

Burnout und Shiatsu

„Das Burnout ist keine Diagnose im medizinischen Sinne, sondern ein gesundheitsgefährdender Prozess.“



So lautet die Definition dieses aktuellen Erschöpfungssyndroms, das immer mehr Menschen betrifft. Es ist ein Zustand, in dem das Körper-Geist-System nicht mehr in der Lage ist, die äusseren und inneren Herausforderungen des Lebens zu bewältigen. Man ist überfordert.

Nicht alle Menschen sind gleich anfällig für ein Burnout. Dabei spielen Faktoren wie Widerstandsfähigkeit und der Zugang zu den eigenen, inneren Kraftquellen, den Ressourcen eine grosse Rolle. Ausschlaggebend sind vor allem die programmierten Glaubenssätze, die sogenannten Stressverstärker, nach denen man unbewusst auf Druck reagiert. Diese können etwa sein: „Ich darf nicht die Kontrolle verlieren.“ „Ich muss der/die Beste sein, damit ich geliebt werde.“ „Ich muss es alleine schaffen, sonst stehe ich wie ein Schwächling da.“ „Ich muss es perfekt machen, damit ich Anerkennung bekomme.“ um nur ein paar zu nennen. Aus Sicht des Shiatsu geht es vor allem darum, den Burnout-Patienten achtsam zurückzuführen zu seinem bewussten inneren Erleben und ihm zu vermitteln, dass diese positive Wahrnehmung im Hier und Jetzt möglich ist, egal welche äusseren Umstände gerade herrschen.

Ausgebrannt

In unserer Welt, in der immer mehr Leistungsdruck und ständig perfektes Funktionieren vorausgesetzt werden, ist es nicht verwunderlich, dass sich immer mehr Menschen in einer immer schneller werdenden Burnout-Spirale wiederfinden. Leider empfinden viele Menschen den Zustand der Überforderung mittlerweile als normal. Man reagiert mit Überengagement, macht weiter, wartet auf die kommende Erholung. Stattdessen wird die Belastungssituation immer grösser, man muss sich noch mehr anstrengen, noch mehr leisten um nicht die Kontrolle zu verlieren, Lösungen rücken in immer weitere Ferne, man „brennt aus“. Zu den Erschöpfungszuständen gesellen sich Ängste, Stimmungsschwankungen und körperliche Symptome. Hier wäre es wichtig, diese Spirale zu durchbrechen. Aber Schwäche zu zugeben ist in unserer Gesellschaft nicht erwünscht und macht Angst vor möglichen Konsequenzen.

Verlauf eines Burnouts

Anfangsstadium: „Ich funktioniere noch gut.“ Allerdings nicht mehr mit Freude. Man kann nur noch reagieren, nicht mehr selber agieren, verdrängt diesen Zustand jedoch. „Ist doch ganz normal, es geht schliesslich allen so.“

Mittleres Stadium: „Ich funktioniere gerade noch.“ Leistungsfähigkeit und Regenerationsfähigkeit (durch Pausen und Schlaf) lassen deutlich nach. Reserven werden angezapft. Immer noch wird verdrängt. Darum treten erste körperliche Symptome auf wie Schlaflosigkeit, Schmerzen, Immunschwäche, Haarausfall, Müdigkeit etc. Man hört auf sich zu spüren und seine Bedürfnisse wahrzunehmen.

Fortgeschrittenes Stadium: „Jetzt geht nichts mehr.“ Antriebsschwäche,

Hoffnungslosigkeit, Ängste, totaler Kontrollverlust und das Gefühl neben sich zu stehen nehmen Überhand. Das Nervensystem spielt verrückt. Jetzt kann nicht mehr verdrängt werden.



Burnout Prävention mit Shiatsu

Bei der Prävention ist es wichtig, genau hin zu schauen und die Anzeichen einer Überforderung zu erkennen und anzunehmen. Je früher man erkennt, dass die Balance zwischen Energieverbrauch und Ressourcenpflege aus dem Gleichgewicht geraten ist, desto besser kann man darauf reagieren und ungesunde Lebensgewohnheiten und Reaktionsmuster verändern. Shiatsu ist daher vor allem in der Burnout Prävention sehr hilfreich. Es geht darum, den Menschen für die Wahrnehmung seiner inneren Prozesse zu sensibilisieren, damit man überhaupt merkt, dass man einer möglichen Erschöpfung entgegensteuert. Eine unvoreingenommene, aussenstehende TherapeutIn kann die Alarmsignale oft besser erkennen, als man selber. Man darf beim Shiatsu seine Gedanken von aussen zurück ziehen und sich ganz auf seinen Körper und sein Spüren einlassen. Man darf sich hingeben, loslassen und sich bewegen lassen. Für einmal darf man das Zepter und die Kontrolle aus der Hand geben und muss überhaupt nichts tun.

Was können wir tun, um der Burnout-Spirale entgegen zu wirken? Man muss die Warnsignale von Stress und Erschöpfung erkennen und sie ernst nehmen. Und dann hilft eigentlich in erster Linie Ruhe und Erholung und ganz wichtig Geniessen, um die Ressourcen wieder aufzufüllen.

- leichte **Bewegung**, die Freude macht wie Wandern, Biken, Walken, Spazieren, Schwimmen, Tanzen, Yoga, Qi Gong ohne Leistungsdruck
- **Hobbys** pflegen um die Begeisterungsfähigkeit und Kreativität zu kultivieren
- Soziale **Kontakte** pflegen
- Genügend guten **Schlaf**
- Gesundes, lustvolles **Essen**
- Entspannung und **Massagen**

Je später der/die Betroffene auf seine Symptome gehört hat, desto langwieriger wird die Heilungs- und Erholungsphase. In kleinen Schritten kehrt man zurück ins Leben.

Ist die Burnouspirale bereits angelaufen, gilt es, sie auf verschiedenen Ebenen zu durchbrechen. Der äussere Stressor kann verändert werden, indem man zum Beispiel die Arbeitssituation verändert, Verantwortung abgibt, lernt zu delegieren, das Pensum etwas reduziert etc. Aber auch der praktische Umgang mit Stress soll unter die Lupe genommen und durch Anpassen des Arbeitsstils, Organisation und innerer Grundhaltung erleichtert werden. Dies erfordert Übung und Geduld. Die inneren Stressverstärker müssen geschwächt werden. „Ich bin auch ok ohne Perfektionismus, ständige Bewunderung, etc.“

Anpassungen auf Konventionen sollen bewusst gemacht werden. Auf diese Weise findet man Schritt für Schritt wieder zurück zur eigenen Natur, zum eigenen Biorhythmus, man erinnert sich an seinen eigenen Körper und kann auf dessen Symptome reagieren. Das bewusst machen der inneren Muster ist das eine, das

Üben im Alltag das andere.

Shiatsu zur Nachbetreuung eines Burnouts

Die Statistik zeigt, dass vor allem Menschen zwischen 35 und 60 Jahren von einem Burnout betroffen sind und zwar mehr Frauen als Männer. Der durchschnittliche Aufenthalt eines Burnout-Patienten in einer Klinik liegt zwischen sechs und sieben Wochen.

Wie bei der Prävention bietet Shiatsu auch in der Nachbetreuung eines Burnouts ideale Voraussetzungen um den Betroffenen aus dem denkenden in sein spürendes Bewusstsein zurück zu bringen. Die zerstörerische und ins Nichts laufenden Denkspirale kann so durchbrochen werden. Man lernt, wieder in Kontakt mit sich und seinem Innenleben zu treten. Und was noch wichtiger ist: Man erfährt die Möglichkeiten, wie man sich letztendlich aus eigener Kraft aus dem Zustand der Fühllosigkeit und des Grübelns in den Modus des Spürens begeben kann.

Die meisten Betroffenen schaffen es mit ein wenig Übung, sich aus eigener Kraft in den Behandlungszustand zu versetzen und so die heilsamen Wirkungen der Shiatsu-Behandlung selbst zu initiieren. Den eigenen Einfluss auf den inneren Zustand zu erleben, zu spüren, reduziert die Ohnmachtsgefühle, die oft mit einem Burnout verbunden sind.

Burnout aus Sicht der TCM

In der chinesischen Medizin wird das Burnout-Syndrom als Störung von Herz-, Leber- und letztlich als eine Erschöpfung der Nieren-Energie betrachtet. Es geht darum, das überschüssige Yang, die Überaktivität etwas herunter zu holen und das Yin, die Fähigkeit zu entspannen und zur Ruhe zu kommen, zu stärken. Durch das Lösen der verspannten Muskeln und die Behandlung der Meridiane, wird der Energiefluss im Körper angeregt und harmonisiert. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt.

Es macht allerdings keinen Sinn, sich mit einer Shiatsu-Behandlung einfach wieder aufladen zu lassen, um die spürbar besser fließende Energie danach gleich wieder durch unbewusst ungesunde Lebensführung zu verpuffen. Sogenannte „Energieräuber“ sollten darum möglichst aufgedeckt und verändert werden. Zusammen mit dem Shiatsu-Therapeuten kann so der Zugang zu den inneren Kraftquellen wieder aufgebaut und innere Sabotagemuster aufgedeckt werden.

Hiron Nosaki, Gründer der Ko-Schule für Shiatsu sagte:

Vier Dinge brauchen wir, um uns gesund und wohl zu fühlen:

- *genügend Schlaf*
- *gesundes und abwechslungsreiches Essen*
- *Bewegung*
- *Massage und Körperkontakt*



Shiatsu Praxis Carolina Hügi
dipl. Shiatsu-Therapeutin / SGS

Entlebucherstrasse 11
6110 Wolhusen
Tel. 076 308 38 69

info@shiatsu-wolhusen.ch
www.shiatsu-wolhusen.ch