

«Infarkt der Seele»

Shiatsu bei Stress und Burnout

Diplomarbeit

Ko Schule für Shiatsu
Zürich

Kathrin Fischer lic. phil.
2009

INHALTSVERZEICHNIS

1.	Einleitung	3
2.	Die Situation von Stress und Burnout in der Schweiz	7
2.1	Stress	7
2.2	Burnout	9
2.3	Das Gesundheitswesen in der Schweiz	11
3	Die Aufgabe Gesundheitsförderung	14
3.1	Burnout Prävention	14
3.2	WHO, Gesundheitsförderung Schweiz	15
3.3	Resilienz, Salutogenese, Kohärenz	16
4	Shiatsu bei Stress und Burnout	19
4.1	Wirkung – physisch, psychisch, energetisch	19
4.2	Zentrale Symptome und Behandlungsfokus	22
4.3	Coaching mit Hausaufgaben	30
4.4	Fallbeispiele	32
5	Fazit	37
6.	Literaturliste	38

Anmerkungen:

Schreibweise: In dieser Diplomarbeit wird der einfacheren Lesbarkeit halber jeweils entweder die männliche oder die weibliche Schreibweise verwendet. Das andere Geschlecht ist immer mitgemeint.

Copyright: Textverwendungen auch auszugsweise nur gestattet mit ausdrücklicher Genehmigung der Autorin.

1. Einleitung

Stress und Burnout sind als Zivilisationskrankheiten zentrale gesundheitliche Herausforderungen für unsere moderne Dienstleistungsgesellschaft. Abgesehen von den sozialen und psychischen Folgen für den Einzelnen wie für die Gesellschaft sind allein schon die monetären Folgekosten immens. Bereits im Jahr 2000 bezifferte das Bundesamt für Wirtschaft SECO die Kosten von Stress für das Gesundheitswesen in der Schweiz auf über 4.2 Milliarden Franken¹. Die neue SECO-Studie, deren Ergebnisse bei der Entstehung dieser Diplomarbeit noch nicht publiziert wurde, wird noch weit höhere Kosten veranschlagen. Diese Studie wird Aufsehen erregen, sie als erstmaliger Versuche auch die Folgekosten von Burnout beziffern wird².

Bisher liefern unterschiedliche Schätzungen lediglich unterschiedliche Ergebnisse. Doch alle Studien decken sich im Fazit: Die Kosten sind hoch, zu hoch. An der nationalen Tagung für Gesundheitsförderung im Juli 2009³ wurde deutlich: Die gestresste und ausgebrannte Gesellschaft ist nicht Zukunft, wir leben bereits in ihr.

Die Angst vor Arbeitsplatzverlust ist so hoch wie noch nie, deshalb erscheinen heute immer mehr Menschen zur Arbeit, selbst wenn sie krank sind⁴. Entlassungswellen dezimieren Teams, die Arbeit für den einzelnen nimmt zu, Arbeitszeiten und Stresspegel steigen, Erholungszeit und Familienzeit nimmt ab. Mit den bereits erwähnten Folgen für den Einzelnen wie für die Gesellschaft.

Einer der deutlichsten Indikatoren sind die Neuberentungen der Invalidenversicherung IV, also Menschen, die aufgrund gesundheitlicher Probleme ganz oder teilweise aus den Erwerbsleben ausscheiden. Die psychischen Erkrankungen machen bereits die Mehrheit der IV-Neubezüge aus, Tendenz steigend⁵. Und die aktuelle „Wirtschaftskrise“ verstärkt das Unbehagen in der Arbeitswelt noch.

¹ SECO: Die Kosten des Stresses in der Schweiz, Bern 2000

² Information vom Präsidenten von Swiss Burnout, Frank Th. Petermann im Interview

³ Tagung Gesundheitsförderung Schweiz: „Leistungsfähig in der 24h-Gesellschaft“ Juni 2009

⁴ Nachrichten Radio DRS vom 28.7.2009

⁵ IV-Neuberentungen (Quelle: Swiss Life Tagung Juni 2008): 44% psychisch, 28% Bewegungsapparat, 28% Rest.

Doch nicht mehr nur Menschen auf dem Arbeitsmarkt, nicht mehr nur Dienstleister wie Ärzte, Krankenschwestern oder Therapeuten, nicht mehr nur Führungskräfte und von denen auch nicht mehr nur die in den berühmten „Sandwichpositionen“ sind von Stress und Burnout betroffen.

Da es sich um ein gesamtgesellschaftliches Problem handelt, das sich die westliche Welt durch das ihr zugrunde liegende Wertesystem der Leistungsorientierung eingehandelt hat, sind auch immer mehr eher „wirtschaftsferne“ Schichten betroffen. Arbeitnehmer in unteren Positionen, Mütter, geschiedene ältere Frauen. Die Scheidungsraten sind hoch, das Alleinerziehen nimmt zu, und damit auch die Aufgaben und Belastungen für die alleinerziehenden Mütter oder Väter. Traditionelle Familienformen nehmen ab, die traditionelle Rollenteilung ebenso und das Finden von neuen Rollen in einer nach Leistungsprinzip funktionierenden Gesellschaft ist schwierig und mitunter erschöpfend – vor allem für Frauen. Wer keine alternativen Wertesysteme – wie sie in Privatleben und in der Familie entstehen können – zur Verfügung hat, verfällt oftmals über Gebühr dem Leistungsdenken, entwickelt eine Tendenz zur Selbstausschöpfung, um den Anschluss nicht zu verpassen – einer der Warnsignale und Vorstufen des Burnout-Prozesses⁶.

Gründe genug, nicht nur das Kurieren, sondern auch die Prävention von unerwünschten Stress-Symptomen und Folgeerkrankungen wie Burnout zu verstärken. Und sich vor dem Hintergrund des bisherigen Gesundheitskonzeptes des Bundesamts von Gesundheit BAG, das sich kurz auf die Schlagworte „Bewegung – Ernährung – Entspannung“ reduzieren lässt, nach wirksamen Möglichkeiten ausserhalb des kurativen Modells umzusehen – also eben genau nicht bei der Schulmedizin, die kein präventives Modell zur Verfügung stellt und erst wirksam wird, wenn der Schaden schon eingetreten ist.

Shiatsu ist aufgrund seiner zentralen erdenden und zentrierenden Wirkung auf gleichzeitig Körper, Geist und Psyche besonders geeignet, einerseits in der Therapie wie aber auch in der Prävention von negativen Stressfolgen und Burnout eine wirkungsvolle Rolle zu spielen. Shiatsu stärkt die körperliche Rhythmik und schafft eine Rückverbindung des

⁶ Burnout wird als Prozess verstanden und infolge als stufenweiser Verlauf beschrieben, siehe entsprechendes Kapitel in dieser Arbeit.

Körpers zu den Gesetzmässigkeiten des Lebens oder zumindest eine direkte Möglichkeit, eben diese über die Körperwahrnehmung zu erfahren. Shiatsu nimmt keine Trennung vor zwischen Soma (Körper) und Psyche (Seele) und spricht den Menschen als Ganzes an. Diese ermöglichte Wiedererfahrung von sich selbst als ganzer Mensch ist in ein therapeutisches Setting eingebettet, das seinerseits – vor allem bei regelmässigen Sitzungen – selbst wieder einen Rhythmus vorgeben kann. So wird ein Rahmen für Erfahrungen geschaffen, die im Alltagsleben keinen oder zu wenig Platz mehr fanden. „Shiatsu tut meiner Seele gut“, benannte eine meiner Klientinnen mit starken Stress-Symptomen und Panikattacken diese Erfahrung.

Die meiner Arbeit zugrunde liegende **These** ist denn auch: Shiatsu eignet sich aufgrund seiner Wirksamkeit ausserordentlich gut zur Behandlung und Prävention von gesundheitsschädigenden Stresssymptomen und Burnout. Dies belegt die Einsicht in die Literatur ebenso wie bereits gesammelte Erfahrung in der Praxis (Fallbeispiele).

Die hier vorliegende Arbeit bietet eine Zusammenfassung meiner bisherigen mehrjährigen Auseinandersetzung mit diesem Thema. Einer Auseinandersetzung, die unter anderem auch deshalb erfolgte, weil ich in meinem Arbeitsumfeld als Arbeitnehmerin, als Führungskraft und als Kollegin laufend mit den Folgen von übermässigem Stress und auch mit Burnout und deren Auswirkungen auf Psyche (Empfinden), Physis (Körper, Soma) und Geist (Wahrnehmung Bewusstsein) konfrontiert worden bin und immer noch werde. Auch habe ich selbst – je nachdem, welcher medizinischen Definition man folgt – zwei bis drei Mal Erschöpfungsphasen erlebt und bewältigt, die als Burnout bezeichnet werden könnten. Die Problematik und die Mechanismen der „wirtschaftlich interessierten Selbstaussbeutung“⁷ sind mir als weiblichem, emanzipiertem kinderlosen Single, die in einer aussergewöhnlich leistungsorientierten Familie aufwuchs, bestens vertraut.

Dass Shiatsu eine wertvolle Unterstützung des gesamten Menschen, eine Umkehr seiner dissoziativen Tendenzen und ein „Zurechtrücken“ der entgleisten Selbstwahrnehmung leisten und damit die Impulse für und die Voraussetzungen einer „Normalisierung“ ermöglichen und unterstützen kann, habe ich am eigenen Körper erlebt.

⁷ Begriff von Prof. Dr. Krause, Fachhochschule Nordwestschweiz an der Tagung GF 2009

Meine zweite **These**: Shiatsu ist aufgrund seines in diesem Zusammenhang ausserordentlich interessanten Preis-Leistungsverhältnisses als Singulär- oder Komplementärtherapie durchaus in der Lage, auch die gesamtgesellschaftlichen Folgekosten von Stress und Burnout massgeblich zu reduzieren. Anhand publizierter Berechnungen durchschnittlicher Fallkosten und verschiedenen Studien werde ich versuchen, diese These hinreichend zu belegen.

2. Die Situation von Stress und Burnout in der Schweiz

Um das Ausmass von Stress und Burnout zu begreifen, gehe ich kurz auf die Definitionen und auf die Situation ein, wie sie heute in Zahlen vorliegt.

2.1 Stress

Die Ursachen von Stress sind vielfältig. Arbeitsdruck, Beziehungsprobleme, Einsamkeit, Hektik oder Zeitnot, Ängste, Ärger, finanzielle Sorgen, keine regelmässigen Ferien, fehlende Anerkennung, Zigaretten und Alkohol, Süchte oder Schmerzen werden von der Schweizerischen Herzstiftung⁸ als Ursachen aufgelistet. Stress kann also **durch physische, psychische und auch äussere Umstände** ausgelöst werden, auf die Psyche und Physis dann reagieren.

Im Stress befindet sich der Körper in einer gesteigerten Aktionsbereitschaft, der Blutdruck ist erhöht und das Herz schlägt schneller, die Aufmerksamkeit nimmt zu. Die Stresshormone heissen Adrenalin, Noradrenalin, Angiotensin II, Aldosteron und weitere. Aus dem Tritt geratene Stresshormone versetzen den Körper in eine Art Dauererregung. Diese Vorgänge werden durch den Sympathikus gesteuert – der Teil des vegetativen Nervensystems ist. Ob etwas als „stressig“ erlebt wird, hängt dabei aber wesentlich **von der eigenen Reaktion** darauf ab.

Stress ist nicht immer vermeidenswert. Ein gewisses Mass gehört zum Leben. Übermässiger Stress hingegen überfordert Geist und Körper, andauernde Nervosität, Schlafprobleme oder die Flucht in Süchte wird begünstigt. Zuviel Stress greift die Gesundheit an. Die Stresshormone beeinflussen Krankheitsverläufe – beziehungsweise die Genesung – negativ. Durch den dauernd erhöhten Blutdruck steigt auch das Risiko für Herz-Kreislaufkrankheiten (Arteriosklerose, Angina pectoris, Herzinfarkt, Hirnschlag, Schaufensterkrankheit).

Zudem wird heute Dauerstress immer klarer als Verursacher von psychischen Erkrankungen wie Depression und Angsterkrankungen erkannt und thematisiert.⁹ Sogar

⁸ Schweiz. Herzstiftung: Stress. Ein Risiko für Herz und Gefässe. Broschüre Bern 2008

⁹ Tages-Anzeiger: Anspannung rund um die Uhr macht krank, von Bettina Hübschen-Leinenbach, 12.4.2007

Osteoporose wird heute zumindest teilweise auf eine länger anhaltende Stressphase zurückgeführt. Und: Stress zieht oft weitere ungesunde Verhaltensweisen nach sich, wie ungesundes Essverhalten, Bewegungsmangel, Suchtverhalten und Übergewicht bzw. Diabetesrisiko. Kurz: Anspannung rund um die Uhr macht krank und verleitet zu selbstgefährdendem Verhalten.

In der Schweizerischen Gesundheitsbefragung von 2002 gaben 44% der Erwerbstätigen an, unter starker nervlicher Belastung am Arbeitsplatz zu stehen. Gemäss der bereits erwähnten im Jahr 2000 publizierten Studie des SECO über die Kosten von Stress in der Schweiz fühlen sich sogar vier von fünf Erwerbstätigen gestresst, gut ein Viertel oft oder sehr oft gestresst. 7% der Befragten einer anderen SECO-Studie gelten als Mobbing-Opfer, das heisst als Personen, die bei der Arbeit gezielt, systematisch und über längere Zeit von einem oder mehreren Betriebsangehörigen schikaniert werden.

Die wichtigsten Befunde der Studie: Zunehmende Stressempfindung korreliert mit häufigeren Besuchen beim Arzt. Und zwar suchten Personen mit Stress doppelt so häufig den Arzt auf als diejenigen, die von Stress verschont blieben¹⁰. Werden zu den Kosten, die medizinisch zur Behandlung von Stress anfallen (4,2 Mia. Franken, nicht enthalten sind die Kosten für Invalidität oder Tod) noch die Kosten durch Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten dazugezählt, kommt man auf die Summe von 7,8 Mia. Franken. Die Studie betont, dass die effektiven volkswirtschaftlichen Kosten deutlich höher liegen dürften.

Und noch ein paar stressige Zahlen: Von 1986 bis 2005 hat sich die Anzahl Invaliden-RentnerInnen verdoppelt und die infolge psychischer Beeinträchtigung ausgesprochenen Renten haben sich fast vervierfacht.¹¹ Die Kosten von IV-Fällen wurden vom SECO bisher nicht berücksichtigt. Die Angst vor Verlust der Arbeitsstelle ist die grösste Sorge der Schweizerinnen und Schweizer und liegt mit 57% noch weit vor der Altersvorsorge oder der Sorge um das Gesundheitswesen¹². Die aktuelle „Wirtschaftskrise“ dürfte diese Tendenz verstärken¹³.

¹⁰ SECO: Die Kosten von Stress in der Schweiz. Eine Bestandesaufnahme. Bern 2000

¹¹ Schweiz. Gesundheitsförderung: Psychische Gesundheit - Stress, Bern 2005

¹² Zürichsee-Zeitung: Angst um Verlust am Arbeitsplatz (Credit Suisse Barometer), 18.12.2007

¹³ Interview mit Best Unternährer, Stresscoach, vom 12.8.2009

Die Schweiz, eine Gesellschaft im gesundheitsschädigenden Dauerstress? Die Antwort lautet „ja“. Bereits 2005 hat deshalb die Schweizerische Gesundheitsförderung ein Positionspapier erlassen¹⁴ und 2007 wurde ein nationales Programm gegen Übergewicht und Stress gestartet.¹⁵

2.2 Burnout

Burnout ist noch nicht lange ein Thema, früher sprach man von Erschöpfungsdepression. Der amerikanische Psychiater Herbert Freudenberger prägte Ende der 70er Jahre den Begriff und die drei wesentlichen Faktoren eines Burnout: Emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung und reduzierte Leistungsfähigkeit¹⁶.

Dennoch spricht man heute schon von einem Volksleiden¹⁷. Jeder achte Arbeitnehmer, je nach Schätzung bis zu 16% der Erwerbstätigen sollen von Burnout betroffen sein¹⁸. Es sind die besonders Pflichtbewussten, Gewissenhaften und Leistungsbereiten, diejenigen, die hohe Ansprüche an sich selber stellen und nicht Nein sagen können, die ein Burnout produzieren. Es sind Menschen, die sich **aus Veranlagung** engagieren und deren Alltag durch überlange Arbeitszeiten, fehlendem Erholungsraum oder Schichtarbeit total **aus der Struktur geraten** ist. Aber nicht nur Überforderung (aktive Auslöser), auch andauernde Frustration, Mobbing und Unterforderung (**passive Auslöser**) können zu einem Burnout führen.

Ein Burnout entwickelt sich prozesshaft. Am Anfang steht immer Stress. Am seinem absoluten Ende stehen Invalidität und IV, Tod oder der Suizid. Nach Matthias Burisch¹⁹ verläuft der Burnout- Prozess in sieben Erlebensphasen:

1. Gesteigerter Einsatz, Zunahme der Überstunden, Abnahme der Wertschöpfung, vegetative Überreaktion
2. Reduziertes Engagement, Abnahme sozialer Interaktion, Konzentration auf eigenen Nutzen

¹⁴ Siehe Fussnote 11

¹⁵ Siehe Kapitel 3.2

¹⁶ Beate Schulze MA; Burnout heute, quo vadis? Risiken, Auswirkungen, Prävention. Burnout Symposium 2005

¹⁷ Aargauer Zeitung: Der Druck nimmt ständig zu, ird, 23.11.2007

¹⁸ Swiss Life take care, Burnout – unterschätzt und teuer, Kathrin Fischer, Winter 2008

¹⁹ Matthias Burisch: Theorie der inneren Erschöpfung, 2005

3. Emotionale Reaktionen, Pessimismus, Hoffnungslosigkeit, Energiemangel, Schuldzuschreibungen an andere
4. Abnahme von kognitiven Fähigkeiten, Motivation, Kreativität und Differenzierungsfähigkeit
5. Abflachen des emotionalen und sozialen Leben und kognitiver Interessen
6. Psychosomatische Reaktionen, Verspannungen, Schmerzen, Schlafstörungen, Unmöglichkeit der Erholung in der Freizeit, andere Essgewohnheiten, Substanzverbrauch
7. Depression und Verzweiflung, Sinnlosigkeit, negative Lebenseinstellung, Suizidgedanken

Dass es überhaupt zu einem Burnout kommen kann, kommt daher, dass die meisten Menschen die Anzeichen eines Burnout an sich selbst nicht **wahrnehmen**²⁰ und deshalb nicht rechtzeitig reagieren²¹. Auf ein bestehendes Ungleichgewicht von Engagement und des Resultat der Anstrengung reagieren sie mit Erhöhung des Engagements und mit dem Wegstreichen von Aktivitäten, die zur Erholung wichtig wären. Erst wer physisch, psychisch und geistig aus der Struktur gerät, wer aus der Rhythmik von Anstrengung und Erholung gefallen ist, so dass Depersonalisierung und in den meisten Fällen massive Schlafprobleme resultieren und keine Erholung in der Freizeit mehr stattfinden kann, muss mit medikamentöser Langzeittherapie mit Schlafmitteln, Antidepressiva, Psychopharmaka, Schmerzmitteln, der daraus entstehenden Suchtgefährdung und dem (zeitweiligen) Ausscheiden aus der Arbeitswelt rechnen.

Bis jemand nach einer Arbeitsunfähigkeit infolge Burnout wieder arbeiten oder seiner Tätigkeit nachgehen kann und richtig integriert ist, kann es laut Experten ein halbes Jahr bis ein Jahr gehen²². In manchen Fällen resultieren auch eine permanente (teilweise) Arbeitsunfähigkeit und eine IV-Rente.

Der Wiedereinstieg gestaltet sich meist schwierig. Die Ursachen auf physischer und psychischer Ebene müssen oft langwierig medizinisch abgeklärt werden – denn zum Krankheitsbild Burnout können 130 Symptome gehören und die Ursache kann durchaus auch ein Virus, eine Stoffwechselstörung oder eine Allergie sein. Zudem muss man bei der

²⁰ s.o. Fussnote 15

²¹ s.o. Fussnote 17

²² Aussage Prof. Dr. W. Entenmann, Leiter Schlafklinik Zurzach im Interview.

Wiedereingliederung in den Alltag häufig auch eine Traumatisierung behandeln – weil die Person sich als „unfähig“ der Belastung standzuhalten erlebt hat.

Die Kosten des Burnouts werden erstmals in der derzeit laufenden Studie des SECO erhoben, Publikation der Ergebnisse voraussichtlich Ende 2009/Anfang 2010. Doch schon heute lassen einfach Rechenbeispiel die wirtschaftliche Tragweite von Burnout erahnen: Frank Th. Petermann, Generalsekretär von Swiss Burnout, errechnete für die NZZ für einen einzigen eher unproblematischen Burnout-Fall direkte Kosten für Arbeitgeber und Sozialversicherungen in der Höhe von 390'000 Franken, davon an Therapiekosten und Medikamenten allein 35'000 Franken²³.

2.3 Das Gesundheitswesen in der Schweiz

Obschon bereits Studien vorliegen, die belegen, dass ein neuer Markt für aktive Prävention und Gesundheit auch wirtschaftliche Chancen – nämlich die der dringend notwendigen Kostenreduktion – beinhaltet²⁴, verschliessen sich die Krankenkassen bisher solchen Argumentationen und ergehen sich meist nur in Lippenbekenntnissen darüber, wie sehr eigenverantwortliche Menschen sich um die eigene Prävention kümmern sollten.

Doch gerade solche präventiven Massnahmen wie die Mitgliedschaft in einem Sportverein oder einer Meditationsgruppe übernehmen Krankenkassen vielmals nicht oder mit Zusatzversicherung nur teilweise. So erstaunt es nicht, dass die Strategie der Gesundheitsförderung Schweiz GF, die 2007 gegen Übergewicht und Stress gefahren wird, die Krankenkassen erst gar nicht im Boot hat. Es dürfte schwer werden, dass die Stiftung ihr Ziel erreicht, ein „aktiver Player“²⁵ im Schweizerischen Gesundheitswesen zu werden – eine Aufgabe, mit der sich die Stiftung auch heute, zwei Jahre nach ihrer Deklaration noch schwer tut. Mittels Kampagnen soll die breite Bevölkerung angesprochen werden, Psychische Gesundheit und Stress werden vermehrt an den Arbeitsplätzen selbst thematisiert.

²³ Frank Th. Petermann: Die wirtschaftliche Dimension des Burnout-Syndroms, in NZZ 3.6.2006

²⁴ Health Horizons. Guide zu den neuen Gesundheitsmärkten, GDI Studie Nr. 20, 2006

²⁵ Medienmitteilung „Ab 2007 mit langfristiger Strategie gegen Übergewicht und Stress“, Bern 2006

Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein Gebot der Stunde – und bereits ein Gesundheitsmarkt für sich. Hier mischen denn auch die Krankenkassen und Versicherungen kräftig mit, vor allem im Case Management, wenn es darum geht, Menschen möglichst schnell wieder in die Arbeitswelt zu integrieren. „Prävention“, das eigentlich einleuchtende Gebot der Stunde, bleibt aber auch hier meist Lippenbekenntnis. Bereits gibt es zwar seit 2008 auch ein Qualitätslabel „friendly workspace“ für Betriebe, die sich auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung hervortun. Bisher leisten sich aber mehrheitlich nur grosse Player und Konzerne Gesundheitsförderungs-Massnahmen. Die guten Beispiele sind in der breiten Masse der kleinen und mittelgrossen Unternehmen noch nicht angekommen.

Die meisten Erwerbstätigen spüren den zunehmenden Wettbewerb und wirtschaftlichen Druck und reagieren nicht mit der Forderung nach gesünderen Arbeitsbedingungen, sondern mit „interessierter Selbstaussbeutung“ (Prof. Dr. Rainer Krause), indem sie die Grenzen ihrer Regenerationsfähigkeit immer häufiger überschreiten und intelligentes Ressourcenmanagement ignorieren – weil es eben gehen muss so lange es eben noch geht.

Die im Gesundheitsmarkt geltende Devise der Eigenverantwortlichkeit entwickelt in einem Umfeld, das den sich verstärkenden wirtschaftlichen Wettbewerb immer mehr zum Thema jedes Einzelnen macht, einen ziemlichen Zwiespalt, den die Menschen mit gesundheitlichen Risiken bezahlen.

Das Bundesamt für Gesundheit ist sich des Dilemmas zwar eigentlich bewusst²⁶, beschränkt sich auch weitestgehend auf Studien und Erhebungen, unterstützt aber auch innovative Projekte oder dann nationale Kampagnen gemeinsam mit Playern wie der GF oder der Gesellschaft für Ernährung SGE. Zu hoffen ist, dass nach dem Ja zur Komplementärmedizin am 17. Mai 2009 der von zwei Dritteln der Bevölkerung gestützte Wunsch nach ganzheitlichen Therapieansätzen verschiedener Methoden, deren Erfolge mitunter ziemlich eindeutig für sie sprechen, auch in Bern vernommen wird und das Gesundheitswesen der Schweiz endlich die Umwälzung erfährt, die es für eine aktive Prävention in einem Gesundheitsmarkt der Zukunft braucht.

²⁶ Off-the-Record Interview (vertrauliche Angaben) mit der Vizedirektorin des BAG im Februar 2009

Shiatsu ist eine der Methoden, die in diesem Umfeld einen wesentlichen Beitrag leisten könnte. Es geht hier nicht um ein Plädoyer, Shiatsu in die Grundversicherung zu integrieren. Das ist nicht notwendig. Es geht um den einerseits präventiven als auch den therapeutischen Aspekt von Shiatsu bezüglich Stress und Burnout. Und es geht bezüglich Gesundheitssystem als Ganzem um Kostenvermeidung und -senkung.

3. Aufgabe Gesundheitsförderung

Die Aufgabe ist klar, der Weg zur Lösung durch Lobbyisten und ökonomische Zwänge wie auch eine teilweise Handlungsunfähigkeit der Politik scheint verstellt. Dennoch möchte ich in diesem Kapitel vor aller Konkretisierung des Themas erst die Frage beantworten: Wie betreibt man eigentlich Gesundheitsförderung? Und was kann Shiatsu dazu beitragen?

3.1 Burnout Prävention

Burnout wird massgeblich als psychische Erkrankung verstanden. Aber nicht nur die Seele, sondern auch Herz und Gefässe und das Immunsystem nehmen Schaden²⁷. Aus den zuvor Beschriebenen folgt, dass Burnout zu therapieren und kurieren ungleich aufwändiger ist, als es mit präventiven Massnahmen zu vermeiden. Eines der zentralen Probleme dabei ist, dass die Betroffenen es meist nicht und wenn dann zu spät merken, dass sie betroffen sein könnten.

Der Wahrnehmungshorizont verengt sich mit fortschreitendem Erschöpftsein zusehends und die Selbstwahrnehmung wird ausser Kraft gesetzt. Burnout Prävention muss deshalb früher ansetzen – am besten bereits in der Phase, in welcher Stress noch intensiv wahrgenommen wird (Verspannungen, Rückenschmerzen, Migräne, Verdauungsprobleme, Schlafprobleme, Bluthochdruck, etc.). Denn je länger die normalen Strukturen aufgegeben und die Rhythmen des alltäglichen Lebens nicht mehr funktionieren, desto länger dauert und desto problematischer wird auch die Therapie und Reintegration der Person.

Wenn das BAG gegen Stress mehr Bewegung empfiehlt, kann diese Empfehlung auch negative Folgen haben. Wer nämlich nach einem stressigen Arbeitsalltag noch zum Workout-Programm rennt um sich auszupeinigen, der aktiviert in seinem Körper noch mehr Stresshormone, anstelle zur Ruhe zu kommen. Doch Ruhe und Entspannung sind in einer Leistungsgesellschaft eine seltene Disziplin geworden, viele Menschen haben gar verlernt oder gar nie gelernt, sich richtig zu entspannen. Wer nun aber ein Meditationsprogramm verordnet erhält oder sich selbst verordnet, wird unter Umständen von seinen erfolglosen Entspannungsversuchen noch deprimierter.

²⁷ Prof. Dr. Joachim Bauer in Stern, Ausbrennen mit Leib und Seele, 19.7.2007

Burnout Prävention kann massgeblich nur dann erfolgreich sein, wenn sie die Körperverbindung und die Selbstwahrnehmung des Menschen und seine Verankerung in seinem sozialen Umfeld stärkt und disharmonische Rhythmen (Essrhythmus, Schlafrythmus, Wechsel von Anspannung und Entspannung) wieder ins Lot bringt. Und dem Menschen neben der Struktur auch die Stabilität und Sicherheit vermittelt, die er benötigt, um wieder Vertrauen in die alltäglichen Abläufe des Lebens und sich als Person zu fassen.

3.2 WHO, Gesundheitsförderung Schweiz GF

Die WHO definierte psychische Gesundheit an der Konferenz in Helsinki 2005 wie folgt: Sie ist ein „allgemeines öffentliches Gut, ein wesentlicher Teil der Gesundheit und des Wohlbefindens und ein grundlegendes Menschenrecht, sie ist die Voraussetzung für ein lebensfähiges, sozial verantwortliches und produktives Europa, sie verstärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt und das Sozialkapital und verbessert die Sicherheit des Lebensumfelds.“²⁸ Auf der individuellen Ebene kann psychische Gesundheit als dynamisches Gleichgewicht des Wohlbefindens beschrieben werden: „in dem der Einzelne seine intellektuellen und emotionalen Fähigkeiten ausschöpfen die normalen Lebensbelastungen bewältigen und produktiv und fruchtbar arbeiten kann, und imstande ist, seiner Gemeinschaft einen Beitrag zu leisten.“²⁹

Abgesehen davon, das die Rede von „Sozialkapital“ schon ziemlich zynisch klingt, geht es für den Einzelnen darum zu erkennen, was für „normale Lebensbelastungen“ er ertragen kann. Und dann weiter darum, diese wennmöglich nicht zu überschreiten, auch wenn sich die Anforderungen des Umfelds ins Unrealistische verzerren. Denn sonst lässt sich weder psychische noch physische Gesundheit aufrechterhalten.

Die GF schreibt in ihrem Positionspapier: „Möglichst zweckmässige und wirksame Interventionen sollen auf Veränderungen der strukturellen Rahmenbedingungen abzielen, die helfen, Belastungen und Risikofaktoren abzubauen und Ressourcen aufzubauen.“³⁰ Weiter heisst es: „Im Mittelpunkt personenbezogener Interventionen sollte die gezielte

²⁸ WHO European Ministerial Conference 2005b, Hervorhebungen von mir

²⁹ WHO 2003

³⁰ s.o. Fussnote 10 , Hervorhebungen von mir

Förderung gesundheitsrelevanter Kompetenzen stehen, die auf die Psyche positiv wirken sowie die Prävention länger andauernder oder wiederkehrender Belastungen, die krank machenden Stress verursachen.“

Diese gesundheitsrelevanten Kompetenzen sind laut GF: Empowerment, Stärkung der Resilienz³¹, Stärkung der Selbstwirksamkeit und Stärkung des Kohärenzgefühls.

3.3 Resilienz, Salutogenese, Köhärenz

„Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, belastende Situationen durchzustehen und durch selbstverantwortliches Handeln wieder zu einem gesunden, selbstregulativen Zustand zurückzufinden.“³² Resiliente Personen verfügen über Fähigkeiten, die sich erlernen und ausbauen lassen, wie beispielsweise frühe Übernahme von Verantwortung, Realismus, Problemlösungs- und Sozialkompetenz. Einen engen Bezug zum Konzept der Resilienz haben Empowerment-Prozesse. Empowerment bezeichnet die Fähigkeit zu selbstbestimmtem Handeln und umfasst die individuelle Selbstermächtigung wie auch professionelle Unterstützung, die die Kompetenz zur Selbstbestimmung stärkt. In beiden Konzepten spielt die Entdeckung und Stärkung der Ressourcen eine entscheidende Rolle.

Ressourcen sind die dem Menschen innewohnenden Stärken, Kompetenzen und Fähigkeiten, das können psychische und physische Grundanlagen sein, aber ebenso erworbene Fähigkeiten, liebgelebte Aktivitäten und Rituale.

In der Shiatsu-Behandlung (Behandlung und Gespräch, Körperübungen) können wir auf die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung einwirken und die Voraussetzungen schaffen, dass sie sich entwickeln kann. Durch Wahrnehmungsschulung von Körperprozessen können Menschen in die Lage versetzt werden, immer mehr auch im Alltag zu sich selbst Sorge zu tragen und ihren reagierenden Körper als Freund zu verstehen. Ferner können auch Ressourcen bewusst gemacht werden, so dass sie entwickelt und gestärkt werden können.

³¹ Resilienz bedeutet „wieder zurückfinden“ zu einem gesunden, selbstregulativen Zustand

³² Peter Itin, Shiatsu als Therapie, 2008

Der Parasympathicus als Gegenspieler des bei Stress, Burnout und Trauma überaktivierten Sympathicus wird im Shiatsu angesprochen, so dass körperliche und geistige Entspannung fast immer eine Folge der Behandlung ist. Die Klientinnen sind am Ende der Behandlung wieder „auf dem Boden“, geerdet. Dies wird erreicht durch die Berührungsqualität, eine ruhige und nährende Arbeitsweise, und eine Selbstausrichtung der Behandelnden auf ein „Geschehenlassen“, die das Vertrauen der Klientin nährt und stärkt, so dass eine Öffnung und damit Wandlung geschehen kann. Gesundsein gelingt den Klientinnen als Reaktion auf eine veränderte innere Ausrichtung und ein konsequentes Verfolgen von Lebensweisen, die zu mehr Wohlbefinden führen.

Es geht darum, dass in der Kohärenz die Klientin die unterbrochene Verbindung zum Lebensstrom, zu seiner Rhythmik und Dynamik erlebt. Diese Kohärenz, des Zusammenschwingens und Einswerdens von Behandelnder und Klientin ist das eigentliche Ziel der Behandlung und bei Stress und Burnout das wichtigste „Arbeitsinstrument“. Die Behandlung wird zu etwas gemeinsamen, die Klientin erfährt die Unterstützung, erlebt im besten Fall eine vermisste Daseinsqualität und gewinnt Impulse für diejenigen Fähigkeiten, die sie für sich selbst entwickeln und in ihren Alltag integrieren möchte.

Aaron Antonowsky prägte 1970 den Begriff der Salutogenese als Gegenbegriff der Pathogenese und verstand darunter die Entstehung von Gesundheit als Prozess. Seine Hauptthese: Im Zentrum einer Antwort auf die Frage „Wie entsteht Gesundheit?“ steht immer das Kohärenzgefühl. „Das Kohärenzgefühl ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmass man ein durchdringendes, dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äusseren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind; einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen; diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen.“³³

Den Klientinnen die Hilfestellung und das Coaching zu bieten, diese Orientierung wieder zu finden, beziehungsweise zu ermöglichen, dass der sich selbst regulierende Organismus durch ein neu gewonnenes Vertrauen und ein Geschehenlassen sich neu ausrichten kann, ist effiziente und gleichzeitig ganzheitliche Gesundheitsförderung durch Shiatsu.

³³ Aaron Antonovsky: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. 1997, zitiert von Wikipedia

Nicht nur, dass Shiatsu geradezu prädestiniert scheint, eine grössere Rolle in der Gesundheitsförderung zu spielen, es könnte zudem Folgekosten von Stress und Burnout massgeblich verringern helfen. Dazu ein paar Zahlen: Ein ganzes Jahr lang Shiatsu à 120 Franken pro Sitzung (eine Behandlung pro Woche) käme (ohne Einbezug der Krankenkassen) auf total 6240 Franken zu stehen. Ein Burnout-Fall kostet allein an Therapie- und Medikamentenkosten 35'000 Franken. Die Gesamtkosten eines einfach Falles mit Erwerbsausfall belaufen sich auf knapp 400'000 Franken, umgerechnet entspräche dies 64 Jahre lang Shiatsu à einer Sitzung wöchentlich. Fazit: Die Investition in die Burnout-Prävention mit Shiatsu kann sich fürs Budget lohnen.

Aber auch therapeutisch macht die Integration von Shiatsu in die Therapie von Stress und Burnout Sinn. Der Gesundheitsmarkt verlangt immer stärker nach ganzheitlichen Behandlungsmethoden³⁴, dies zeigte auch die Abstimmung „Ja zur Komplementärmedizin“.

³⁴ Health Horizons, Studie des GDI 2007

4. Shiatsu bei Stress und Burnout

Shiatsu stärkt die Lebensenergie (japanisch „Ki“, chinesisch „Chi“) mit entsprechenden Impulsen in den Energiekreislauf der Wandlungsphasen³⁵, so dass beengende Lebensmuster losgelassen werden können. Dies steigert das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden. Die Hauptziele von Shiatsu bestehen darin, die Selbstregulierungskräfte des Körpers anzuregen, die Selbstwahrnehmung zu unterstützen und die Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu fördern. Shiatsu bietet die Möglichkeit des Entspannens, Auftankens, Angenommenseins, bietet die Rückverbindung zur eigenen Mitte und kann die psychische und physische Lebensqualität positiv beeinflussen. Diese zentralen Eigenschaften machen Shiatsu zu einem besonders geeigneten Mittel, um Menschen in besonderen Lebensphasen wie übermäßigem Stress und Burnout zu begleiten.

4.1 Shiatsu wirkt physisch, psychisch und energetisch

„Shiatsu ist ein Gespräch ohne Worte mit dem Organismus der Klientin.“³⁶ Shiatsu ist berühren und berührt werden – **physisch** und emotional. Der Behandlungsverlauf führt einmal ganz um den Körper herum. Der ganze Körper wird berührt und erfährt Beachtung. Die Behandlung folgt keinem starren Konzept, ich gehe mit der Resonanz mit und mache dem Organismus des Klienten Angebote, seine energetischen Zustände zu verändern. Der Körper reagiert in der Behandlungs-Symbiose, indem Atemrhythmus und tendenziell auch der Herzrhythmus sich angleichen. Hier wird das Urvertrauen genährt und die Voraussetzung für tiefe Entspannung durch das Loslassenkönnen im Ritual geschaffen.

In der Behandlung spielen verschiedene Rhythmen eine Rolle, sie können bewusst erfahren oder erfahrbar gemacht werden. Zum einen der Atemrhythmus von Klientin und Anwenderin, der sich angleicht. Dann der Herzrhythmus, der sich ebenfalls während der Behandlung verändert, meist verlangsamt. Zudem der Rhythmus der Behandlungstechnik, der Rhythmus zwischen Mutter- und Botenhand, sich abwechselnde Rhythmen innerhalb der Behandlung an ganzer. Und auch die Behandlung als Ganze ist ein Ritual, in das sich

³⁵ Bild der Wandlungsphasen und Zirkulation des Ki in Kapitel 4.2

³⁶ Peter Itin, Shiatsu als Therapie. S. 166

die Klientin vertrauensvoll geben und fallen lassen kann. Regelmässig durchgeführt hat sie die Kraft, die Woche der Klientin zu rhythmisieren.

Durch die Berührungsqualität des Shiatsu wird der Mensch in seinem Menschsein abgeholt und angesprochen. Die Wirkung ist auf der **psychischen** Ebene sehr stark, indem Emotionen des Genährtwerdens und des Geschütztseins angeregt werden. Das Berührtwerden nährt die seelische Ebene. Eine Klientin, die die Prozedur der Chemotherapie über sich ergehen lassen musste, meinte über Shiatsu einmal: „In der Shiatsu-Behandlung fühlt man sich wieder als ganzer Mensch.“ Und wird als dieser von der Berührung auch angesprochen und auf diesem ganzen Menschen liegt mein Fokus. Die Klientin darf sich in der Shiatsu-Behandlung als gesund, vollkommen normal und akzeptiert erfahren, damit ihr Vertrauen in sich selbst – die Grundlage für die Selbstheilungskraft – angesprochen wird.

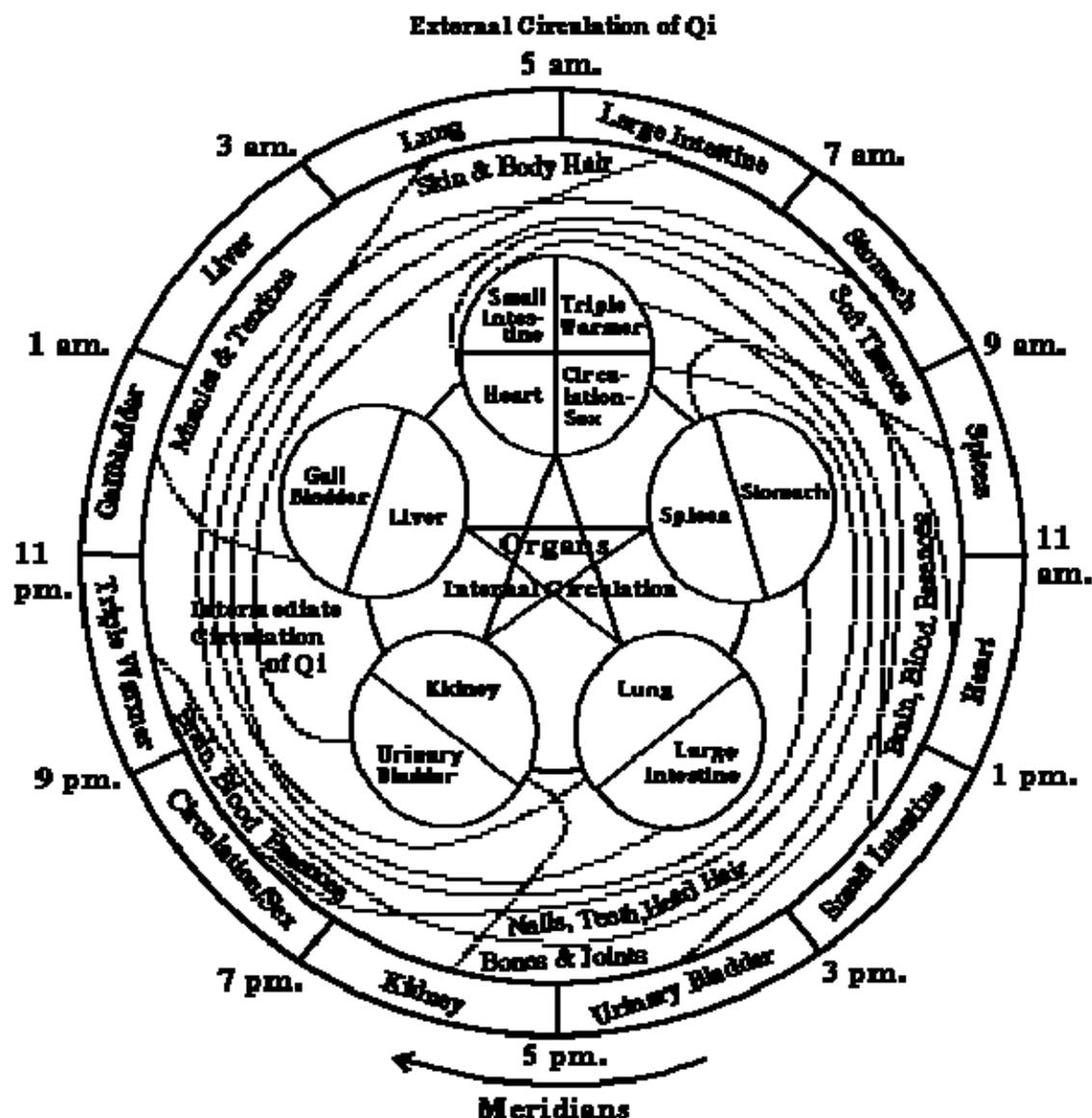
Durch die **energetische** Arbeit, die auf ein Nähren und Füllen von Kyo (energetische Leere) und von Auflösen von energetischen Blockaden und Sedieren von Jitsu (energetische Fülle) abzielt, werden Unterschiede in der Energiemenge der Elemente ausgeglichen oder zumindest Impulse gesetzt, so dass das System sich gemäss des Ko-Zyklus harmonisiert. Mittels Nicht-Tun wird ein Gefäss für Transformation angeboten, das Bedürfnis dazu kommt aus der Klientin selbst. Die Energie manifestiert sich in den Meridianen als eine Art feinstoffliches Fluidum, das erfahren werden kann – einerseits von der Behandelnden als Überprüfung des Behandlungs-Teilziels, wie etwa des Fliessens eines Meridians – aber auch der Klientin. Immer wieder führen solche Entdeckungen und Erspüren des Energieflusses die Klientinnen zum Erstaunen und zu einer neuen Achtung gegenüber ihrem Körper.

Nicht zu unterschätzen ist auch die **erdende und zentrierende Wirkung** von Shiatsu. Zum einen wird die behandelnde Person in ihrer Kraft erfahren, wenn diese gut im Hara zentriert ist während der Behandlung. Damit wird auch ein Impuls gegeben für die eigene Zentrierung und Erdung. Zudem kann mittels Fussmassage und Arbeiten am Hara/Bauchnabel oder an der Lendenwirbelsäule bzw. am Kreuzbein die Energie der Klientin wieder mehr auf den Boden gebracht werden, was ihr mehr Standfestigkeit und eine bessere Ressourcierung einbringt.

Hinzu kommt noch, dass stressgeschädigte Personen und Menschen mit einem Burnout starke Blockaden in den unteren Chakren aufweisen, Fusschakren, erstes und zweites Chakra, bei sozialen und hierarchischen Problemen (Mobbing, Bossing) ist auch das Milzchakra oft stark betroffen. Feinstoffliche Techniken zur Säuberung und Anregung der Chakren können einfach und ohne Erklärungen in die Shiatsu-Arbeit eingebunden werden und mitunter sehr starke positive Wirkung zeigen.³⁷

³⁷ Eine ausführlichere Erklärung und eine Beschreibung der Techniken würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Deshalb wird darauf verzichtet. Generell positiv ist muss die Tatsache erwähnt werden, das es sich bei Shiatsu um ein offenes System handelt, das sich einerseits selbst immer weiterentwickelt, und in das sich andere Therapieformen integrieren lassen (beispielsweise: Reiki, Cranio-Sakral, Fussreflex, Bindegewebsmassage, Osteopathie, strukturelle Integration, etc.)

4.2 Zentrale Symptome und Behandlungsfokus



Krankheit entsteht durch einen disharmonischen Zustand in der Zirkulation von Qi durch den Körper des Menschen. In der TCM werden Krankheitsursachen nach inneren und äusseren Ursachen unterschieden. Die inneren Ursachen stellen die **sieben grundlegenden Gefühle** dar: Zorn, Freude, Sorgen, Schwermut, Traurigkeit, Angst, Schock oder Schrecken. Diese inneren Ursachen sind an der Entstehung eines Burnout beteiligt und werden an dieser Stelle deshalb kurz zusammenfassend in Erinnerung gerufen³⁸.

³⁸ Nach Chris Jarney, Gabriel Mojay: Das grosse Shiatsu Handbuch, OW Barth 1991

- **Zorn (zudem: Frustration, Wut, Gereiztheit, Groll) → Holz:**
Übermäßiger und langandauernder Zorn kann dazu führen, dass Ki aufsteigt und in der Leber Stagnation oder Hitze erzeugt. Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen (Verstopfung) sind gewöhnlich die Folge. Kopfschmerzen und Verdauungsstörungen sind typische Stress-Symptome. Aber auch Schwindelgefühle und unscharfes Sehen können Folgen sein.
- **Freude → Feuer:**
Übermäßige freudige Erregung und ein abnormes Mass an geistiger Stimulation verlangsamt den Fluss des Ki. Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so scheint, als ob die Emotion Freude mit Burnout zusammenhängen könnte: Der Verlust des Masses und die Überfokussierung spielt hier aber die zentrale Rolle und die Sucht nach Arbeitserfolgen kann zu einer übersteigerten geistigen Stimulation und einem Exzess führen.
- **Sorgen und Schwermut (Grübeln) → Erde:**
Sorgen und Schwermut „verknoten“ das Ki und unterbrechen den Fluss des Ki in der Milz und auch in der Lunge. Die Milz als der Sitz des Denkens leidet besonders unter obsessivem Grübeln. Ihre zentrale Rolle bei der Verdauung wird gestört und im Körper sammelt sich Feuchtigkeit. Die Lunge reagiert auf Sorgen, indem sie Atemprobleme verursacht.
- **Traurigkeit → Metall:**
Traurigkeit und Kummer verzehrt das Ki der Lunge und dadurch entsteht Müdigkeit. Anhaltende Depression schwächt das Immunsystem, denn die Lunge beherrscht auch das Abwehr-Ki.
- **Angst → Wasser:**
Übermäßige und langandauernde Angstzustände lassen das Ki absteigen und rauben den Nieren die Energie. Es kann ein Nieren-Yin-Mangel entstehen, der zur Entstehung von Hitze im Herzen führen kann und zu Gefühlen wie Verzagtheit und Unsicherheit.

- **Schock oder Schrecken → Wasser:**

Geistige Schocks zerstreuen das Ki und beeinflussen Niere und Herz negativ. Das Ki des Herzens wird schnell geschwächt und braucht dann zu seiner Unterstützung die Nieren-Essenz. Das wiederum führt zu einer Belastung der Nieren und einem zu raschen Verbrauch des Ursprungs-Ki.

Zudem gibt es äussere Ursachen wie schwache Konstitution, schlechte Ernährungsgewohnheiten, Überanstrengung, übermässige sexuelle Aktivität oder Sport, Traumata, Parasiten und Gifte, die als Krankheitsursachen zählen und den Verlauf von negativen Stressfolgen und die Entstehung eines Burnout begünstigen und verursachen können.

- **Schwache Konstitution → Wasser:**

Die Konstitution ist abhängig vom ererbten Ursprungs-Ki (Niere) und damit grösstenteils prädestiniert. Sie kann durch Überarbeitung, zu viel Sex, Sport und Drogenmissbrauch vorzeitig erschöpft werden.

- **Schlechte Ernährungsgewohnheiten → Erde:**

Probleme sind Überernährung, Unterernährung, schlecht zu verstoffwechselnde Nahrungsmittel, nährwertlose Nahrungsmittel, hastiges Essen, unaufmerksames Essen. Essen braucht Zeit, die wir uns im Stress dafür oft nicht nehmen und so essen wir aufgeregt, besorgt, oder nebenher, während einer Besprechung oder in Eile und so erschöpft dies Magen und Milz und beeinträchtigt die gesamte Verdauung negativ.

Zu viel kühlende Nahrung (Salate, Früchte, Yoghurt, etc.) kann ferner das Yang der Milz beeinträchtigen, wodurch die Umwandlungsfunktion geschädigt wird: Es kommt zur Ansammlung von Schleim und Feuchtigkeit. Ölige, gebratene und fettreiche Nahrung führend ebenfalls zu einer Ansammlung von Feuchtigkeit und Schleim.

- **Überanstrengung → Feuer:**

Geistige und physische Überanstrengung macht auf Dauer krank. Ein angemessenes Mass an Ruhe ist notwendig, um die Ki-Reserven wieder aufzufüllen. Zu wenig Ruhe über Monate und Jahre hinweg lässt den Körper an seiner Essenz zehren, die Essenz wird erschöpft und die Konstitution geschwächt. Lokal kann es zu einer Ki- oder Blut-

Stagnation kommen. Besonders erschöpfendes Körpertraining (Work-Out) sollte bei einer Überanstrengung vermieden werden. Dummerweise hat Sport der Ruf, gut für das „Abschalten“ zu sein, was aber durchaus kontraproduktiv wirken kann.

Da die Milz das Denken beherbergt, kann sie durch übermäßige geistige Aktivität geschwächt werden. Das Yin des Körpers wird verbraucht, wodurch auch Magen und Nieren beeinträchtigt werden.

- **Übermäßige sexuelle Aktivität → Wasser:**

Die sexuelle Energie stammt aus der Nieren-Essenz. Der Mann verliert bei der Ejakulation Essenz, die Frau beim Gebären. Zu wenig Erholungszeit führt zu Mangelzuständen, bei Männern zeigen sich diese oft in vorzeitiger Ejakulation. Leider ist in einer vom Leistungsdenken geprägten Gesellschaft die Sexualität mitbetroffen und oft wird die gleiche Schablone wie im beruflichen Umfeld auch in Privatleben angewendet. Besonders negativ wirkt sich dies auf das Energiedepot der Männer aus.

- **Traumata → Wasser/Feuer:**

Sowohl physische Verletzungen wie Knochenbrüche und Prellungen auch psychische Schocks führen – wenn schwerwiegend – zu (lokaler) Stagnation des Ki. Die Schulmedizin kann nachweisen, dass sich das Blutbild bei Trauma und Schock verändert. Der Körper wird lokal und generell geschwächt, wodurch ein bestehendes Problem noch verkompliziert werden kann. Übermäßiger und lang anhaltender Stress hat ebenfalls Auswirkungen auf das Blut, was die Folgen Bluthochdruck und die Anfälligkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verdeutlicht.

- **Parasiten und Gifte → Holz:**

Würmer und andere Parasiten ebenso wie Gifte (Schwermetalle, Stoffwechselstörungen, etc.) schwächen die befallenen Zonen, meist die Leber und die Verdauungsorgane. Eine ungenügende Ressourcierung und eine Schwächung des gesamten Systems ist die Folge. Wenn auch selten, sollten auch diese Möglichkeiten bei einem Burnout abgeklärt und ausgeschlossen werden.

Bei der Behandlung von Stresssymptomen und Burnout sollten solche Überlegungen mit den diagnostischen Möglichkeiten³⁹ und mit dem Wissen über die Wandlungsphasen und die Organuhr verbunden werden. Bei einer Hara-Diagnose zeigt sich oft ein Jitsu über einem Kyo, besonders bei den Yang-Meridianen. Auch Yang-Stau in der Gegend des C7 (Kreuzung der Yang-Meridiane in der Lungenzone am Rücken) ist häufig.

Obwohl sich das therapeutische Setting der Shiatsu-Behandlung für das Anregen der Selbstheilungskräfte, das Zurückfinden zu eigenen Mitte, die Erdung und die Harmonisierung der Energien als beinahe zentraler erweist als der am Ende tatsächlich resultierende Behandlungsverlauf, möchte ich an dieser Stelle auf bei der Behandlung von Stress und Burnout wichtige Meridiane und Punkte eingehen⁴⁰

³⁹ Hören, Sehen, Riechen, Sprechen, Anamnese, Hara-Diagnose, Fuss-Diagnose, Rückenzone

⁴⁰ Natürlich kann diese Liste nicht als Behandlungsanleitung dienen, da in einem starken Mass die intuitiven Reaktionen auf Signale des Organismus der Klientin beachtet werden und sich jede Behandlung somit unwiederholbar und einzigartig gestaltet. Zudem sind Ursachen und Ätiologie eines Burnouts so vielfältig wie es Menschen gibt. Aber gewisse Überlegungen können für die eigene Ausrichtung und den Behandlungsfokus dienlich sein.

Zentral bei der Behandlung ist die Beachtung des Energieflusses, die Stärkung des Ko-Zyklus und der Rhythmik. Bei fortgeschrittenen Stadien ist rebellisches Ki nicht selten anzutreffen.

Symptom, Beschwerde	Was und wie behandeln	Begründung
Chronische Müdigkeit Erschöpfung Antriebsstörung Libidoverlust Stresshormon-Ungleichgewicht	Ni tonisieren Lu tonisieren He tonisieren (He7, KG15, KG17), HK tonisieren Mi tonisieren Ma 36, Ma 12 Verspannungen des Brustbeins sedieren bzw. lockern Zusätzlich angezeigt: Vitalstoffe (besonders bei Frauen Eisen und B12), Jodmangel, Ernährungsumstellung zum Ankurbeln der Verbrennung, viel trinken, Atemübungen, Zentrierung, viel Ruhe, Trauerarbeit (einen Prozess zum Abschluss bringen), Selbstliebe lernen ohne Leistung dafür erbringen zu müssen	Konstitution stärken, Wasser gibt dem Selbst den Antrieb, Nieren sind die Wurzeln des Yang und beherbergen den Willen „zhi“. Die Lunge regiert das Ki und gibt dem Herzen Kraft. Lunge beherbergt „po“, die leibliche Seele und hat starken Einfluss auf das Abwehr-Ki. „shen“ hat Erdung verloren und Ki-Mangel entwickelt, dem Bewusstseinszentrum mangelt es an Stabilität, Anfälligkeit für Schocks ist gegeben Erde konsolidiert und erhält und regiert das Denken und die Umsetzung der Ideen in die Tat.
Reduzierte Selbstwahrnehmung	Gb oft Jitsu durch Yang-Stau Dü tonisieren Ma 25 und Körpermitte (vorne/hinten) Le Fussbehandlung Tief und nährend behandeln, abwechslungsreich, häufiges Nachfragen wie sich etwas anfühlt, nach Bildern, Glaubenssätzen fragen etc. Zusätzlich angezeigt: Vision von sich selbst entwickeln, Sinn des Lebens („hun“)	Gb: Zu hoher Selbstantrieb führt zu Yang-Stau. Es geht darum, die Erfahrung im Bewusstsein zu verankern. Manchmal hat die Behandlung auch kathartische Wirkung, bringt etwas in Gang. Dü: Entscheidungsfähigkeit stärken und die Entstehung von geistiger Klarheit fördern Ma 25: Zentrieren und verankern Leber öffnet sich in die Augen, auch für Sehprobleme im übertragenen Sinn, Güte sich selbst gegenüber entwickeln
Schlafprobleme: Durchschlafstörungen	Feuer-Wasser-Achse behandeln Fokus stark auf Rhythmik Sehr langsam behandeln Falls immer gleiche Aufwachzeit: Meridian nach Organuhr behandeln	Verlust des Urvertrauens, Shen mag nicht mehr absteigen, Rhythmik von Tag und Nacht ist gestört (die „innere Uhr“ im Hypothalamus) und damit die zentralste Ressourcierungsmöglichkeit ist beeinträchtigt

	<p>Lernziel: Loslassen und Vertrauen in die Gesetze der Schöpfung, Erdung/Zentrierung</p> <p>Zusätzlich angezeigt: Phytotherapie, Homöopathie, Bewegung, autogenes Training, Hormon Melatonin einnehmen, Kurzpausen machen, Power Nap am Mittag (max. 20 Minuten), Atemübungen</p>	
<p>Einschlafstörungen Schlaflosigkeit</p>	<p>Mi tonisieren Lu, Di Fokus auf Wahrnehmung und Regeln, nährende Behandlung Lernziel: Denken abstellen, Entspannen im geregelten Ablauf, bewusstes Rhythmisieren des Alltags, Rituale schaffen Zusätzlich angezeigt: Spaziergänge abends, Phytotherapie, autogenes Training oder andere Entspannungsmethode mit Gedankenkontrolle</p>	<p>Mi: Problem der nicht abbrechenden Gedanken und Sorgen Einüben und neu lernen des täglichen Schlaf-Wach-Rhythmus</p>
<p>Verdauungsbeschwerden Verstopfung Magen-Darm-Probleme Bauchschwellungen, Feuchtigkeit im Gewebe</p>	<p>Niere tonisieren (LWS, Ni1-7, besonders Ni3 Leber tonisieren (Le 2,3, 14) Milz (besonders Mi6, 21) Ma Dehnungen zum Bewegen des Ki Hiron-Behandlung Verdauung Zusätzlich angezeigt: Leber mit Bitterstoffen unterstützen, viel Trinken, Atemübungen, viel zu Fuss gehen, besser kauen</p>	<p>Das Nieren-Yin ist eine wichtige Voraussetzung für die Versorgung der Leber (Wasser nährt Holz), das Nieren-Yang tonisiert das Milz-Yang, das das Feuer für die Verdauung liefert. Die Leber produziert die Galle, die für die Fettverdauung essentiell ist. Häufig bei Verstopfung und Druckgefühlen im Oberbauch oder Hals. Leber besänftigt den Fluss des Ki – Verdauungsprobleme sind oft Ki-Stagnation infolge Leber-Disharmonie. Hierbei kann Holz auch die Erde „angreifen“. Wenn diese dann überreagiert (rebellisches Ki), ist Migräne die Folge.</p>
<p>Rückenschmerzen LWS</p>	<p>LWS, schmerzender Bereich Wasser (Ni) zusammen mit Lungenzone (Lu) halten (Verbindung) Verbindungen vorne/hinten, oben/unten WS-Dehnung (Makkoho Wasser) WS klopfen und dehnen WS mit den Füßen behandeln, Wirbelstellungen untersuchen Masunaga-Behandlung Ni am unteren Rücken Zusätzlich angezeigt: Osteopathie, Dorn, Breuss, Moxa oder sonstige Wärmebehandlung</p>	<p>Der Zentralkanal ist betroffen, also die Integrität der Person, ihre Lebensaufgabe. Die Person fühlt sich oft „gebrochen“ oder dahingehend bedroht. Oft zusammenhängendes Problem mit Verdauung (Leber-Ki, Milz).</p>

Nacken/Schulter	<p>Gb Di (Nacken, Schulter, Arme) Ma Nacken- und Schultertechniken Fussbehandlung (Fernpunkte) Bl: Energie vom Kopf zu den Füßen bringen Yang-Überschuss und Stau lösen und ableiten, anschliessend tonisieren und nährend behandeln ausgezeichnete Erfolge mit Moxa Zusätzlich angezeigt: Schröpfen, Gua Sha, Beinlängenausgleich</p>	<p>Meist verbirgt das Jitsu ein Kyo. Oft zeigt sich ein Yang-Stau um den C7, den Kreuzungspunkt der Yang-Meridiane, oft ist eine einseitige Verspannung des Rückenstreckers bemerkbar, von dem auch die LWS und die Hüfte betroffen ist. Beinlängen untersuchen, gegebenenfalls Beinlängen ausgleichen.</p>
Depression, Selbstwert	<p>Vor allem Wasser Aber auch weitere Elemente. Wahrscheinlich mehrere Schichten an Emotionen überlagert, die Überforderung führte zur Depression. Prozessorientiert arbeiten. Also Schritt für Schritt durch jede Schicht. auf das eigene Wohlfühl und innere Freude während der Behandlung besonders achten Langsame, Sicherheit vermittelnde Bewegungen in der Behandlung Mit der Zeit Fragen einbeziehen (Regionen, die sich gut anfühlen, irgendwo eine fröhliche Region...)</p>	<p>Selbstliebe ist defekt und kann von aussen nicht repariert werden. Vertrauen schaffen durch eigene Beständigkeit und viel Raum. Den Raum halten, aber nicht ausfüllen. Auf keinen Fall energetisierend oder tonisierend arbeiten, da Mehrenergie auch negativ und gegen das eigene Selbst eingesetzt werden kann.</p>
Migräne, Kopfschmerzen	<p>Verspannungskopfschmerzen siehe Nacken/Schulter. Für Migräne das Metall stärken und Holz sedieren, erden und zentrieren. Zudem angezeigt: Beobachter-Position einüben (beobachten der Migräne, was ist ihre Funktion?). Lernziel: Zusammenarbeit, das rechte Mass finden</p>	<p>Bei Migräne auf rebellierendes Ki achten.</p>
Herz-Kreislauf-Beschwerden Bluthochdruck	<p>Langsame nährend Behandlung Fokus auf dem Herunterfahren des Kreislaufs, Sympathicus etc. Wasser und Feuer Metall</p>	<p>Lunge und Niere sind zuständig für den Wasserhaushalt und die Verteilung.</p>
Schmerzen (psychosomatisch)	<p>Schmerzende Stelle Bl / Rücken/WS Kopf</p>	<p>Schmerzen zeigen eine Reaktion des Körpers an, die bedeutet, dass Wandlung geschehen will. Der Blasen-Meridian führt neben der Wirbelsäule an vielen wichtigen Nerven</p>

	Mit dem Schmerz verbundene Emotion finden und eventuell auch Glaubenssätze bearbeiten	vorbei und unterstützt zudem das Loslassen (Ausscheidungsfunktion der Blase).
Entzündungen	Le, Gb Feuer (3E) Metall Zudem angezeigt: Entsäuern, basische Ernährung, Atemübungen	
Ängste	Wasser Erde, zentrieren je nachdem mehrere Elemente betroffen, prozessorientiert arbeiten. Zudem angezeigt: Beobachter-Position einüben	Der Blasen-Meridian führt neben der Wirbelsäule an vielen wichtigen Nerven vorbei Fokus nicht auf Energiesteigerung legen (um nicht die Angst zu nähren) sondern eher auf sedieren.
Trauma	Viel Raum geben in der Behandlung, absolut absichtslos Wasser Fussbehandlung je nachdem mehrere Elemente betroffen prozessorientiert arbeiten. Bindegewebe als Speichermedium besonders einbeziehen. Zudem angezeigt: Bürstungen, Entschlackungskur, Reinigungen, wenn akut: psychologische Begleitung	Besonders vor Projektionen aufpassen, sehr kontrolliertes Arbeiten und viel Raum geben, damit das Unbewusste eingeladen werden kann. Raum halten aber nicht besetzen. Viel Geduld aufbringen, nichts wollen.

4.3 Coaching mit Hausaufgaben

Stress und Burnout sind häufig angstgetrieben. So machte sich bei Klienten das Element Wasser oft stark bemerkbar – der Wille „zhi“ ist schwach oder nicht mehr wirksam, das Urvertrauen ist erschüttert. Der Fokus liegt nicht mehr bei sich selbst, die Ressourcen sind erschöpft.

Nach der Shiatsu-Behandlung besteht die Möglichkeit, in einem kurzen Gespräch wichtige Botschaften mit auf den Weg zu geben. Zudem können **Körperübungen** als Hausaufgaben mitgegeben werden – für das Empowerment besonders wertvoll, da sie dem Klienten das Gefühl vermitteln, die eigene Genesung und Gesundheit in den eigenen Händen zu halten.

Aber auch eine Gefahr wohnt diesem Gespräch und den Hausaufgaben inne: Die Klientin darf nicht überfordert werden und muss die Informationen und die Aufgabe jederzeit bewältigen können. Was man sagt und als Aufgabe mitgibt muss also zur Situation und Befindlichkeit passen.

Bei Klientinnen mit starken Stress- und/oder Burnout-Anzeichen beginne ich mit ganz einfachen und kleinen Wahrnehmungsübungen zu beginnen. ZB Thymusklopfen zur Stimulierung der Thymusdrüse (Effekt auf das Immunsystem), Trinkmenge kontrollieren oder eine einfache Chi Gong-Atemübung. Für einige ist das aber bereits zuviel des Guten. Andere wiederum sollten eigentlich Entspannung lernen und nicht noch eine zusätzliche Aufgabe erhalten. Die Aufgabe, täglich abends 5 Minuten die Beine hochzulegen und an nichts zu denken ist für einige eine Aufgabe, an der sie tatsächlich wochenlang üben müssen.

Nach der Behandlung spreche ich wenig über den Behandlungsverlauf und wenn, dann positiv und motivierend. Einen grossen Raum nimmt das Gespräch über die Hausaufgaben ein, denn oft müssen ganz einfache Lösungsstrategien gesucht werden, damit die Aufgabe konkret in den Alltag besser eingebunden werden kann. Dranbleiben ist die Devise. Bei vielen klappt sie nämlich nicht auf Anhieb, und man gibt das eigene Versagen auch nicht zu. Das Ziel ist manchmal nur schwer zu erreichen und Kontinuität zahlt sich aber in jedem Fall aus. Gerade wenn die Ressoucierung bereits leidet oder nur schwer mehr möglich ist, weil die Person bereits zu erschöpft ist und sich selbst in der Freizeit nicht mehr erholen kann, oder weil das Vertrauen in andere Menschen bereits zu stark gelitten hat. Gerade dann führen „kleine Übungen“, hartnäckig abgefragt und immer wieder auf Alltagstauglichkeit überprüft, mit der Zeit zu einem nachhaltigeren Erfolg, zu besserer Selbstwahrnehmung und damit oft auch zu einem besseren Selbstgefühl der Person.

4.4 Fallbeispiele

Die Autorin (42):

Nach einer mehrmonatigen Stressphase im 2001 (Sandwichposition, Projektleiterin und Mobbing) erlitt ich meinen ersten Erschöpfungszustand, bei welchem die schulmedizinischen Abklärungen keine eindeutige physische Ursache finden konnten. Es wurde letztendlich ein Eisenmangel diagnostiziert und ein pflanzliches Antidepressiva (Johanniskraut) verschrieben, das ich jahrelang einnahm. Erst nach dem Jobwechsel besserte sich mein Zustand. 2005 erlitt ich wiederum durch Mobbing ein Burnout mit mehrwöchiger Arbeitsunfähigkeit – obschon schulmedizinisch wieder keine besondere physische Ursache gefunden werden konnte. Zudem war die Familiensituation herausfordernd. 2008 erlitt ich zum dritten Mal ein Burnout infolge übermässigem Stress am Arbeitsplatz verbunden mit privaten Stress. Auch hier wurde ich arbeitsunfähig, allerdings nur partiell. Da ich unbedingt integriert bleiben wollte, um meine Tagesstruktur aufrecht zu erhalten, arbeitete ich mehrere Wochen lang Teilzeit und kündigte anschliessend. Auch beim dritten Mal wurden schulmedizinisch keine auffälligen Ursachen gefunden, behandelt wurde ein B12-Mangel, Entzündungen, die Verdauungsstagnation und eine Behandlung der geistigen Erschöpfung mit pflanzlichen Mitteln. Ebenfalls wurde ein Antidepressivum verschrieben, das ich aber nicht einnahm. Zusätzlich behandelte ich mich selbst mit einem hochdosierten Kombipräparat aus Vitaminen und Mineralstoffen. Die Therapie war erfolgreich, so dass ich mich nach einem Monat im März 2009 selbständig machen konnte, ein Mandat als Chefredaktorin akquirierte und seither ausübe und wieder genug Energie hatte, daneben einen Tag pro Woche in einer komplementärtherapeutischen Praxis zu arbeiten. Ich führe die relativ rasche „Genesung“ auf die folgenden Faktoren zurück: Ich habe meine Eigenverantwortung keinen Moment lang abgegeben, ich habe meine Tagesstruktur aufrechterhalten und konnte so eine Traumatisierung und eine übermässige Angst vermeiden, durch die Begleitung konnte ich ausreichend gut funktionieren, zudem therapierte ich mich selbst mit Moxa, Makko-ho, Vitaminen und Mineralstoffen und ging regelmässig zum Shiatsu. Behandlungskosten insgesamt: 1783 Franken, davon Medikamentkosten (inkl. Phytopharmaka, Mineralstoffe etc.) 345 Franken – ein Buchteil der 35'000 Franken Behandlungskosten für Arzt und Medikamente eines Burnout-Falls mit Arbeitsausfall⁴¹.

Meine Körpersymptome: Bei übermässigem Stress reagiere ich mit Nackenverspannungen, LWS-Schmerzen, Verstopfung und Blähungen (Verlangsamung der Verdauung), Entzündungen, Menstruationsschmerzen, unregelmässiger Mens, Anfälligkeit für Erkältungen und Grippe, Depression, Depersonalisierung, Wegfall von Freizeitaktivitäten, Wegfall von Tagesstrukturen

⁴¹ S. Kapitel 2.2, Seite 10

(keine festen Essenzeiten, Schlafzeiten etc.), Wegfall sozialer Kontakte, keine Aufmerksamkeit für Nahrungsaufnahme, totaler und einziger Fokus auf die Arbeit, Abflachen des Atems, weniger Atmen, Weglassen von Bewegung, Trinkstopp. Beim Burnout versagten zusätzlich Hungergefühl und Durst, ich konnte nicht mehr aufstehen, die Rhythmik von müde werden und erholt sein nach dem Schlaf funktionierte nicht mehr, es war mir alles egal, die Körpersymptome wurden entweder überhaupt nicht mehr wahrgenommen oder es tat gleich alles miteinander weh.

Nicht zuletzt die Shiatsu-Ausbildung, meine Erfahrungen als Shiatsu-Klientin und -Anwenderin haben mir geholfen, einen dauerhaften, gesünderen Bezug zu meinem Körper zu entwickeln. Zwar bin ich heute immer noch mit zuviel Stress konfrontiert, habe aber gelernt, im Alltag die Symptome meines Körpers wahrzunehmen und rechtzeitig die richtigen Impulse zu geben. Zwar bin ich immer noch nicht davor gefeit, meine Leistungsgrenze ab und zu zu überschreiten, doch ich plane danach bewusst Erholungsphasen oder schaffe mir diese, so dass ich die gesundheitlichen Folgen zwar nicht ausschalten, aber tief halten kann. Zudem habe ich gelernt, Erholungspausen in meinen Alltag einzubauen und bewusst zu ressourcieren (Kurzmeditationen, Pausen, Ernährung, Nahrungsergänzung etc.). Insgesamt betrachtet bin ich heute leistungsfähiger und fühle mich gesünder als vor zehn Jahren. Shiatsu hat hieran einen wesentlichen Anteil.

Weiblich (32):

Die Klientin leidet unter Nackenverspannungen, weshalb sie in die Behandlung kommt. Bei der Nachfrage vor der Behandlung ergibt sich, dass sie einen Leitungsjob im Sozialbereich vor Kurzem angenommen hat und dort massiv unter Druck steht. Sie treibt zudem mehrmals pro Woche Sport (Workout, Gerätetraining) und ernährt sich täglich absolut bewusst (mit viel Aufwand). Nach Abschluss der ersten Behandlung, in welcher ich intensiv an Nacken und WS gearbeitet habe, ist der Klientin schlecht (Migräne, Reaktion Ma auf Behandlung Gb). Ich bitte sie in Seitenlage und halte während fünf Minuten ihre Mitte (Milz und LWS), die Reaktion verschwindet vollständig. Das Gespräch zeigt sich: Ihr Alltag bietet zu wenig Entspannung und weist keine Freiräume auf. Die Nackenverspannung sind schnell gelöst, stehen aber in Zusammenhang mit Migräne, die sie öfters hat. Der Tipp, jeden Abend vor dem Schlafengehen Übungen der Muskelrelaxation nach Jakobson durchzuführen (eine Technik die die Klientin beherrscht, aber seit dem Stress vergass, sic!), führte bereits nach zwei Behandlungen zur Besserung und zu einer gelösteren Körperhaltung und mehr Gelassenheit im beruflichen und privaten Alltag. Ebenfall ist die Migräne ein Thema mehr. Behandelt habe ich vornehmlich: Gb (sedierend) und BI (sedierend, anschließend nährend, zudem muskulär), Nacken/Schulter (mit intensiver Behandlung der Fernpunkte an den Füßen) und das gesamte Hara, bzw. Mi (nährend, erdend). Die Behandlungen

sind eher langsam, aber kräftig mit Rhythmik und einer gewissen Intensität der Berührung. Nach der Behandlung springt sie dennoch jeweils sofort auf. Das Lernziel der Klientin ist, mehr Ruheinseln in den Alltag zu integrieren und sich selbst in der Ruhe und im Urvertrauen zu erfahren. Die Klientin kommt weiterhin im Wochenrhythmus.

Weiblich (42)

Als selbständige Beraterin, dazu in Ausbildung und kurz vor der Adoption eines Babys stehend kommt die Klientin „zum dringend notwendigen Abschalten“ in die Behandlung. Ihr rationaler Selbstbezug und ihre kalte, distanzierte und misstrauische Art lassen mich die Nähe eines Burnouts vermuten. Weshalb ich die Anamnese abkürzte, weil ich spüre, dass diese Klientin hypersensibilisiert auf ihre Aussenwelt reagiert und das Maximum an (undefiniertem) Raum braucht. Der Körper ist fast überall stark Jitsu, ich arbeitete vornehmlich extrem langsam, mit viel Raum (nicht zuviel Nähe, auch nicht emotionaler) und rhythmisch an Ma (sedierend), Hormonzone (Ni, nährend und anregend) und dem inneren und äusseren Feuer (zuerst HK, in späteren Behandlungen He) und BI (LWS, sedierend und am ZK), zudem mit Hirontechniken (verankern, Kopf halten etc.) und Fussmassage. Die Klientin tritt während den ersten Behandlungen jeweils kurz weg. In späteren Behandlungen hat sie gelernt, den „Aktivitäten“ unter den Händen ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken, beginnt tiefer zu atmen, Reaktionen des Körpers werden spürbar, wohl auch weil sie sie zulässt. Sie sagt nach drei Behandlungen, dass in ihr eine neue Freude und Zuversicht entstanden ist, die sie der veränderten Wahrnehmung und der Entspannung zuschreibt, die sie noch verstärken möchte. Ihr Ausdruck ist zudem herzlicher und menschlicher geworden, sie hat sich entschieden, den Raum zu besetzen und für sich selbst zu nutzen. Sie erzählt auch erstmals von einer Entscheidung, die sie gegen Konventionen getroffen hat und dass es sich richtig anfühlte. Mittlerweile freue ich mich auch auf unsere Sitzungen, die ich anfangs sehr anstrengend empfand, weil sie eine grosse Kontrolle des Raums meinerseits erforderten (nicht zuviel Nähe trotz näherer Berührung). Da diese Klientin in ihrem Alltag von Körperübungen organisatorisch überfordert wäre, gab ich ihr lediglich als Aufgabe, auf ihre Trinkmenge und Verteilung ganz bewusst zu achten und öfters mal um dem Block zu laufen, was sie beides tut. Nach der fünften Behandlung wechselt sie in einen zweiwöchentlichen Behandlungsrhythmus.

Weiblich (42)

Die Klientin kam auf meine Bitte hin ins Shiatsu, weil ich an ihr die Anzeichen einer bevorstehenden Erschöpfung wahrnahm. Sie klagte unter sich nicht abstellen lassenden Gedanken, Einschlafprobleme, Allergien, seit Jahren sehr unregelmässige Menstruation und Unfruchtbarkeit, Energiemangel und Überforderung im Beruf. In der Behandlung bemerkte ich vor allem das überschüssende Immunsystem und starke Verspannungen am oberen Schulterblatt, zudem ein Problem mit dem Loslassen bzw. eine Grundverspannung des gesamten Körpers. Ich arbeitete massgeblich sedierend und eher schnell, aber ohne grossen Druck und wies die Klientin während der Behandlung auf ihre Körperreaktionen hin (die sie anfangs nicht bemerkte, dann aber erstaunt und interessiert zur Kenntnis nahm). Besondere Beachtung schenkte ich dem Immunsystem (3E, Di) und der Hormonzone (Ni), ferner der Fussmassage. Nach der Behandlung gibt die Klientin jeweils Feedback, dass es sich „irgendwie rund“ anfühlt und sie sich „ganz“ fühlt. Ich gebe ihr den Rat, abends den Fernseher auszulassen und stattdessen Musik zu hören oder zu malen, zeichnen oder ein Bilderbuch anzusehen und ihre Gedanken unmittelbar vor der Schlafenszeit mindestens eine Stunde lang frei fließen zu lassen. Bereits nach zwei Behandlungen sind die Schlafprobleme Vergangenheit und die Situation in Geschäft hat für sie das Bedrohliche verloren und ist aushaltbar geworden, die innere Distanz zur Arbeit scheint wieder zu funktionieren und sie hat wieder Freizeit, die ressourcierend wirken kann. Zudem sieht sie entkrampfter und gelöster aus (Körperhaltung, Gesicht). Nach der vierten Behandlung wechselt sie den Rhythmus auf zweiwöchentlich.

Männlich (45)

Der Klient ist arbeitslos und leidet unter Durchschlafstörungen und einem beeinträchtigten Selbstwertgefühl, das sich auch dahingehend äussert, dass er sich ziemlich verzweifelt und verkrampft um eine Freundin bemüht. Der Klient ist Maschineningenieur und neigt zur Überrationalisierung auch seines eigenen Körpers, was ihm viel (selbstverursachten) Stress einbringt. Er scheint auch psychisch nicht ganz bei sich zuhause zu sein. Die Behandlung ist ganz auf Erdung und Zentrierung und ferner auf Strukturierung (Fokus der Struktur und Klarheit) ausgerichtet mit dem Erfolg, dass der Klient bereits nach der ersten Behandlung nachts nur noch ein Mal erwacht, jeweils exakt um 1 Uhr. Bei weiteren Behandlungen stelle ich zudem Blockaden im Le-Meridian fest (sic!) und eine extreme Empfindlichkeit von Le2. Nach mehreren Behandlungen und einem missglückten

Beziehungsversuch und der damit verbundenen Trauerarbeit (Lu/Di) beherzigt der Klient die Übungen für zuhause für seine Erdung (in die Füße atmen, mit den Füßen atmen) und macht auch die Visualisierungsübungen (Holz wiederbeleben, Zukunft planen). Diese Mitarbeit ist von Erfolg gekrönt. Nach sechs Behandlungen ist sein ganzes Auftreten wesentlich entspannter und er kann sich über eine befristete Stelle mit Option auf Verlängerung freuen.

Weiblich (52)

Die Klientin ist Bäckerin und hat einen zeitverschobenen Tagesablauf. Zudem muss sie physisch hart arbeiten (Mehlsäcke schleppen). Der Tod ihrer Mutter ist noch partiell unverarbeitet und belastend, Tochter und Mann zuhause sind beide chronisch krank. Sie klagt über schwere Verspannungen in Nacken/Schultern mit ausstrahlendem Schmerz bis in die Finger, Erschöpfung und Depressionen. Die bereits vorher erfolgte medizinische Untersuchung (Klinik Hirslanden) ergab ausser der Verspannung keinen Befund. Zudem ist sie eine starke Raucherin. Da sie extrem druckempfindlich ist, behandle ich sie an Nacken/Schultern in Bauchlage auf dem Body Cushion erst mit Moxa, wärmend und energetisierend und erst anschliessend mit Fingerdruck. Die Verspannungen sind so stark, dass sie bei Abschluss der Behandlung höchstens zur Hälfte gelöst werden konnten. Ich erkläre ihr, dass sie sofort mit dem Rauchen aufhören muss, da dies ihre mehlbelastete Lunge noch mehr stresst und ihre Erschöpfung schwer ohne Rauchstopp behandelt werden kann. Bei der nächsten Sitzung hat sie das Rauchen bereits reduziert und müht sich sichtlich aufzuhören. Ich behandle neben Nacken/Schulter vor allem Lu/Di, da die Thematik Struktur und Rhythmus zentral scheint. Aufgrund ihres nicht abreissen wollenden Redeflusses merke ich, dass es seelisch aber um die Verarbeitung des Todes der Mutter geht, die ihre Energie benötigt (Abgrenzung, wiederum Lu,Di und ergänzendes Feuer). Wiederum behandle ich sie mit Moxa, mit dem Resultat, dass sie von schmerzfreien Arbeitstagen berichtet. Wegen einer akuten Phase der Krankheit ihrer Tochter, um die sie sich allabendlich kümmern muss, hat sie ihre eigene Therapie dann aber abgebrochen.

5. Fazit

Die meiner Arbeit zugrunde liegende These war: Shiatsu eignet sich aufgrund seiner Wirksamkeit ausserordentlich gut zur Behandlung und Prävention von gesundheitsschädigenden Stresssymptomen und Burnout. Diese These lässt sich sowohl durch die Einsicht in die Literatur wie mit meinen bereits gesammelten Erfahrungen in der Praxis deutlich belegen.

Shiatsu hat aufgrund seiner erdenden, zentrierenden Wirkung, der Berührungsqualität, der Rückverbindung mit dem Körper, der Erfahrungsqualität der Rhythmik, der Moyibustion, dem Schröpfen, Gua Sha und der des therapeutischen Settings und des Coachings mit Hausaufgaben und Empowerment eine grosse Bandbreite an Mitteln zur Verfügung. Nicht nur für die Prävention, sondern auch um Klienten mit Stress- und Burnout-Symptomen zu begleiten und bei ihrer Ressourcierung zu unterstützen. Rebellisches Ki kann wieder in die Bahnen des Ko-Zyklus und damit in den natürlichen Kreislauf des Ki im Körper rückgeführt werden. Zentral bei der Begleitung von Betroffenen ist der eigene Fokus und das Schaffen von Kontinuität und Stabilität. Und nicht nur die Impulse, sondern auch den Raum geben zu können, damit sich die „Lebensgeister“ der Betroffenen sich von alleine wieder regen und zeigen wollen.

Meine zweite These: Shiatsu ist aufgrund seines in diesem Zusammenhang ausserordentlich interessanten Preis-Leistungsverhältnisses als Singulär- oder Komplementärtherapie durchaus in der Lage, auch die gesamtgesellschaftlichen Folgekosten von Stress und Burnout massgeblich zu reduzieren. Auch diese These scheint hinreichend belegt. Shiatsu könnte bezüglich Stressfolgekosten und Burnout-Kosten einen nicht unerheblichen Beitrag zur Kostensenkung im Schweizer Gesundheitswesen leisten. Zumal die Schulmedizin hier vor ein Problem gestellt ist, das sie alleine nicht zu lösen vermag. Die politischen Voraussetzungen für eine bessere Zusammenarbeit und eine Stärkung des präventiven Ansatzes gilt es jedoch erst noch zu schaffen.

6. Literaturliste

- Bauer, Joachim Prof. Dr.: Ausbrennen mit Leib und Seele, in Stern 19.7.2007
- Beresford Cooke, Carola: Shiatsu, München 2003
- Burisch, Matthias: Das Burnout-Syndrom, Berlin und Heidelberg 2005
- BurnOut – Information für Betroffene, Lundbeck 2008
- Chang, Edward: Klassische chinesische Atem- und Bewegungsübungen, München 1985
- Eckert, Joachim: Das heilende Tao, Freiburg 1996
- Elis, Jason & Ketcham, Katherine: Selbstheilung mit den fünf Elementen, Frankfurt 2006
- Fischer, Kathrin: Burnout – unterschätzt und teuer. Swiss Life take care 2008
- Gesundheitsförderung: „Ab 2007 mit langfristiger Strategie gegen Übergewicht und Stress“, Bern 2006
- Health Horizons. Guide zu den neuen Gesundheitsmärkten, GDI Studie Nr. 20, 2006
- Höting, Hans: Die Moxa-Therapie, Stuttgart 2006
- Hübschen-Leinenbach, Bettina: Anspannung rund um die Uhr macht krank, im Tages-Anzeiger 12.4.2007
- Itin, Peter: Shiatsu als Therapie, Basel 2007
- Jarmey, Chris und Mojay, Gabriel: Das grosse Shiatsu Handbuch 1993
- Jochum, Inka: Nie mehr müde, München 2007
- Kernen, Hans, Dr.: Arbeit- Stressor oder Ressource? Vortrag FH Zentralschweiz 2007
- Klinik für Schlafmedizin Zurzach: Burnout und Schlaf. Broschüre 2008
- Masunaga & Ohashi: Das grosse Buch der Heilung durch Shiatsu, Frankfurt 2006
- Morgenthaler, Mathias: „Ich war nicht ich, ich war mein Job“ in Tages-Anzeiger 28.8.2009
- Odoul, Michel: Sage mir woran du leidest und ich sage dir warum, Bielefeld 2002
- Ogal, Mercedes, Dr. med.: Burnout geht uns alle an. Vortrag Präsentation 2007
- Petermann, Frank Th.: Die wirtschaftliche Dimension des Burnout-Syndroms, in NZZ 3.6.2006
- Schulze, Bettina: BurnOut heute – Quo vadis? – Risiken, Nebenwirkungen, Prävention 2005
- Schweiz. Herzstiftung: Stress. Ein Risiko für Herz und Gefässe. Broschüre Bern 2008
- SECO: Die Kosten des Stressses n der Schweiz, Bern 2000