

## 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 PsychiatrerInnen 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 38-jährige alleinstehende Abteilungsleiterin fühlt sich seit längerem erschöpft. Sie kann sich für nichts mehr begeistern und würde am liebsten immer schlafen. Legt sie sich jedoch abends hin, fällt ihr das Einschlafen schwer, und sie wacht in der Nacht oft auf. Zudem plagen sie eine konstante Unruhe und Schmerzen im ganzen Körper, die sich medizinisch nicht erklären lassen. Als der Leidensdruck zu gross wird, wendet sie sich an einen Psychologen, der ein Burnout diagnostiziert. Dieser rät ihr zu einer ambulanten Behandlung. Aufgrund ihres starken körperlichen Unwohlseins und ihrer Schlafstörungen empfiehlt der Burnout-Spezialist zudem eine Shiatsu-Therapie.

### **Momente der Stille**

In den ersten Sitzungen spricht die Klientin nur wenig. Mit gezielten Fragen gelingt es der Shiatsu-Therapeutin, die stark kopflastige Berufsfrau während der Behandlung in ihr Körperempfinden zu leiten. Die Klientin

beginnt, aufkommende Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu formulieren. Dabei erfährt die Therapeutin, dass die 38-Jährige sehr gerne in die Berge fährt, jedoch keine Energie mehr dafür aufbringen kann. Sie ermuntert die Klientin, neben den Shiatsu-Behandlungen und den Sitzungen beim Psychologen täglich kurze Spaziergänge zu machen. Ausserdem zeigt sie ihr einige einfache Körperübungen, die belebend und beruhigend wirken und die sie sowohl draussen wie auch bei sich zu Hause machen kann. Bereits nach kurzer Zeit verbessert sich die Schlafqualität der Klientin merklich. Sie wacht in der Nacht deutlich seltener auf und kann sich dadurch besser erholen.

Die körperlichen Schmerzen gehen nach den Shiatsu-Behandlungen jeweils spürbar zurück, treten aber immer wieder auf, wenn die Belastung bei der Arbeit zunimmt. Die Shiatsu-Therapeutin gibt der Klientin einfache Achtsamkeitsübungen mit auf den Weg und zeigt ihr, wie sie in hektischen und überfordernden Momenten mittels tiefer Atmung ruhig bleiben kann. In der Folge gelingt es der Klientin zunehmend, das Wohlbefinden, welches sie unmittelbar nach einer Behandlung empfindet, über mehrere Tage aufrechtzuerhalten.

### **Begleitendes Gespräch**

In der Reflexion vor und nach einer Shiatsu-Behandlung ist es für die Klientin sehr hilfreich, die während der Behandlung wahrgenommenen Bedürfnisse zu benennen und einzuordnen. In diesen Gesprächen wird der Abteilungsleiterin bewusst, wie lange sie ihre innere Stimme und die damit verbundenen tiefen Wünsche zugunsten anderer Menschen und der Arbeit

ignoriert hat. Dieses Thema wird im Anschluss mit dem behandelnden Psychologen weiter vertieft.

## Eine starke Frau

Als sich der körperliche Zustand der Klientin stabilisiert, beginnt die Shiatsu-Therapeutin in Absprache mit dem Psychologen, das Thema Selbstvertrauen und die Stärkung der Mitte in die Behandlung einfließen zu lassen. Während der Körperarbeit zeigt sich der Klientin ein Bild einer starken Frau aus ihrer Vergangenheit, die sie sehr bewundert hat. Mit dem Aufkommen dieses inneren Bildes verändert sich ihr eigenes Körpergefühl. Die Abteilungsleiterin nimmt Gefühle wie Stärke und Selbstachtung in sich wahr. Das Bild der selbstbewussten Frau wird in den folgenden Sitzungen immer wieder aufgegriffen. Es wird für die Klientin zum Sinnbild von Selbstvertrauen.

Nach wenigen Monaten interdisziplinären Zusammenspiels von Psychotherapie und Shiatsu geht es der Klientin deutlich besser. Dank dem neu gewonnenen Selbstvertrauen schafft sie es, berufliche Herausforderungen mit mehr Ruhe anzugehen, in hektischen Momenten innezuhalten, sich selbst mehr Aufmerksamkeit zu schenken und sich wieder in der Natur zu bewegen. Mit all den getroffenen Massnahmen, insbesondere dank der besseren Selbstfürsorge, hat sich auch ihr Schlaf verbessert und die Schmerzen sind deutlich zurückgegangen.

## 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)

