, so überschneiden, dass man sie oft gar nicht auseinanderhalten kann. Es gibt namhafte Fachpersonen, die zwischen diesen beiden Leidenszuständen gar nicht unterscheiden. Beides ist Ausdruck einer Entfremdung von sich selbst, von den eigenen Gefühlen, dem eigenen Körper, den inneren Bedürfnissen. Je mehr dabei die äusseren Umstände, wie etwa ein zu grosses Arbeitspensum oder eine Verdichtung des Lebens durch Mehrfachbelastung eine Rolle spielen, desto eher würden wir von einem Burn-out sprechen.

*«Burn-out und Depression sind Ausdruck einer Entfremdung von sich selbst.»*

Je mehr die mitgebrachte psychische Grundbelastung, beispielsweise durch unverarbeitete traumatische Erlebnisse, oder eine innere Entwurzelung eine Rolle spielen, desto eher würden wir von einer Depression sprechen. In Wirklichkeit spielen innere und äussere Ursachen so ineinander, dass wir sie nicht voneinander trennen können. Der Begriff Burn-out hat allerdings den Vorteil, dass er längst nicht so stigmatisierend wirkt wie Depression. Aus der Sicht des Shiatsu-Behandlers ist allerdings nicht die Bezeichnung wichtig, sondern der Grad der Entfremdung und vor allem der Weg zurück in einen gesunden Selbstkontakt.

### **EIN BURN-OUT KANN SICH AUF ALLEN EBENEN DES MENSCHSEINS ZEIGEN**

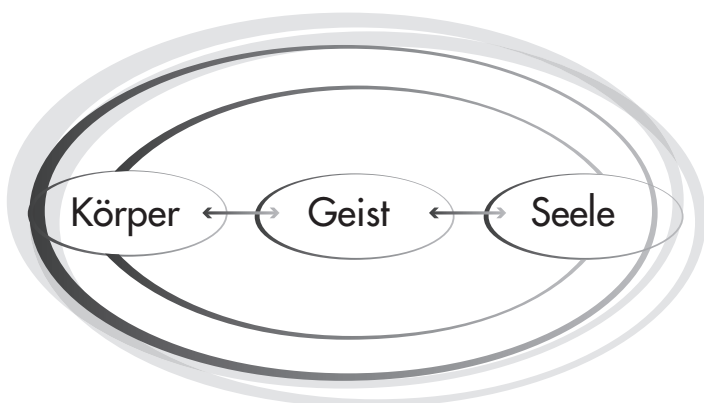
Da Körper, Geist und Seele miteinander ein System bilden, kann sich ein Burn-out auch auf allen Ebenen des menschlichen Daseins manifestieren und auf allen Ebenen seine Ursachen haben. Die auftretenden Symptome reichen von Schwindel und Migräne über Hörstürze, Mittelohrentzündungen, Rückenschmerzen,

Bandscheibenvorfälle, Neurodermitis bis zu Konzentrationsstörungen, die es unmöglich machen, auch nur ein E-Mail zu beantworten. Auf der seelischen Ebene kommt es oft zu Ängsten, das Leben nicht mehr bewältigen zu können und sorgenvollen Gedankenkreisen, die die Betroffenen nicht mehr abstellen können. Ähnlich vielfältig wie die Symptome sind auch die Ursachen. Wenn der am Arbeitsplatz vorhandene Leistungsdruck auf einen Menschen mit grossem Ehrgeiz trifft, der sich über Leistung und Erfolg definiert und die Fähigkeit, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen verloren hat, verstärken sich die äusseren und inneren Ursachen gegenseitig. In einem solchen Fall ist die Burn-out-Gefährdung hoch. Heute steht nicht mehr, wie noch vor einigen Jahrzehnten, die körperliche Erschöpfung, sondern die des Nervensystems im Vordergrund. Unser Geist hat so viele Informationen zu verarbeiten, dass er an seine Grenzen stösst. Während sich unser Bewegungsapparat nach Überanstrengung durch entsprechende Signale meldet und wir ihm leicht eine Ruhepause verschaffen können, wissen viele Menschen ihren Geist nicht zur Ruhe zu bringen. Finden belastende Gedanken erst einmal ihren Weg in den wohlverdienten Feierabend und in die Nachtruhe hinein, wird der Raum zu regenerieren mehr und mehr eingeschränkt – ein fruchtbarer Boden für ein Burn-out.

### **SHIATSU VERMAG DIE TRENNUNG ZWISCHEN KÖRPER, GEIST UND SEELE AUFZUHEBEN**

In der achtsamen Berührung des Shiatsu machen wir täglich die Erfahrung, dass Körper, Geist und Seele eng miteinander verbunden sind, ja eine Einheit bilden. Wir werden Zeuge eines Geschehens, in dem nicht wir regulieren, sondern sich das System selbst reguliert und organisiert. In der Stille und Achtsamkeit und in der besonderen Art respektvollen Kontakts, in dem Klientinnen und Klienten sich in der Tiefe berührt fühlen, kann ein heilsames Geschehen einsetzen, das natürlich, «aus sich selbst heraus» geschieht. Dies ist ein grosser Schatz des Shiatsu. Wir begegnen unseren Klientinnen und Klienten auf der Ebene des Kreises, der auf der folgenden Darstellung das sich gegenseitig beeinflussende System von Körper, Geist und Seele umschliesst.

Es ist die Ebene, auf der sich die Trennung, die für unsere abendländische Betrachtungsweise so typisch ist, noch nicht vollzogen hat. Es ist die Erfahrungsebene, von der sich Burn-out-Betroffene entfremdet haben, mit der Folge, dass das natürliche Selbstheilungssystem das entstandene Ungleichgewicht nicht mehr ausgleichen kann.



Gelingt es uns als Shiatsu-Praktizierende, unsere Klientinnen und Klienten auf dieser Ebene zu berühren, so können die Lebenskräfte selbst wieder beginnen, ihre wundersame Arbeit zu tun.

### **NICHT NUR BEHANDELN, SONDERN BEGLEITEN**

Obwohl ein tiefes Shiatsu-Erleben für Burn-out-Betroffene ein wichtiger Wegweiser sein kann, führt das alleine aber nicht immer zum Ziel. Als Ziel bezeichne ich hier eine Selbstkompetenz, mit der Menschen in der Lage sind, selbst für eine gute innere Energiebilanz zu sorgen. Je nach Vorerfahrungen sind dazu einige wesentliche, manchmal auch viele kleine Schritte notwendig. Es reicht nicht, im Shiatsu eine angenehme und vielleicht sogar tiefe Erfahrung zu machen, Betroffene müssen sich dieser Erfahrung und ihrer Bedeutung auch bewusst

werden, damit sie eine kleine Richtungsänderung in ihrem Leben, eine kleine Veränderung in ihrer Werteordnung bewirken kann. Sonst kann es wie bei einem meiner gestressten Klienten passieren, der zwar aus vielen Shiatsu-Behandlungen energetisch gestärkt nach Hause ging, aber die gewonnene Energie dazu benutzte, im Rahmen seines pathologischen Musters weiterzumachen mit dem Ergebnis, dass er irgendwann ganz zusammenbrach. Er verbrachte viele Wochen in einer Klinik und konnte und wollte anschliessend seinen Beruf nicht mehr ausüben. Zu seinem Muster gehörte, wie bei den meisten Betroffenen, dass er sich über Leistung und Erfolg definierte und seine Sache immer möglichst gut, um nicht zu sagen perfekt machen wollte. Das Tun und nicht das Sein standen in seinem Leben im Mittelpunkt.

Bei der Begleitung bei Burn-out geht es nicht in erster Linie um die Auswahl der passenden Punkte und Meridiane, sondern um das Erleben der Betroffenen, auf das sie dann langsam selbst lernen können, positiven Einfluss zu nehmen. Vor Beginn der Shiatsu-Behandlung können wir mit folgenden oder ähnlichen Worten in eine innere Entspannung finden helfen: «Wenn Sie mögen, dürfen Sie die Augen schliessen und sich erst einmal Zeit nehmen ganz anzukommen. Schauen Sie, ob Sie gut liegen und richten Sie sich in Ihrer vertikalen Achse aus. Sie dürfen Ihre Schultern ablegen und entspannt nach unten sinken lassen, das Gewicht Ihrer Arme spüren und sie ganz auf der Unterlage ablegen. Spüren Sie Ihren Rumpf vom Schultergürtel bis zum Becken und vertrauen Sie ihn zusammen mit Ihren Beinen der Unterlage an. Jetzt nehmen Sie sich noch einmal Zeit, in sich hineinzuspüren und zu schauen, wie es Ihnen geht, wie Sie sich wahrnehmen. Am

Schluss der Behandlung werden Sie noch einmal Gelegenheit haben, in sich hineinzuspüren und Ihr Erleben mit dem jetzigen zu vergleichen. Sie können die folgende Behandlung als eine Hilfe ansehen, sich in jeder Berührung, in jedem Punkt und in jeder Behandlungslinie zu spüren.»

Diese Einstimmung dauert rund drei bis fünf Minuten und hilft, vom Denk-Modus in den Spür-Modus zu kommen. Dabei sind verschiedene Aspekte von Bedeutung. Als erstes hilft es, in die Entspannung und zur Ruhe zu kommen. Die Ruhe entsteht vor allem dadurch, dass die Aufmerksamkeit vom wilden Treiben im Kopf ablässt und sich dem Körpererleben zuwendet. Es entwickelt sich eine Achtsamkeit in Bezug auf Tiefenempfindungen und dies wiederum ist die Voraussetzung für eine sanfte Einflussnahme. Daneben gibt diese kleine geführte Achtsamkeitsübung unseren Klientinnen und Klienten die Möglichkeit, dies auch zu Hause allein zu üben und so langsam die Fähigkeit zu entwickeln, sich aus eigener Kraft in einen Zustand der Ruhe, Entspannung und des Bei-sich-Seins zu bringen.

Wenn die an die geführte Entspannung anschließende Shiatsu-Behandlung unsere Klientinnen und Klienten in der Tiefe erreicht und vielleicht sogar in einen Zustand erfüllten Daseins führt, in dem sie sich aufgehoben und in ihrem eigenen Körper geborgen fühlen – ohne etwas geleistet haben zu müssen –, dann kann sich langsam das tiefe Defizit auffüllen, das dem «Besser-machen-Wollen» und «Mehr-haben-Wollen» zugrunde liegt. Wenn wir sie dagegen darauf nicht aufmerksam und ihnen den Wert dieses Erlebens nicht bewusst machen, so bleibt es vielleicht wie ein schöner Traum, an den wir uns schon kurz nach dem Aufwachen nicht mehr erinnern und aus

dem wir später folglich auch nicht mehr schöpfen können. Die ganze Kraft eines solchen Erlebens kann einem Menschen erst zufließen, wenn er es wahrnimmt und wertschätzen lernt.

Wenn wir ausserdem unsere Klientinnen und Klienten nach der Behandlung, noch mit geschlossenen Augen im Behandlungszustand, bitten, mit ein paar Worten ihr Erleben zu beschreiben, so werden sie sich im Suchen passender Worte dieses Erlebens bewusst. In einem zweiten Schritt könnten wir nachfragen, was in ihrem Leben anders wäre, wenn sie dieses innere Erleben als ständigen Begleiter zur Verfügung hätten. Eine solche Verknüpfung hilft, die Bedeutung des Shiatsu-Erlebens zu realisieren. Ist das Erleben so bewusst geworden, lernen die meisten Menschen in angemessener Zeit, durch Erinnerung selbst in diesen Zustand einzutreten, wenn auch nicht in der gleichen Intensität. Damit entwickelt sich langsam die Fähigkeit, auf den eigenen inneren Zustand Einfluss zu nehmen. Dies vermindert das Gefühl der Ohnmacht gegenüber dem eigenen inneren Geschehen, einem der grössten Stressfaktoren beim Burn-out. Auf diese Weise kann Shiatsu Menschen in ein lebendiges Selbsterleben zurückführen und den einem Burn-out zugrundeliegenden Entfremdungsprozess langsam rückgängig machen. Je mehr die Betroffenen daran mitarbeiten, desto wahrscheinlicher wird dies geschehen.