

## WIE UNTERSTÜTZT SHIATSU EINE BURNOUT-BEHANDLUNG?

**Starke Belastungen und anhaltender Stress in Beruf und Familie können zu Erschöpfung und sogar zu einem Burnout führen. Emotional und geistig erschöpfte Menschen, die «ausgebrannt» sind, leiden nicht nur psychisch, sondern haben auch körperliche Symptome. Immer mehr PsychologInnen und PsychiaterInnen arbeiten deshalb bei der Behandlung von Burnout interdisziplinär mit Shiatsu-TherapeutInnen zusammen. Shiatsu kann eine Psychotherapie ergänzen und Burnout-Betroffene in ihrem Genesungsprozess unterstützen.**

Eine 53-jährige Primarlehrerin leidet an Schwindel und häufigen Kopfschmerzen. Sie fühlt sich erschöpft, vertraut ihrem Körper nicht mehr und hat Angst, aus dem Haus zu gehen. Aus diesem Grund meidet sie zunehmend soziale Kontakte und bleibt häufig alleine zu Hause, insbesondere an den Wochenenden. Dadurch fühlt sie sich sehr oft einsam. Sie hat ausserdem die Tendenz, mit sich selbst sehr streng und diszipliniert zu sein. Wegen ihrer körperlichen Symptome sucht sie ihren Hausarzt auf. Dieser findet jedoch keine medizinischen Ursachen für ihren Zustand und überweist sie an eine Psychiaterin, die ein Burnout mit Angststörung diagnostiziert. Aufgrund der starken körperlichen Symptome und weil die Patientin ihrem eigenen Körper nicht mehr vertraut, empfiehlt die Psychiaterin zusätzlich zu ihrer Behandlung Shiatsu mit dem Ziel, die Körperwahrnehmung und das Vertrauen in den Körper wieder zu stärken.

### Durchatmen können

Bei der ersten Begegnung ist der Klientin die Anspannung deutlich anzusehen. Ihr Gesichtsausdruck ist streng, der ganze Körper wirkt steif, die Schultern sind hochgezogen und die Atmung ist unregelmässig. Mit sanften Berührungen und Bewegungen beginnt die Shiatsu-Therapeutin, die stark wahrnehmbaren körperlichen Verspannungen zu behandeln, damit sich die Klientin entspannen kann. Mittels gezielter Fragen führt die Therapeutin sie in die Wahrnehmung ihres Körpers. Nach den ersten Behandlungen stellt die Klientin fest, dass es inzwischen bessere und schlechtere Tage gibt. Die Therapeutin regt sie an, jeden Tag darauf zu achten, wie sich ihr Körper anfühlt. In der Folge beobachtet die Klientin, dass sie an schlechteren Tagen eine grosse Anspannung im Oberkörper spürt, oft ihre Schultern hochzieht und oberflächlich atmet. Aufgrund dieser Beobachtung übt die Therapeutin mit ihr Entspannungs- und Atemtechniken, die sie auch zu Hause anwenden kann. Sie lernt, entspannt in den Bauch- und Brustraum zu atmen und merkt, wie das immer wieder auftretende Schwindelgefühl in der Folge abnimmt.

### Empathische Gespräche

Ein integraler Bestandteil jeder Shiatsu-Therapie ist das begleitende Gespräch. Bei dieser Klientin erkennt die Therapeutin, dass es unterstützend wirkt, wenn sie ihr humorvoll und mit einer gewissen Leichtigkeit begegnet. Dadurch kann sie die Anleitungen während der Behandlung besser annehmen. Die Klientin erhält weitere Hilfestellungen für eine verbesserte Körperwahrnehmung, welche sie in ihren Alltag integrieren kann. Der regelmässige Austausch über ihre Erfahrungen gibt ihr

Sicherheit und Rückhalt, so dass sie ihrem Körper zusehends wieder mehr Vertrauen schenken kann. Bei diesen Gesprächen kommen auch ihre Angst und deren Auslöser zur Sprache. Es zeigt sich dabei deutlich, dass der Mangel an Vertrauen in ihren eigenen Körper entscheidend zu ihrem Rückzug aus dem sozialen Leben beigetragen hat. Dieses Thema wird in der Psychotherapie vertieft.

### **Sich nähren, Ressourcen benennen**

Über die verbesserte Körperwahrnehmung gelingt es der Klientin in den folgenden Sitzungen zusehends, in die eigene Mitte zu finden. Gezielte Meridianbehandlungen unterstützen sie, ihre Bedürfnisse zu erkennen und auch auszusprechen. Sie erwähnt vernachlässigte Hobbies, wie beispielsweise die Gartenarbeit und ausgiebige Waldspaziergänge. Die Primarlehrerin erkennt, wodurch ihre Seele in der Vergangenheit genährt wurde und was heute in ihrem Leben fehlt. Sowohl in der Psychotherapie als auch im Shiatsu werden mit der Klientin Strategien für eine Rückkehr zu geliebten Tätigkeiten und ins gesellschaftliche Leben diskutiert. Die Klientin wird dazu angeregt, sich wieder mit Freunden und Bekannten zu treffen, vor allem an den für sie so einsamen Sonntagen. Sie setzt dies um und findet auch wieder den Mut, im Wald spazieren zu gehen. Dank der interdisziplinären Zusammenarbeit zwischen Psychiaterin und Shiatsu-Therapeutin fühlt sich die Klientin gut aufgehoben, umfassend betreut und ernst genommen und findet Schritt für Schritt den Weg zurück in ein erfülltes Leben.

### **Beiträge zum Thema**

[Blog Shiatsu Gesellschaft Schweiz](#)

### **Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?**

Shiatsu stammt aus Japan und bedeutet «Fingerdruck». Die Therapieform ist in der östlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert und beruht unter anderem auf der Bearbeitung der Meridiane (Energieleitbahnen), in denen Ki (Lebensenergie) fließt. Mit leichtem Druck sowie Dehnungen und Rotationen stimuliert Shiatsu die Selbstheilungskräfte und gleicht den Energiefluss im Körper aus. Shiatsu hilft, die eigene Wahrnehmung zu verbessern, zur Ruhe zu kommen, sich zu regenerieren, Energie aufzutanken und das natürliche Gleichgewicht wiederzufinden.

Der Grund für eine komplementärtherapeutische Behandlung beruht praktisch immer auf einem Symptom. Die Behandlung selbst erfolgt jedoch nicht symptomorientiert, sondern basiert auf einem ganzheitlichen Genesungsansatz.

Shiatsu ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von Zusatzversicherungen übernommen.

### **Wo finden Sie weitere Informationen und qualifizierte TherapeutInnen?**

Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
T 056 427 15 73

[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

