

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

# Shiatsu unterstützt Menschen mit Burn-out in allen Stadien

## PASCALE JACOT-DESCOMBES

Welches ist unsere Aufgabe in der Praxis mit Menschen, die vor oder mitten in einem Burn-out stehen oder die sich nach einem Klinikaufenthalt bei uns zur Nachbetreuung melden? In unserer Praxis haben wir Betroffene aus allen verschiedenen Phasen – die Zielsetzung und unsere Aufgaben sind meist sehr unterschiedlich. Dies stelle ich anhand von Beispielen aus meiner Praxis vor.

### BEGINNENDES BURN-OUT

Den Fokus setze ich hier auf die Prävention und auf das Sensibilisieren der Selbstwahrnehmung. Ich sehe eine meiner Aufgaben darin, klar zu benennen, was ich von meinem Gegenüber sehe, höre und wahrnehme. Meist sind Burn-out-Betroffene selbst nicht in der Lage, realistisch zu sehen, dass sie auf ein Burn-out zusteuern. Ich suche mit ihnen nach Möglichkeiten, wie sie sich entlasten können, wie sie Pausen einlegen und wo sie sich regenerieren könnten. In dieser Phase frage ich mich oft selbst – und formuliere es auch gegenüber den Betroffenen – wie weit es sinnvoll ist, die Energie zu unterstützen, falls keine Möglichkeit, Bereitschaft oder Einsicht besteht, etwas im eigenen Umfeld, im Arbeitspensum, allenfalls in der Ernährung und der Selbstfürsorge zu verändern. Ich stelle mir hin und wieder die Frage, ob ich bereit bin, Betroffene regelmässig aufzubauen, «nur» damit sie sich danach wieder ein paar Tage weiter verausgaben können und unter Umständen weiter in Richtung Erschöpfung gehen.

Falls sich ein Mensch tatsächlich in Richtung Burn-out bewegt, sind wir darauf angewiesen, dass der Hausarzt unterstützend wirkt und die Person krank schreibt. Bis dorthin braucht es immer wieder klare Reflexion unserer Arbeit: Was ist der Wunsch der Klientin oder des Klienten und was ist unsere Aufgabe?

In dieser Phase nimmt das Gespräch einen ebenso wichtigen Teil ein wie die anschliessende Shiatsu-Behandlung. Ich unterstütze das Ki über nährendes Arbeiten, gleichzeitig zeigen sich oft auch leichte bis

massive Verspannungen, manchmal setzte ich Moxa ein, um das Energie-Reservoir wieder aufzufüllen. Durch das Bewusstwerden von vorhandenen oder Suchen von neuen Ressourcen habe ich schon durchschlagende Erfolge erzielen können. Die Klientinnen und Klienten finden wieder zu längst vergessenen Lebensbereichen, welche durch Job, Familie, Verantwortung und Alltag vergessen gingen. Eine Rückbesinnung auf den Ursprung, auf was uns wichtig war, auf das, was verschüttet ist und zu kurz kam, kann ein entscheidender Wendepunkt sein und den Anfang für das Setzen von neuen Prioritäten markieren.

### BEGLEITUNG WÄHREND DEM BURN-OUT

In dieser Phase ist es entscheidend zu wissen, welches unsere Aufgabe ist. Dies muss mit den Betroffenen besprochen und definiert werden. Geht es um reine Körper- und Energiearbeit, was bedingt, dass parallel dazu ein Coaching oder eine Psychotherapie stattfindet? Sollte dies nicht wahrgenommen werden, so stellt sich die Frage: Bin ich als Therapeutin fähig, dieses Coaching selber zu übernehmen, habe ich genügend Wissen und Ausbildung dafür? Ich kenne und biete beide Varianten an in meiner Praxis. Ein Beispiel: Frau A. Berger, 48-jährig, arbeitet 50 Prozent, hat Familie, Haus und Garten, hatte als ältestes Kind eine schwierige Kindheit mit einem alkoholkranken Vater und einem sucht betroffenen Bruder. Zu mir kommt sie alle paar Jahre wenn wieder etwas ansteht. Eines Tages war es wieder so weit: Ihre Tochter, 17-jährig, in der Lehre, ist unzuverlässig, lügt die Eltern an, übernimmt an der Lehrstelle die Verantwortung nicht und hält sich nicht an die Abmachungen mit den Eltern. Die Beziehung der Eltern wird über mehrere Jahre immer wieder stark auf die Probe gestellt, Familientherapien bringen nicht den gewünschten Erfolg. Frau Berger erleidet einen Zusammenbruch, der Hausarzt diagnostiziert ein Burn-out und empfiehlt ihr einen Klinikaufenthalt. Sie hat mehrere Jahre Psychotherapie hinter sich und hat keine Lust, ihre Geschichte nochmals einem neuen Therapeuten zu erzählen. Ihre

Aussage: «Wenn ich einfach darüber spreche, so hilft mir das nicht. Ich weiss, dass ich gut auf Shiatsu und Körperarbeit reagiere, dies bringt mir viel mehr.» Sie bespricht sich mit dem Hausarzt und mit mir und entscheidet sich, nicht in eine Klinik zu gehen und keine neue Psychotherapie zu starten, dafür regelmässig Shiatsu-Behandlungen zu bekommen. Anfangs treffen wir uns zweimal pro Woche, danach nur noch



einmal, bis sich ihr Befinden stabilisiert. Während den Shiatsu-Behandlungen löst sich bisweilen enorm viel Druck und angestaute Emotionen, ein andermal ist es eine ruhige Behandlung, ohne sichtbare Prozesse und manchmal nimmt der Gesprächsteil einen grösseren Raum ein. Dadurch, dass wir einander regelmässig sehen, hat alles Platz und keiner dieser Anteile kommt zu kurz. Frau Berger entscheidet von Mal zu Mal, wo und wie sie ihre Priorität für die jeweilige Sitzung setzen möchte. Sie hat sich zusätzlich aus der Naturheilkunde unterstützen lassen und war nach einigen Wochen so weit stabilisiert, dass sie wieder arbeiten konnte und sich von den Herausforderungen mit ihrer Tochter nicht mehr vereinnahmen liess.

### **BEGLEITUNG NACH DEM BURN-OUT**

Ich habe immer wieder Klientinnen und Klienten, welche mehrere Wochen in einer spezialisierten Klinik waren und vor dem Austritt ihren Übergang planen und mit mir einen ersten Termin vereinbaren. Es hat sich bewährt, dass wir uns anfangs regelmässig treffen, alle ein bis zwei Wochen, danach alle ein bis zwei Monate. Hier ist meine Aufgabe nochmals anders. Diese Menschen haben in der Klinik viel über sich selbst gelernt, haben oft eine intensive Psychotherapie hinter sich, wurden in ihrer Achtsamkeit geschult und sind bereit für den Wiedereinstieg. Ihnen ist bewusst, welche Mechanismen sie in Zukunft vermeiden wollen, sie haben im Idealfall

gelernt Grenzen zu setzen und sind bereit, für ihre Gesundheit und ihre Balance aktiv etwas zu tun. Meist haben sie eine psychologische Nachbetreuung, so dass ich mich voll auf Shiatsu konzentriere. Ihr Wunsch an mich ist oft: ganz loslassen können, ganz bei sich sein und sich wieder voll wahrnehmen können. Die Behandlung ermöglicht ihnen, wieder ein Referenzgefühl für sich zu bekommen, sich wahrzunehmen im Zustand der Ruhe, der Ausgeglichenheit und der Gelassenheit. Dies ist auch die Zeit, in welcher sie in Begleitung einer Ärztin oder eines Arztes ein allfälliges Psychopharmaka langsam ausschleichen. Shiatsu-Behandlungen geben ihnen Halt – sie bekommen Kontinuität und Sicherheit. Dabei ist Regelmässigkeit ein wichtiger Faktor.

Beispiel: Klient R., 58-jährig, erfolgreicher Projektleiter einer grossen Firma mit Arbeit im In- und Ausland formuliert die Zeit nach dem Klinikaufenthalt so:

«Die letzten 19 Monate waren geprägt vom Auf und Ab, vom Versuch, wieder in den Job einzusteigen und das richtige Mass zu finden. Ich konnte mich schlecht konzentrieren und litt unter Beklemmung auf der Brust.» Sein Wunsch war, die Gelassenheit zu finden und sich nicht unter Druck setzen zu lassen, wenn die Schonfrist vorbei sein würde. Er möchte das Steuer wieder selbst in die Hand nehmen und schafft sich durch die regelmässigen Termine Raum und Zeit, in welcher er nicht selbst etwas tun muss, sondern ihm von Aussen geschaut wird. Ihm ist es wichtig, nicht wieder ins Fahrwasser von «wir schauen dann ...» zu geraten, sondern konkret Termine zu vereinbaren, damit er immer wieder zu diesem Gefühl der Insel finden kann. Auf meine Frage, was er an Shiatsu so schätzt sagt er:

- a) Ich freu mich auf diese Stunde – Ich fühle etwas, habe eine Emotion
- b) Es tut mir gut
- c) Es ist wirklich für mich

Ich möchte diesen Artikel mit den Worten dieses Klienten abschliessen: «Nach einer Shiatsu-Behandlung bin ich ruhend in mir, ich selbst erlebe mich jeweils so und meine Frau gibt mir dieselbe Rückmeldung. Shiatsu ist ein Weg, das Steuer selbst in die Hand zu nehmen und mich selbst wahrzunehmen mit dem, was jetzt ist.»