

Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit dem Sanatorium Kilchberg

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



Interdisziplinärer Mehrwert dank dem Zusammenführen verschiedener Perspektiven

Seit Oktober 2015 realisiert das Zentrum für Psychosomatik des Sanatorium Kilchberg ein umfassendes interdisziplinäres Behandlungskonzept. Die ambulant angebotenen KomplementärTherapien ergänzen das Angebot der stationären Privatstation Belvedere. Das Therapiekonzept SymbBalance, welches von einem Expertenteam am Sanatorium Kilchberg entwickelt wurde, bildet dabei die Basis der Behandlung für stressbedingte Erkrankungen, insbesondere Burn-out.

DAVID IMHOOF

Wenn wir Stress begegnen – sei es durch eine Verletzung oder eine traumatische Situation, ein sogenannter Makro-Stress, oder wenn wir über einen längeren Zeitraum Mikro-Stressoren wie Ernährung, körperlicher Fehllhaltung, emotionalem Stress, Zeitnot und Ähnlichem ausgesetzt sind – so antwortet unser Körpersystem mit Kompression. Die Komprimierung von Körper-Raum kann auf energetischer Ebene, auf Ebene der Zellen, in den Faszien, Organen, Drüsen oder den Knochen geschehen: Je mehr Stressmuster der Körper im Lauf der Zeit ansammelt, desto weniger kann er sich ungünstigen äusseren Bedingungen anpassen, und noch weniger kann er sich von den Herausforderungen des Lebens erholen. Der freie Informations- und Energiefluss – im Japanischen Ki genannt – wird nach und nach empfindlich beeinträchtigt, Lebenskraft und Vitalität gehen verloren. Nichts passiert im Körper, ohne dass der gesamte

Organismus davon in Mitleidenschaft gezogen wird. Wirken auf ein derart gestresstes System zusätzlich Faktoren wie Trauma, Stress oder Gewalt von aussen, so entstehen Beschwerde-Symptome. Die Vielzahl von zum Teil chronischen Symptomen eines gestörten Gleichgewichts zeigt sich dabei auf unterschiedlichen Ebenen; sowohl physisch, emotional, psychisch als auch spirituell. Konzentrationsstörungen, Motivationslosigkeit und Schlaflosigkeit können die Folge sein, wie auch Erschöpfung, Unproduktivität, Distanzierung und Depersonalisierung.

Wenn das Missverhältnis zwischen den Anforderungen des Alltags und den eigenen Ressourcen steigt, beginnt eine Negativ-Spirale, aus der man nicht leicht wieder aus eigener Kraft herausfindet. Wenn aber Menschen sich immer stärker anstrengen, obwohl sie erschöpft sind, ist dies typisch für die Anfangsphase eines Burn-out. Der Übergang in ein akutes Burn-out

kann dann mitunter sehr plötzlich eintreten. Eine Burn-out-Klientin Mitte 40 berichtete mir von einem epilepsie-ähnlichen Anfall, den sie während eines Spaziergangs unvermittelt erlitten hatte. Bei der Abklärung im Spital konnte man physisch jedoch nichts finden.

«Nichts passiert im Körper, ohne dass der gesamte Organismus davon in Mitleiden-schaft gezogen wird.»

Die Klientin selbst führte diesen dissoziativen Krampfanfall auf die immense Belastung und den chronischen Stress am Arbeitsplatz zurück. Sie hatte am Arbeitsplatz keinen Rückzugsort und trug grosse Verantwortung. Ihr Befinden beschrieb sie mit diesen Worten: «Arbeit war mein Leben. Jetzt fühle ich mich nackt, wenn ich durch die Strassen gehe. Wer bin ich? Ich vermisse mich.» Sie drückte auch ihren Wunsch nach Transformation aus: «Da ist ein kleiner Vogel in meiner Brust gefangen, der gerne fliegen möchte.»

Dieser Klientin begegnete ich am Zentrum für Psychosomatik Zürich City des Sanatoriums Kilchberg, wo Shiatsu im Rahmen des Therapiekonzeptes SymBalance einen möglichen, ergänzenden Teil der psychiatrischen und psychologischen Therapie bildet. In einer Institution mitzuarbeiten, in der westliche und östliche Ansätze der KomplementärTherapie zusammenkommen, bedingt ein gegenseitiges sich Kennenlernen der verschiedenen Fachbereiche und die Möglichkeit sich über KlientInnen

auszutauschen. Zentral ist dabei, dass wir als Fachpersonen verschiedener Therapie-Ansätze ein gemeinsames Vokabular und eine gemeinsame Sprache entwickeln. Tatsächlich zeigt sich immer wieder, dass wir vielleicht verschiedene Begriffe verwenden, aber das gleiche meinen. «East-Meets-West» heisst denn auch das monatlich stattfindende gemeinsame Mittagessen, wo Raum für Austausch zur Verfügung gestellt wird. Zusätzlich gibt es Intervisionstermine, an denen die Fachärzteschaft und FachtherapeutInnen ihr Angebot und ihre Arbeitsweise vorstellen sowie gemeinsam im Team Lösungsansätze für konkrete Fragen zu KlientInnen besprochen werden können. Dabei ist meine persönliche Shiatsu-Tätigkeit vor allem durch die Weiterbildungen in Shiatsu Shin Tai geprägt. Shin Tai berücksichtigt insbesondere die Prioritäten im Evaluationsprozess während der Behandlung und beinhaltet eine grosse Varietät an Möglichkeiten mit dem Körper-Geist-System unserer KlientInnen arbeiten zu können.

Neben den zeitlich begrenzten Möglichkeiten der Intervisionstermine im ganzen Team sind für mich vor allem die gemeinsamen Mittagessen eine wertvolle Möglichkeit, mich mit den zuweisenden PsychotherapeutInnen über aktuelle KlientInnen auszutauschen. Oft ergeben sich dabei spannende Übereinstimmungen und ergänzende Sichtweisen in Bezug auf die Wahrnehmung der Situation und die Priorität in der Behandlung. Die PsychotherapeutInnen können meiner Fallbeschreibung beispielsweise eine spezifische mögliche Störung zuweisen oder bestätigen meinen Eindruck, den ich in der energetischen, nonverbalen Behandlung wahrgenommen habe und der

auch in der Gesprächstherapie seinen Ausdruck findet. Ich erhalte wiederum Hinweise aus dem Therapieverlauf, welche mich darin bestärken, ein bestimmtes Mindset in die Behandlung miteinzubeziehen oder allenfalls langsamer vorzugehen, eine konkrete Empfehlung in Bezug auf Ernährung anzusprechen oder ein spezifisches Bild aus meiner Shiatsu-Erfahrung mitzugeben, welches eine alternative Haltung gegenüber einer Krisensituation unterstützen kann.

In diesem Austausch zwischen den verschiedenen Fachbereichen entstehen auch Ideen für ein individuell ergänzendes therapeutisches Angebot; zum Beispiel die Teilnahme an der interaktionellen Gruppenpsychotherapie oder an der achtsamkeitsbasierten Therapie (ADAS). Beide Angebote ergänzen und vertiefen die Möglichkeiten des Shiatsu-Therapie-Settings. Natürlich unterstützt auch die digitale Verlaufsdocumentation der einzelnen Sitzungen den gegenseitigen Austausch zwischen den Fachbereichen. Meist haben die PatientInnen an einem Tag verschiedene Termine und oft kommen sie unmittelbar aus einem psychotherapeutischen Gespräch ins Shiatsu. Hier bietet die Körperarbeit mit Shiatsu eine gute Möglichkeit der Integration und/oder Weiterführung der in der Psychotherapie angestossenen emotionalen Prozesse.

Das breit abgestützte, integrative Angebot am Zentrum für Psychosomatik und die Vernetzung im Team schaffen eine tragende und unterstützende Atmosphäre und ermöglichen individuell abgestimmte Therapien, welche den Zusammenhängen von seelischen und körperlichen Prozessen gerecht werden können. So stellt das Zusammenführen interdisziplinärer Perspektiven für die behandelten KlientInnen einen bedeutenden Mehrwert sicher.

DAS THERAPIEKONZEPT SYMBALANCE

Ein Burn-out entsteht aufgrund eines längerfristigen Ungleichgewichts zwischen persönlichen Ressourcen und externen Leistungsanforderungen. Die Behandlung bedarf einer möglichst genauen Klärung der Ursachen des Ungleichgewichts und darauf abgestimmter therapeutischer Massnahmen.

Anders als herkömmliche Ansätze unterscheidet SymBalance drei grundlegende Dimensionen des Burn-out:

- objektive Dimension
- subjektive Dimension
- existenzielle Dimension

Je nach individueller Ausprägung lässt sich ein Schwerpunkt auf einer der drei Dimensionen ausmachen, der in der Therapieplanung zu berücksichtigen ist.

Bei der objektiven Dimension steht das Ungleichgewicht zwischen vorhandenen Ressourcen und tatsächlichen Anforderungen im Vordergrund.

Auf der subjektiven Ebene ist dagegen die persönliche Einschätzung des Ungleichgewichts massgebend, die erheblich von den objektiven Bedingungen abweichen kann. Sehr oft resultiert Burn-out nicht aus den tatsächlichen Kompetenzdefiziten einer Person, sondern aus mangelndem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und einer Überschätzung der Leistungserwartungen.

Die existenzielle Dimension beschreibt das Ausmass, in dem das Ungleichgewicht als relevant für die eigene Identität erachtet wird. Besonders im fortgeschrittenen Stadium von Burn-out wird die erlebte Differenz zwischen Ressourcen und Anforderungen zu einem zentralen Aspekt des eigenen Selbstverständnisses. Nicht-leistungsbezogene Lebensbereiche treten zunehmend in den Hintergrund und verlieren infolgedessen ihre regenerative Wirkung als Ausgleich und Erholung.