

## *Shiatsu bei Burn-Out*

*Die folgenden Beiträge zu diesem Thema sind bisher  
im Schweizer Shiatsu Journal erschienen.*



## *Burn-out nein danke – Prävention und Nachbehandlung im Shiatsu*

*Der Begriff Burn-out bezeichnet einen Zustand, in dem das Körper-Geist-Seele-System nicht mehr in der Lage ist, die äusseren und inneren Herausforderungen des Lebens zu bewältigen, das heisst zu verarbeiten oder zu kompensieren. Dieser Zustand kann vorübergehend oder dauerhaft sein. In einigen Fällen sind die Betroffenen später nicht mehr in der Lage, ihren Beruf wie vorher auszuüben. Tiefe Umbrüche im Leben und im inneren Wertesystem stehen an, für die ausserhalb sogenannter Burn-out-Kliniken kaum Begleitung zur Verfügung steht. Sowohl in der Nachbehandlung als auch in der Prävention können wir die Betroffenen mit Shiatsu wesentlich unterstützen.*



## ACHIM SCHRIEVERS

Offiziell wird ein Burn-out zur Zeit nicht als Krankheit angesehen, sondern als ein Zustand, aus dem sich Krankheiten entwickeln. Diese Sicht ist jedoch problematisch, da sich die Symptome eines Burn-outs und die einer Depression, die als eine schwere Erkrankung gilt, so überschneiden, dass man sie oft gar nicht auseinanderhalten kann. Es gibt namhafte Fachpersonen, die zwischen diesen beiden Leidenszuständen gar nicht unterscheiden. Beides ist Ausdruck einer Entfremdung von sich selbst, von den eigenen Gefühlen, dem eigenen Körper, den inneren Bedürfnissen. Je mehr dabei die äusseren Umstände, wie etwa ein zu grosses Arbeitspensum oder eine Verdichtung des Lebens durch Mehrfachbelastung eine Rolle spielen, desto eher würden wir von einem Burn-out sprechen.

*«Burn-out und Depression sind Ausdruck einer Entfremdung von sich selbst.»*

Je mehr die mitgebrachte psychische Grundbelastung, beispielsweise durch unverarbeitete traumatische Erlebnisse, oder eine innere Entwurzelung eine Rolle spielen, desto eher würden wir von einer Depression sprechen. In Wirklichkeit spielen innere und äussere Ursachen so ineinander, dass wir sie nicht voneinander trennen können. Der Begriff Burn-out hat allerdings den Vorteil, dass er längst nicht so stigmatisierend wirkt wie Depression. Aus der Sicht des Shiatsu-Behandlers ist allerdings nicht die Bezeichnung wichtig, sondern der Grad der Entfremdung und vor allem der Weg zurück in einen gesunden Selbstkontakt.

### **EIN BURN-OUT KANN SICH AUF ALLEN EBENEN DES MENSCHSEINS ZEIGEN**

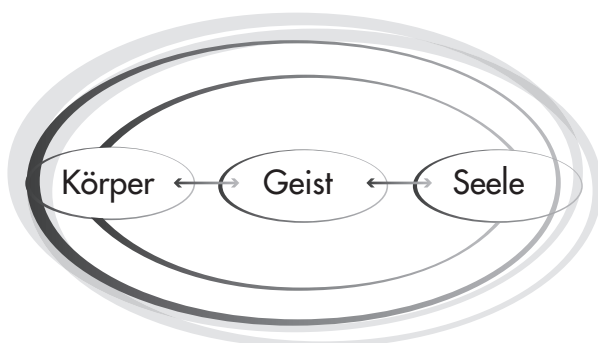
Da Körper, Geist und Seele miteinander ein System bilden, kann sich ein Burn-out auch auf allen Ebenen des menschlichen Daseins manifestieren und auf allen Ebenen seine Ursachen haben. Die auftretenden Symptome reichen von Schwindel und Migräne über Hörstürze, Mittelohrentzündungen, Rückenschmerzen,

Bandscheibenvorfälle, Neurodermitis bis zu Konzentrationsstörungen, die es unmöglich machen, auch nur ein E-Mail zu beantworten. Auf der seelischen Ebene kommt es oft zu Ängsten, das Leben nicht mehr bewältigen zu können und sorgenvollen Gedankenkreisen, die die Betroffenen nicht mehr abstellen können. Ähnlich vielfältig wie die Symptome sind auch die Ursachen. Wenn der am Arbeitsplatz vorhandene Leistungsdruck auf einen Menschen mit grossem Ehrgeiz trifft, der sich über Leistung und Erfolg definiert und die Fähigkeit, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen verloren hat, verstärken sich die äusseren und inneren Ursachen gegenseitig. In einem solchen Fall ist die Burn-out-Gefährdung hoch. Heute steht nicht mehr, wie noch vor einigen Jahrzehnten, die körperliche Erschöpfung, sondern die des Nervensystems im Vordergrund. Unser Geist hat so viele Informationen zu verarbeiten, dass er an seine Grenzen stösst. Während sich unser Bewegungsapparat nach Überanstrengung durch entsprechende Signale meldet und wir ihm leicht eine Ruhepause verschaffen können, wissen viele Menschen ihren Geist nicht zur Ruhe zu bringen. Finden belastende Gedanken erst einmal ihren Weg in den wohlverdienten Feierabend und in die Nachtruhe hinein, wird der Raum zu regenerieren mehr und mehr eingeschränkt – ein fruchtbarer Boden für ein Burn-out.

### **SHIATSU VERMAG DIE TRENNUNG ZWISCHEN KÖRPER, GEIST UND SEELE AUFZUHEBEN**

In der achtsamen Berührung des Shiatsu machen wir täglich die Erfahrung, dass Körper, Geist und Seele eng miteinander verbunden sind, ja eine Einheit bilden. Wir werden Zeuge eines Geschehens, in dem nicht wir regulieren, sondern sich das System selbst reguliert und organisiert. In der Stille und Achtsamkeit und in der besonderen Art respektvollen Kontakts, in dem Klientinnen und Klienten sich in der Tiefe berührt fühlen, kann ein heilsames Geschehen einsetzen, das natürlich, «aus sich selbst heraus» geschieht. Dies ist ein grosser Schatz des Shiatsu. Wir begegnen unseren Klientinnen und Klienten auf der Ebene des Kreises, der auf der folgenden Darstellung das sich gegenseitig beeinflussende System von Körper, Geist und Seele umschliesst.

Es ist die Ebene, auf der sich die Trennung, die für unsere abendländische Betrachtungsweise so typisch ist, noch nicht vollzogen hat. Es ist die Erfahrungsebene, von der sich Burn-out-Betroffene entfremdet haben, mit der Folge, dass das natürliche Selbstheilungssystem das entstandene Ungleichgewicht nicht mehr ausgleichen kann.



Gelingt es uns als Shiatsu-Praktizierende, unsere Klientinnen und Klienten auf dieser Ebene zu berühren, so können die Lebenskräfte selbst wieder beginnen, ihre wundersame Arbeit zu tun.

#### **NICHT NUR BEHANDELN, SONDERN BEGLEITEN**

Obwohl ein tiefes Shiatsu-Erleben für Burn-out-Betroffene ein wichtiger Wegweiser sein kann, führt das alleine aber nicht immer zum Ziel. Als Ziel bezeichne ich hier eine Selbstkompetenz, mit der Menschen in der Lage sind, selbst für eine gute innere Energiebilanz zu sorgen. Je nach Vorerfahrungen sind dazu einige wesentliche, manchmal auch viele kleine Schritte notwendig. Es reicht nicht, im Shiatsu eine angenehme und vielleicht sogar tiefe Erfahrung zu machen, Betroffene müssen sich dieser Erfahrung und ihrer Bedeutung auch bewusst

werden, damit sie eine kleine Richtungsänderung in ihrem Leben, eine kleine Veränderung in ihrer Werteordnung bewirken kann. Sonst kann es wie bei einem meiner gestressten Klienten passieren, der zwar aus vielen Shiatsu-Behandlungen energetisch gestärkt nach Hause ging, aber die gewonnene Energie dazu benutzte, im Rahmen seines pathologischen Musters weiterzumachen mit dem Ergebnis, dass er irgendwann ganz zusammenbrach. Er verbrachte viele Wochen in einer Klinik und konnte und wollte anschliessend seinen Beruf nicht mehr ausüben. Zu seinem Muster gehörte, wie bei den meisten Betroffenen, dass er sich über Leistung und Erfolg definierte und seine Sache immer möglichst gut, um nicht zu sagen perfekt machen wollte. Das Tun und nicht das Sein standen in seinem Leben im Mittelpunkt.

Bei der Begleitung bei Burn-out geht es nicht in erster Linie um die Auswahl der passenden Punkte und Meridiane, sondern um das Erleben der Betroffenen, auf das sie dann langsam selbst lernen können, positiven Einfluss zu nehmen. Vor Beginn der Shiatsu-Behandlung können wir mit folgenden oder ähnlichen Worten in eine innere Entspannung finden helfen: «Wenn Sie mögen, dürfen Sie die Augen schliessen und sich erst einmal Zeit nehmen ganz anzukommen. Schauen Sie, ob Sie gut liegen und richten Sie sich in Ihrer vertikalen Achse aus. Sie dürfen Ihre Schultern ablegen und entspannt nach unten sinken lassen, das Gewicht Ihrer Arme spüren und sie ganz auf der Unterlage ablegen. Spüren Sie Ihren Rumpf vom Schultergürtel bis zum Becken und vertrauen Sie ihn zusammen mit Ihren Beinen der Unterlage an. Jetzt nehmen Sie sich noch einmal Zeit, in sich hineinzuspüren und zu schauen, wie es Ihnen geht, wie Sie sich wahrnehmen. Am

Schluss der Behandlung werden Sie noch einmal Gelegenheit haben, in sich hineinzuspüren und Ihr Erleben mit dem jetzigen zu vergleichen. Sie können die folgende Behandlung als eine Hilfe ansehen, sich in jeder Berührung, in jedem Punkt und in jeder Behandlungslinie zu spüren.»

Diese Einstimmung dauert rund drei bis fünf Minuten und hilft, vom Denk-Modus in den Spür-Modus zu kommen. Dabei sind verschiedene Aspekte von Bedeutung. Als erstes hilft es, in die Entspannung und zur Ruhe zu kommen. Die Ruhe entsteht vor allem dadurch, dass die Aufmerksamkeit vom wilden Treiben im Kopf ablässt und sich dem Körpererleben zuwendet. Es entwickelt sich eine Achtsamkeit in Bezug auf Tiefenempfindungen und dies wiederum ist die Voraussetzung für eine sanfte Einflussnahme. Daneben gibt diese kleine geführte Achtsamkeitsübung unseren Klientinnen und Klienten die Möglichkeit, dies auch zu Hause allein zu üben und so langsam die Fähigkeit zu entwickeln, sich aus eigener Kraft in einen Zustand der Ruhe, Entspannung und des Bei-sich-Seins zu bringen.

Wenn die an die geführte Entspannung anschließende Shiatsu-Behandlung unsere Klientinnen und Klienten in der Tiefe erreicht und vielleicht sogar in einen Zustand erfüllten Daseins führt, in dem sie sich aufgehoben und in ihrem eigenen Körper geborgen fühlen – ohne etwas geleistet haben zu müssen –, dann kann sich langsam das tiefe Defizit auffüllen, das dem «Besser-machen-Wollen» und «Mehr-haben-Wollen» zugrunde liegt. Wenn wir sie dagegen darauf nicht aufmerksam und ihnen den Wert dieses Erlebens nicht bewusst machen, so bleibt es vielleicht wie ein schöner Traum, an den wir uns schon kurz nach dem Aufwachen nicht mehr erinnern und aus

dem wir später folglich auch nicht mehr schöpfen können. Die ganze Kraft eines solchen Erlebens kann einem Menschen erst zufließen, wenn er es wahrnimmt und wertschätzen lernt.

Wenn wir ausserdem unsere Klientinnen und Klienten nach der Behandlung, noch mit geschlossenen Augen im Behandlungszustand, bitten, mit ein paar Worten ihr Erleben zu beschreiben, so werden sie sich im Suchen passender Worte dieses Erlebens bewusst. In einem zweiten Schritt könnten wir nachfragen, was in ihrem Leben anders wäre, wenn sie dieses innere Erleben als ständigen Begleiter zur Verfügung hätten. Eine solche Verknüpfung hilft, die Bedeutung des Shiatsu-Erlebens zu realisieren. Ist das Erleben so bewusst geworden, lernen die meisten Menschen in angemessener Zeit, durch Erinnerung selbst in diesen Zustand einzutreten, wenn auch nicht in der gleichen Intensität. Damit entwickelt sich langsam die Fähigkeit, auf den eigenen inneren Zustand Einfluss zu nehmen. Dies vermindert das Gefühl der Ohnmacht gegenüber dem eigenen inneren Geschehen, einem der grössten Stressfaktoren beim Burn-out. Auf diese Weise kann Shiatsu Menschen in ein lebendiges Selbsterleben zurückführen und den einem Burn-out zugrundeliegenden Entfremdungsprozess langsam rückgängig machen. Je mehr die Betroffenen daran mitarbeiten, desto wahrscheinlicher wird dies geschehen.

# Shiatsu unterstützt Menschen mit Burn-out in allen Stadien

## PASCALE JACOT-DESCOMBES

Welches ist unsere Aufgabe in der Praxis mit Menschen, die vor oder mitten in einem Burn-out stehen oder die sich nach einem Klinikaufenthalt bei uns zur Nachbetreuung melden? In unserer Praxis haben wir Betroffene aus allen verschiedenen Phasen – die Zielsetzung und unsere Aufgaben sind meist sehr unterschiedlich. Dies stelle ich anhand von Beispielen aus meiner Praxis vor.

### BEGINNENDES BURN-OUT

Den Fokus setze ich hier auf die Prävention und auf das Sensibilisieren der Selbstwahrnehmung. Ich sehe eine meiner Aufgaben darin, klar zu benennen, was ich von meinem Gegenüber sehe, höre und wahrnehme. Meist sind Burn-out-Betroffene selbst nicht in der Lage, realistisch zu sehen, dass sie auf ein Burn-out zusteuern. Ich suche mit ihnen nach Möglichkeiten, wie sie sich entlasten können, wie sie Pausen einlegen und wo sie sich regenerieren könnten. In dieser Phase frage ich mich oft selbst – und formuliere es auch gegenüber den Betroffenen – wie weit es sinnvoll ist, die Energie zu unterstützen, falls keine Möglichkeit, Bereitschaft oder Einsicht besteht, etwas im eigenen Umfeld, im Arbeitspensum, allenfalls in der Ernährung und der Selbstfürsorge zu verändern. Ich stelle mir hin und wieder die Frage, ob ich bereit bin, Betroffene regelmässig aufzubauen, «nur» damit sie sich danach wieder ein paar Tage weiter verausgaben können und unter Umständen weiter in Richtung Erschöpfung gehen.

Falls sich ein Mensch tatsächlich in Richtung Burn-out bewegt, sind wir darauf angewiesen, dass der Hausarzt unterstützend wirkt und die Person krank schreibt. Bis dorthin braucht es immer wieder klare Reflexion unserer Arbeit: Was ist der Wunsch der Klientin oder des Klienten und was ist unsere Aufgabe?

In dieser Phase nimmt das Gespräch einen ebenso wichtigen Teil ein wie die anschliessende Shiatsu-Behandlung. Ich unterstütze das Ki über nährendes Arbeiten, gleichzeitig zeigen sich oft auch leichte bis

massive Verspannungen, manchmal setzte ich Moxa ein, um das Energie-Reservoir wieder aufzufüllen. Durch das Bewusstwerden von vorhandenen oder Suchen von neuen Ressourcen habe ich schon durchschlagende Erfolge erzielen können. Die Klientinnen und Klienten finden wieder zu längst vergessenen Lebensbereichen, welche durch Job, Familie, Verantwortung und Alltag vergessen gingen. Eine Rückbesinnung auf den Ursprung, auf was uns wichtig war, auf das, was verschüttet ist und zu kurz kam, kann ein entscheidender Wendepunkt sein und den Anfang für das Setzen von neuen Prioritäten markieren.

### BEGLEITUNG WÄHREND DEM BURN-OUT

In dieser Phase ist es entscheidend zu wissen, welches unsere Aufgabe ist. Dies muss mit den Betroffenen besprochen und definiert werden. Geht es um reine Körper- und Energiearbeit, was bedingt, dass parallel dazu ein Coaching oder eine Psychotherapie stattfindet? Sollte dies nicht wahrgenommen werden, so stellt sich die Frage: Bin ich als Therapeutin fähig, dieses Coaching selber zu übernehmen, habe ich genügend Wissen und Ausbildung dafür? Ich kenne und biete beide Varianten an in meiner Praxis. Ein Beispiel: Frau A. Berger, 48-jährig, arbeitet 50 Prozent, hat Familie, Haus und Garten, hatte als ältestes Kind eine schwierige Kindheit mit einem alkoholkranken Vater und einem suchtbetroffenen Bruder. Zu mir kommt sie alle paar Jahre wenn wieder etwas ansteht. Eines Tages war es wieder so weit: Ihre Tochter, 17-jährig, in der Lehre, ist unzuverlässig, lügt die Eltern an, übernimmt an der Lehrstelle die Verantwortung nicht und hält sich nicht an die Abmachungen mit den Eltern. Die Beziehung der Eltern wird über mehrere Jahre immer wieder stark auf die Probe gestellt, Familientherapien bringen nicht den gewünschten Erfolg. Frau Berger erleidet einen Zusammenbruch, der Hausarzt diagnostiziert ein Burn-out und empfiehlt ihr einen Klinikaufenthalt. Sie hat mehrere Jahre Psychotherapie hinter sich und hat keine Lust, ihre Geschichte nochmals einem neuen Therapeuten zu erzählen. Ihre

Aussage: «Wenn ich einfach darüber spreche, so hilft mir das nicht. Ich weiss, dass ich gut auf Shiatsu und Körperarbeit reagiere, dies bringt mir viel mehr.» Sie bespricht sich mit dem Hausarzt und mit mir und entscheidet sich, nicht in eine Klinik zu gehen und keine neue Psychotherapie zu starten, dafür regelmässig Shiatsu-Behandlungen zu bekommen. Anfangs treffen wir uns zweimal pro Woche, danach nur noch



einmal, bis sich ihr Befinden stabilisiert. Während den Shiatsu-Behandlungen löst sich bisweilen enorm viel Druck und angestaute Emotionen, ein andermal ist es eine ruhige Behandlung, ohne sichtbare Prozesse und manchmal nimmt der Gesprächsteil einen grösseren Raum ein. Dadurch, dass wir einander regelmässig sehen, hat alles Platz und keiner dieser Anteile kommt zu kurz. Frau Berger entscheidet von Mal zu Mal, wo und wie sie ihre Priorität für die jeweilige Sitzung setzen möchte. Sie hat sich zusätzlich aus der Naturheilkunde unterstützen lassen und war nach einigen Wochen so weit stabilisiert, dass sie wieder arbeiten konnte und sich von den Herausforderungen mit ihrer Tochter nicht mehr vereinnahmen liess.

### BEGLEITUNG NACH DEM BURN-OUT

Ich habe immer wieder Klientinnen und Klienten, welche mehrere Wochen in einer spezialisierten Klinik waren und vor dem Austritt ihren Übergang planen und mit mir einen ersten Termin vereinbaren. Es hat sich bewährt, dass wir uns anfangs regelmässig treffen, alle ein bis zwei Wochen, danach alle ein bis zwei Monate. Hier ist meine Aufgabe nochmals anders. Diese Menschen haben in der Klinik viel über sich selbst gelernt, haben oft eine intensive Psychotherapie hinter sich, wurden in ihrer Achtsamkeit geschult und sind bereit für den Wiedereinstieg. Ihnen ist bewusst, welche Mechanismen sie in Zukunft vermeiden wollen, sie haben im Idealfall

gelernt Grenzen zu setzen und sind bereit, für ihre Gesundheit und ihre Balance aktiv etwas zu tun. Meist haben sie eine psychologische Nachbetreuung, so dass ich mich voll auf Shiatsu konzentriere. Ihr Wunsch an mich ist oft: ganz loslassen können, ganz bei sich sein und sich wieder voll wahrnehmen können. Die Behandlung ermöglicht ihnen, wieder ein Referenzgefühl für sich zu bekommen, sich wahrzunehmen im Zustand der Ruhe, der Ausgeglichenheit und der Gelassenheit. Dies ist auch die Zeit, in welcher sie in Begleitung einer Ärztin oder eines Arztes ein allfälliges Psychopharmaka langsam ausschleichen. Shiatsu-Behandlungen geben ihnen Halt – sie bekommen Kontinuität und Sicherheit. Dabei ist Regelmässigkeit ein wichtiger Faktor.

Beispiel: Klient R., 58-jährig, erfolgreicher Projektleiter einer grossen Firma mit Arbeit im In- und Ausland formuliert die Zeit nach dem Klinikaufenthalt so:

«Die letzten 19 Monate waren geprägt vom Auf und Ab, vom Versuch, wieder in den Job einzusteigen und das richtige Mass zu finden. Ich konnte mich schlecht konzentrieren und litt unter Beklemmung auf der Brust.» Sein Wunsch war, die Gelassenheit zu finden und sich nicht unter Druck setzen zu lassen, wenn die Schonfrist vorbei sein würde. Er möchte das Steuer wieder selbst in die Hand nehmen und schafft sich durch die regelmässigen Termine Raum und Zeit, in welcher er nicht selbst etwas tun muss, sondern ihm von Aussen geschaut wird. Ihm ist es wichtig, nicht wieder ins Fahrwasser von «wir schauen dann ...» zu geraten, sondern konkret Termine zu vereinbaren, damit er immer wieder zu diesem Gefühl der Insel finden kann. Auf meine Frage, was er an Shiatsu so schätzt sagt er:

- a) Ich freu mich auf diese Stunde – Ich fühle etwas, habe eine Emotion
- b) Es tut mir gut
- c) Es ist wirklich für mich

Ich möchte diesen Artikel mit den Worten dieses Klienten abschliessen: «Nach einer Shiatsu-Behandlung bin ich ruhend in mir, ich selbst erlebe mich jeweils so und meine Frau gibt mir dieselbe Rückmeldung. Shiatsu ist ein Weg, das Steuer selbst in die Hand zu nehmen und mich selbst wahrzunehmen mit dem, was jetzt ist.»

# *Energetisches Verständnis der Burn-out-Phasen*





## MIKE MANDL

Das Zwölf-Phasen-Modell des Psychoanalytikers Herbert Freudenberger, dargestellt 1974 in seinem Buch «Staff burnout», hat massgebend zur Etablierung des Begriffes «Burn-out» beigetragen. Anhand von über 700 schwerpunktmässig durchgeführten Behandlungen an der International Academy for Hara Shiatsu in Wien haben wir die Charakteristik der einzelnen Burn-out-Phasen energetisch interpretiert.

*«Der Wunsch, zu wachsen und erfolgreich zu sein ist im Grunde positiv.»*

Wie bei vielen psychosomatischen Formenbildern begünstigt auch beim Burn-out ein entsprechender Nährboden dessen Entwicklung. Dieser Nährboden wird meistens aufbereitet durch ein stark ausgeprägtes Streben nach Perfektionismus gepaart mit einem mangelnden Selbstwertgefühl, das sich Zuneigung gerne mittels Leistung «erkauft». Beide Faktoren kombiniert wirken wie Düngemittel und Treibhaus zusammen. Der Wunsch, zu wachsen und erfolgreich zu sein ist im Grund positiv. Wenn aus diesem natürlichen Drang jedoch ein Zwang wird, befinden wir uns bereits in der ersten Phase des Burn-out.

### PHASE 1: DER ZWANG, SICH ZU BEWEISEN

Die Nieren sind der Sitz unserer Willenskraft. Die Leber entwickelt daraus eine Vision. Die Gallenblase kümmert sich mit Entschlossenheit um die Umsetzung. Der amerikanische Erziehungswissenschaftler Howard Earl Gardner hat einen Ausgangspunkt gefunden, der sich bei der Überwindung des Burn-out-Syndroms als effektiver Ansatz erwiesen hat. Simpel ausgedrückt: Sind wir selber Kapitän auf unserem Boot und haben wir das Steuer in der Hand? Bestimmen wir den Kurs? Fahren wir mit einem Tempo, das zu uns passt? Denn es geht um bewusste Selbststeue-

rung, die Gardner mit drei Fragen zusammenfasst: Wer bin ich? Was will ich? Wie erreiche ich effizient meine Ziele?

Die ersten beiden Fragen sind Aspekte des Wasserelements, die dritte Frage spiegelt das Holzelement wider. Die ersten beiden Fragen bilden das Fundament unserer Identität. Je unsicherer wir in Bezug auf diese beiden ersten Fragen sind, desto anfälliger sind wir für ein Tun, das nicht unsere Stärken, Fähigkeiten und Sehnsüchte ausdrückt, sondern vermehrt Aufmerksamkeit sucht. Das Wasserelement kann in seiner Suche nach dieser seine Essenz nicht frei ausdrücken, weil es mehr nach aussen als nach innen orientiert ist. Aus dem Samen, den wir sein könnten, wächst ein Baum, der nicht in sich selbst wurzelt. In Lebenssituationen, in denen wir nun gefordert werden, steht uns das Wasserelement dann weniger als innere Ressource in Form von Selbstsicherheit, Selbstwert, Selbstbewusstsein und klarem Willen zu Verfügung. Vielmehr versuchen wir, durch unsere Aktivität diese Ressource zu bekräftigen. Wir wollen uns beweisen, weil es nicht reicht, einfach zu sein, nein, wir müssen tun. Aus dem natürlichen Entfaltungsdrang wird ein Anerkennungsdrang, das Wollen wird zum Müssen. Die Folge:

### PHASE 2: VERSTÄRKTER EINSATZ

Die Wurzeln für Burn-out-Anfälligkeit sind meist in unserer Entwicklungsgeschichte zu finden. Im Zyklus der Fünf Elemente übernimmt bei einer Schwächung des Wasserelements gerne das Metallelement – und hier vor allem der Dickdarm mit seiner Qualität des Festhaltens – die Rolle der führenden Mutter, die dem verunsicherten Kind durch Strukturen, Rituale, Ordnung oder Kontrolle Halt gibt. Deutlich wird diese Dynamik zum Beispiel bei einer Trennung von Eltern, die in den meisten Fällen eine Verunsicherung des Kindes zur Folge hat. Für dieses Kind sind in Folge klare Strukturen, Rituale und auch geistige wie emo-

tionale Ordnung wichtig, weil dadurch Orientierung und Halt entstehen (Metallelement), und daraus kann wiederum Sicherheit (Wasserelement) aufgebaut werden. Diese «Schutzfunktion» wird, wenn das zugrunde liegende Muster nicht geklärt wurde, in das Erwachsenenalter mitgenommen. Jede Form von Verunsicherung des Wasserelements kann zu dieser Ausprägung führen, auch Verunsicherungen, die uns im Erwachsenenalter begegnen, wie etwa die Angst vor einem Jobverlust oder die Angst vor neuen Aufgaben. Die Auswirkungen sind gleich: die mentale Ebene kontrolliert verstärkt unser Tun, ohne zu prüfen, ob es mit dem eigenen Willen im Einklang steht, solange es uns nur die notwendige Aufmerksamkeit und Sicherheit gewährleistet: Die Metall-Holzachse «übergeht» das Wasserelement, betroffene Personen «halten am vermehrten Einsatz fest», Ruhe und Regeneration kommen zu kurz. Die Folge:

### **PHASE 3: EIGENE BEDÜRFNISSE VERNACHLÄSSIGEN**

Mit dem Übergehen der Wasserqualität geht die Eigenschaft verloren, zu überprüfen, was wir wirklich wollen. Das Resultat: die beginnende Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse. Das vermeintlich wesentliche Verfolgen einer Aufgabe hat die betroffenen Personen voll im Griff. Kleinere alltägliche Pflichten und Freuden werden als lästig und störend empfunden, Pausen als überflüssig erachtet, der Körper wird vernachlässigt. Die Yang-Energie im Bereich des Holz- und Feuerelementes verdichtet sich, der Kontakt zum Yin verliert sich, das Wasserelement dient nur mehr als Energiespeicher, der aufgebraucht wird. Dauert dieser Zustand an, kommt es zu:

### **PHASE 4: EIGENE BEDÜRFNISSE VERDRÄNGEN**

Die Achse zwischen Metall- und Holzelement ist mittlerweile so stark geworden, dass innere Bedürfnisse nicht

nur vernachlässigt, sondern verdrängt werden. Durch die sukzessive Erschöpfung des Wasserelements entsteht eine innere Leere, die einerseits zu Heimlichkeiten und Rückzug führen kann, da ja niemand wissen darf oder sollte, wie es wirklich steht. Andererseits entwickeln sich in dieser Phase oft Kompensationsmechanismen wie Exzesse oder Süchte, um dem Gefühl der inneren Leere entgegenzuwirken oder auszuweichen.

### **PHASE 5: UMDEUTUNG VON WERTEN**

Studiert man die Energetik des Dünndarmmeridians, fällt auf, dass der Dünndarmmeridian immer die Nähe zu den Yin-Aspekten des Wassers sucht. Ob in der Rücken-diagnosezone, in der Bauchdiagnosezone oder bei den Mu- und Shu-Punkten: alle diese Bereiche befinden sich in starken Wasserzonen. Der Dünndarm braucht das Wasser, die wesentlichen energetischen Aspekte des Dünndarms basieren auf der intakten Verbindung der Feuer-Wasser-Achse. Um Wichtiges von Unwichtigem zu trennen, braucht es Klarheit, die entsteht durch Bewusstsein (Feuer) in Verbindung mit Ruhe (Wasser). Ausdauer entsteht durch die Verbindung von Leidenschaft (Feuer) in Verbindung mit starkem Willen (Wasser). Durch das aufsteigende Yang der vorangehenden Phasen und die damit einhergehende Erschöpfung des Yin beginnt sich in Phase 5 die Feuer-Wasser-Achse zu trennen. Wir verlieren Klarheit und Bewusstsein über die Dinge, die uns wirklich ausmachen. Wir verlieren den Kontakt zu unseren inneren Werten. Wir verlieren Ausdauer und Durchhaltevermögen, vermehrtes Fernbleiben am Arbeitsplatz kann die Folge sein.

### **PHASE 6: PROBLEME VERLEUGNEN**

Durch den Verlust des Kontaktes zu den eigenen Werten nimmt die Verbindung zu den persönlichen Bedürfnissen stark ab. Das Yang verhärtet immer

mehr an der Aussenseite, das Yin erschöpft sich zunehmend, auch im Holz- und Feuerelement. Die Flexibilität der Leber geht verloren und die Freude des Herzens schwindet. Zunehmend stellen sich auch körperliche Symptome entsprechend dieser Energieverteilung ein.

#### **PHASE 7: RÜCKZUG**

Die Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Orientierungslosigkeit nehmen überhand, die Personen ziehen sich vor sich selbst und der Welt zurück. Das Metallelement kollabiert und der Elementargeist der Lunge ist geschwächt. Die kontrollierende Dickdarmenergie hat sich erschöpft, der energetische Zusammenhalt im System beginnt sich aufzulösen und die bisher unterdrückten Disharmonien zeigen sich immer deutlicher. Im Wasserelement manifestieren sich Ängste, im Holzelement Stimmungsschwankungen, Spannungen, Kopfschmerzen, im Feuerelement Herzklopfen oder Engegefühl in der Brust und in der Erde spielt die Verdauung verrückt.

#### **PHASE 8: BEOBACHTBARE VERHALTENSÄNDERUNG**

Der Rückzug verstärkt sich und das energetische Ungleichgewicht manifestiert sich in auffälligen Verhaltensänderungen.

#### **PHASE 9 UND 10: DEPERSONALISIERUNG**

Durch die komplette Trennung der Feuer-Wasser-Achse entsteht der Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit und damit geht auch der letzte Rest des Erkennens eigener Bedürfnisse verloren. Daraus folgt eine tiefe Selbstverneinung, die sich auf den eigenen Körper und die eigene Person bezieht. In dieser Phase entstehen aufgrund der Erschöpfung der Nieren häufig schwere Phobien und Panikattacken, die Betroffenen fühlen sich nutzlos, ausgezehrt, erledigt. Durch das

Verzehren des Yin auf allen Ebenen verstärkt sich das Gefühl der inneren Leere. Abermals kann eine Kompensation durch Suchtverhalten erfolgen.

#### **PHASE 11 UND 12: VÖLLIGE ERSCHÖPFUNG**

Das System ist komplett polarisiert, Initiative und Motivation sind am Nullpunkt angekommen. Ein starkes Symptom ist nun der Wunsch nach Dauerschlaf, der die völlige Erschöpfung aller Yin-Quellen widerspiegelt. Die losgelöste Yang-Energie kann destruktive Merkmale aufweisen. Es gibt kein «Ich» mehr, die ursprünglichen Zwänge haben sich aufgelöst und damit auch der Sinn, weiterzuleben. Suizidgedanken können auftreten und häufig bricht auch das Immunsystem zusammen.

Diese von Freudenberger postulierten 12 Phasen sind nicht zwingend chronologisch aufeinander aufbauend. Sie spiegeln Zwischenstufen eines Burn-outs, die je nach individueller Ausprägung deutlicher oder weniger deutlich durchlaufen werden können.

Und um auf die erwähnten Fragen – Wer bin ich? Was will ich? Wie erreiche ich effizient meine Ziele? – zurückzukommen: Die tiefgehende Beantwortung dieser Fragen ist wahrscheinlich die beste Burn-out-Prävention. Zudem führt uns die erste Frage direkt zum Kern unseres Wesens, den wir gerade im Shiatsu berühren.

*Der vollständige Artikel mit Auswertung der Studie ist unter dem Titel «Burn On mit Shiatsu» im GSD Shiatsu-Journal 74/2013 erschienen.*