

Shiatsu bei Burnout-Syndrom

Akzeptanz, energetische Muster und Potenziale | *Brigitte Ladwig*

Burnout gehört zu den zunehmenden psychischen Erkrankungen, von denen mittlerweile geschätzte 20 % der Berufstätigen betroffen sind. Bei diesem komplexen Beschwerdebild treten neben großer Erschöpfung vielfältige körperliche Symptome, wie Kopfschmerzen, Atemnot, Herz-Kreislauf-Probleme, Magen-Darm-Störungen, Rückenschmerzen oder Schlafprobleme auf. Betroffene leiden unter starken psychischen Beeinträchtigungen wie Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, Ängsten, emotionaler Erschöpfung, Depression und Sinnkrisen.

Es gibt keinen typischen Verlauf bei Burnout. Oft geht jedoch eine Phase mit großem Enthusiasmus voraus, die die Leistungsfähigkeit dauerhaft überfordert. Die Menschen verzichten auf Erholung und stellen persönliche Bedürfnisse zurück. Das Engagement kann sich auf berufliche Ziele beziehen, aber auch z. B. durch die Betreuung eines magersüchtigen Kindes entstehen, bei der sich die Eltern selbstverständlich mit all ihren Kräften einsetzen. Neben Überarbeitung und großem Zeitdruck begünstigen auch Enttäuschungen, wenn große Hoffnungen und Idealismus nicht auf entsprechende Resonanz stoßen, das Entstehen von Burnout.

Wenn die körperlichen und seelischen Kräfte nachlassen, führen defensive Bewältigungsversuche oft zu einem verstärkten Rückzug. Reden und Zuhören werden zum Problem. Es kommt zu Desillusionierung und bisher wichtige Lebensziele werden schmerzlich aufgegeben. Menschen erleben sich dann als desorganisiert und unsicher. Sie haben Probleme bei komplexen Aufgaben, kognitive Leistungsfähigkeit, Motivation und Kreativität verringern sich immer mehr. Das emotionale, mentale und soziale Leben verflacht und körperliche Beschwerden nehmen zu.

Im letzten, dramatischsten Stadium tritt eine existenzielle Verzweiflung mit Hilflosigkeit und Misstrauen auf. Depressionen, totale Sinnlosigkeit und Apathie bestimmen das Leben. In dieser Phase ist die Gefahr von selbstverletzendem Verhalten bis hin zum Suizid sehr groß.

In den weiter fortgeschrittenen Stadien sind professionelle ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe und eine „Auszeit“ nötig, um Körper und Geist Ruhe zu verschaffen, die eigene Gefährdung zu erkennen sowie Lebenssituation und Lebensziele zu überdenken und zu ändern.

In einigen psychosomatischen oder spezialisierten Burnout-Kliniken gehört Shiatsu zum Therapieangebot, auch in ambulanten Praxen ist die Methode eine wertvolle Begleitung.

Shiatsu

Der besondere Wert von Shiatsu liegt in der Verbindung von Körper- und Energiearbeit mit der Ebene der Begegnung und individuellen Kommunikation jenseits von Worten. Klare, sanfte und tief wirkende Berührungen erreichen den Menschen unabhängig von verstandesbegrenzten Konzepten, Identifikationen und Widerständen. Gleichzeitig gibt die Arbeit mit den Meridianen Zugang zu Lebensfunktionen, Potenzialen und energetischen Mustern, da hier Ki, die universelle Lebensenergie, fließt und körperliche, emotionale, geistige und spirituelle Schwingungen und Informationen transportiert werden.

Im Shiatsu steht immer der ganze Mensch mit all seinen Aspekten im Fokus. Symptome können im Kontext des gesamten energetischen Ausdrucks wahrgenommen und angesprochen werden.

Stressreduzierung und körperlich-energetische Zugänge

Die Burnout-Symptomatik kann als Hilfeschrift nach Erholung verstanden werden. Stressreduzierung ist dementsprechend ein wesentlicher Behandlungsaspekt bei Burnout.

Einem überlasteten Menschen gibt eine Shiatsu-Behandlung einen Rahmen, um zu entschleunigen und Abstand zu beruflichen oder privaten Konflikten zu entwickeln. Sie gibt Raum, Zeit und Aufmerksam-

keit nur für sich – es gibt nichts zu tun und zu leisten.

Körperlich können sich die Stresssymptome u. a. in Muskelverspannungen und flacherer, schnellerer Atmung zeigen – Zeichen einer Aktivierung des sympathischen Nervensystems. Dieser Teil des autonomen Nervensystems dominiert bei Anstrengung und Stress und stimuliert die Leistungsbereitschaft des Körpers. Shiatsu fördert durch die besondere Art der Berührung wirkungsvoll die Umstimmung auf das parasympathische Nervensystem, das Regeneration, Zellregeneration und den Aufbau unserer körpereigenen Reserven unterstützt. Oft nimmt der Klient die Spannung in Körper und Geist bewusst erstmals im Shiatsu wahr und sucht dann nach Veränderungsmöglichkeiten.

Eher verbreitet ist der Wunsch, aus der Erschöpfung wieder in die Kraft zu kommen



Brigitte Ladwig

Heilpraktikerin, unterrichtet in Österreich, Deutschland und der Schweiz ein vielfältiges Spektrum von Seminaren, v. a. im Rahmen des Europäischen Shiatsu Instituts. Ihren Erfahrungsreichtum aus tiefenpsychologisch-fundierter (Psychologische Psychotherapeutin), spiritueller und Körper-Psychotherapie, Holotropem Atmen, Klangtherapie, Qigong, Lightgrids (D. Wynne) verbindet sie auch mit den Potenzialen von Shiatsu. Autorin mehrerer Fachartikel und DVDs über Shiatsu.

Kontakt:

Kreuzstraße 33/34, D-48143 Münster
Tel.: 0251 / 42110
brigitte.ladwig@shiatsu.de
www.shiatsu.de



und alle Anforderungen erfüllen zu können. Im Shiatsu können die Berührungsangebote zwar ausgewählt und verstärkt werden, auf die die Energie der empfangenden Person mit stärkerer Aktivierung antwortet.

Im Falle einer Burnout-Symptomatik wäre dies jedoch fatal; stärkerer Antrieb könnte in eine weitere und tiefere Erschöpfung münden.

Hier braucht die Shiatsu-Praktikerin Erfahrung, ein Gespür für Energiequalitäten, die hinter dem vorgebrachten Anliegen liegen, um nicht in diese Falle zu tappen.

Dehnungen öffnen Räume, lösen Spannungen, vertiefen die Atmung, und führen zu mehr Flexibilität und dadurch zu neuen Blickwinkeln.

Aus asiatischer Sicht ist das Hara ein wichtiges Energiezentrum des Menschen, körperlich der Bauch-Beckenraum. Die Zentrierung dort, statt wie im Westen meist im Oberkörper, gibt Zugang zu Ruhe und näherer

Kraft. Shiatsu-Berührungen betonen dieses Zentrum und KlientInnen können lernen, entspannt und tief ins Hara zu atmen und Energie dorthin zu bringen.

Shiatsu fördert eine achtsame und wohlwollende Beziehung zum eigenen Körper; dadurch wird Selbstfürsorge statt Überforderung ermutigt.

Akzeptanz und Begegnung

Der Mensch in einer Burnout-Situation erfährt sich selbst oft als nur eingeschränkt akzeptabel – auch wenn er die hohen Erwartungen erfüllt. Dies ist oft ein schon lange bestehendes und als normal empfundenes Lebensmuster.

Die besondere innere Ausrichtung der Shiatsu-Praktikerin lässt den Grundkontakt zu einer gefühlten Botschaft werden: „Ich nehme dich wahr“ oder „Du bist da“. Das allein kann eine transformierende Erfahrung sein, die das geringe Gespür für sich selbst, den

geringen Selbstwert und eventuell schon die oben beschriebene Verflachung durchdringt. Wenn die Praktikerin diesen Menschen ganz persönlich „anspricht“, kommt auch er mehr in Fühlung mit sich selbst, anstatt sich ins Funktionieren zu retten.

Auf energetische Muster eingehen

Neben den oben beschriebenen grundlegenden Möglichkeiten und Wirkungen von Shiatsu beziehen sich Shiatsu-PraktikerInnen in den Behandlungsschritten auf die jeweils ganz individuellen energetischen Muster, Qualitäten und Antworten des Klienten. Sie lassen sich leiten von den Impulsen und Informationen aus dem gemeinsamen Schwingungsfeld oder wählen bewusst ein Leitthema, das sich ihnen im Schauen und Spüren zeigt.

„Wo und wie“ zeigen sich im Körper und in der Energie: z. B. angetrieben sein, Spannung, innerer Druck, Erschöpfung, Verzweiflung? Einer Shiatsu-Praktikerin, eingestimmt auf die Energie der Klientin, zeigen sich z. B. eine starke energetische Bewegung im Oberbauch, eine starre Fülle im Brustkorb, Zartheit, Stille in den Beinen oder eine Dichte im Energiefeld um den Kopf herum. Das daraus entstehende Leitthema dient auch als „Messinstrument“, um die Wirkung des Shiatsu verfolgen zu können. Wenn sich z. B. durch die Behandlungsweise die starre Fülle mehr und mehr verstärkt, entscheidet sich die Praktikerin wahrscheinlich dazu, ihre Berührungsangebote zu verändern.

Manchmal reicht schon eine andere Dynamik aus, um mit neuen Energiequalitäten in Resonanz zu kommen.

Oder es braucht zunächst eine stärkere körperliche Dehnung oder eine tiefere Berührung. Wenn die Starre beginnt, sich zu lösen und zu verteilen, bewegt sich die Energie mehr in Richtung Integration, was ein übergeordnetes Ziel von Shiatsu ist – alles soll besser mit allem anderen kommunizieren.

Bei Burnout wird erkundet, wo und wie der Dauerantrieb aufrechterhalten wird und wo sich Zugänge zeigen, um zu lösen und zu regenerieren. Die Praktikerin erforscht auch, wie sie in Kontakt zu dem Teil des Klienten kommen kann, der sich isoliert und keine laute „Stimme“ mehr hat.

Es sind manchmal die eher „stilleren“ Bereiche, die sich über eine unterstützende Berührung öffnen lassen, sodass sich der Klient z. B. als wertvoll erleben kann.

Vielleicht erscheint bei einem anderen Klienten die Körpergrenze sehr präsent und wenig durchlässig. Dadurch trennt er sich von den energetischen Ressourcen des umfassenden Energiefelds ab. Die Kontraktion kann eine Folge von Angst sein, hält diese dann aber auch aufrecht. In diesem Fall könnten Ausdehnung und Weite Leitideen sein.

Die Kraft der Meridiane

Zu Beginn einer Behandlung wählt die Shiatsu-Praktikerin über Berührung meridian-spezifischer Kommunikationszonen die Meridiane aus, die im Moment die stärkste Kraft haben, die Energie der Person anzusprechen und zu bewegen. Der sanfte und tiefe Kontakt mit diesen Meridianen mit Händen, Daumen, Fingern, Ellbogen oder Knien balanciert energetische Unterschiede aus, verbindet und integriert ins Ganze – meist deutlich spürbar für die KlientInnen.

Die Funktionen der Meridiane geben uns sowohl Zugänge als auch Informationen über mögliche Themen der Person.

Im Kontext mit der Burnout-Problematik könnten uns beim Lungenmeridian beispielsweise Fragen in den Sinn kommen, wie

der Mensch atmet, wie er im Austausch mit der Umgebung und dem kosmischen Ki ist, wie er sich abgrenzt und in Berührung ist. Diese Fragen bleiben nicht theoretisch, sondern, wie oben beschrieben, schauen und spüren Shiatsu-PraktikerInnen, wie und wo sich welche Aspekte der Meridianfunktionen im Körper und im energetischen Ausdruck der Person zeigen und welchen in einer deutlichen Resonanz zum Klienten stehen. Die Shiatsu-Arbeit ist wie ein Sich-Zeigen-Lassen, ein gemeinsames Erforschen, ein Gespräch und kein „Besserwissen“, Interpretieren oder Verordnen.

Der Magenmeridian könnte uns auf eine Spur bringen, wie der Mensch sich über mentale Konzepte ein Gefühl von Sicherheit verschafft, ihm eine nährenden Verbundenheit mit dem empfindenden Körper jedoch nicht vertraut ist. Oder wie er nach vorne strebt, etwas meint unbedingt zu brauchen – wie z. B. Anerkennung, die besser bezahlte Stelle o. ä. Oder werden Erfahrungen nicht „verdaut“, sondern immer mehr oder immer Neues hereingeholt. Vielleicht ist auch Grübeln ein Thema oder die fehlende Sicht von Möglichkeiten („das geht nicht, weil ...“). Und: wie fürsorglich ist der Klient mit sich und anderen?

Wenn uns der Nierenmeridian auffällt, ist die naheliegendste Idee die tiefe Erschöpfung, übermäßig starkes und langes Antriebssein und wenig Ruhe und Erholung. Ein starker Gebrauch des Willens könnte ein Thema sein – eventuell brächte eine Einstimmung auf den Großen Willen, umfassendes Vertrauen ins Sein mehr Ruhe.

Die Leberenergie schließlich lässt uns erkunden, wie es um Lebensvisionen steht. Bewegt sich die Energie der Person weich und fließend oder ist sie stagniert und begünstigt so depressive Gestimmtheit und Gereiztheit? Bekommen die eigene Kreativität und der Selbstausdruck ausreichend Raum?

Die Aspekte aller zwölf Meridiane schwingen auf individuelle Weise in uns. Im Shiatsu helfen sie, energetische Dynamiken des Klienten auf körperlicher, psychischer und spielerischer Ebene zunehmend zu erkennen und

von Sitzung zu Sitzung klarer ansprechen zu können – durch äußerlich wahrnehmbare Techniken wie auch durch die sogenannten Inneren Techniken, bei denen sich die Praktikerin z. B. auf die Funktionen der Meridiane einschwingt.

Heilsame Potenziale berühren

Das hilfreiche Verändern und Lösen von energetischen Mustern beinhaltet implizit, dass vorher etwas nicht richtig war. Wir können aus diesen Optimierungstendenzen heraustreten und unseren Blick auf das lenken, was schon da ist, was gut ist.

Begegnungen und Berührungen in der Tiefe, getragen von dieser Art, den Menschen wahrzunehmen, haben eine ganz besonders große Heilkraft.

Literaturhinweis

- Beresford-Cooke: *Shiatsu: Grundlagen und Praxis*. 3. Auflage. München, Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, 2012
- Itin, Peter: *Shiatsu als Therapie*. Norderstedt, Books on Demand GmbH, 2007
- Ladwig, Brigitte: *Desire for Boundaries and Protection*. In: *Shiatsu Society News* 96, 2005, Rugby (UK), Seite 10 - 12
- Ladwig, Brigitte: *Kyo-Jitsu in Bewegung - Resonanz zu den Meridianfunktionen*. In: Holger Greinus (Hrsg.): *Shiatsu Grundlagen*. Kyo & Jitsu. Aachen, Verlag Edition Vitalis, 2001, Seite 74 - 83
- Ladwig, Brigitte: *Multidimensionales Shiatsu – den Menschen als irdisches und himmlisches Wesen berühren*. In: *Shiatsu Journal* 76, 2014, Seite 5 - 6
- Ladwig, Brigitte: *Shiatsu als Arbeit mit der Seele*. In: *Shiatsu Journal* 20, Berlin, 2000, Seite 14 - 16
- Ladwig, Brigitte: *Shiatsu and the Energetics of Fear*. In: *Shiatsu Society News* 123, 2012, Rugby (UK), Seite 5 - 8
- Ladwig, Brigitte: *Shiatsu and the Soul*. In: *Shiatsu Society News* 95, 2005, Rugby (UK), Seite 6 - 8
- Ladwig, Brigitte: *Shiatsu - Angst, Identität und Energiefeld*. In: *Shiatsu Journal* 73, Hamburg, 2013
- Ladwig, Brigitte: *Shiatsu bei seelischen Problemen*. In: *Shiatsu Journal* 39, Berlin 2004, Seite 5 - 14
- Ladwig, Brigitte: *Von der Suizidalität zurück zum Leben*. In: Rappenecker, Wilfried (Hrsg.): *Fälle aus der therapeutischen Shiatsu-Praxis*. München, Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, 2013: Seite 181 - 192
- Ladwig, Brigitte: *Wege zur Freiheit und Weisheit in Gesundheitskrise nach Nierentransplantation*. In: Rappenecker, Wilfried (Hrsg.): *Fälle aus der therapeutischen Shiatsu-Praxis*. München, Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, 2013: Seite 193 - 205
- Löhner-Jokisch, Susanne (Hrsg.): *Gesundheitsförderung hautnah mit Shiatsu*. Gamburg, Verlag für Gesundheitsförderung, 2012
- Rappenecker, Wilfried (Hrsg.): *Fälle aus der therapeutischen Shiatsu-Praxis*. München, Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, 2013
- Reder, Christine: *Die 12 Meridiane nach Masunaga*. Ein Shiatsu-Handbuch. Wien, Verlag grenzen erzählen, 2013
- Schriever: *Durch Berührung wachsen*. Shiatsu und Qigong als Tor zu energetischer Körperarbeit. Bern, Verlag Hans Huber, 2004

naturheilkunde-kompakt.de

Das Info-Portal von CO.med und Natur-Heilkunde Journal