

Wieder zu sich finden: Shiatsu bei Burnout

In unsicheren Zeiten mit neuen Krankheitsbildern, Krieg und Klimakrise erleben viele zusätzlichen Stress durch Jobunsicherheit, Beziehungsprobleme oder die Balance zwischen Beruf und Privatleben. Diese Mehrfachbelastungen können zu Burnout führen. Dr. med. Elisabeth Koppensteiner, Leitende Ärztin der Privatklinik Hohenegg, sieht in der Kombination aus Psychotherapie und komplementärtherapeutischen Methoden wie Shiatsu eine wirksame Unterstützung für die psychische Gesundheit.

Die Privatklinik Hohenegg verfolgt bei der Erhaltung und Wiedererlangung der psychischen Gesundheit ihrer PatientInnen einen humanistischen und werteorientierten Ansatz. Die Fachpersonen sind hochqualifiziert und zeichnen sich durch ausgeprägte soziale Kompetenzen und Interprofessionalität aus. Die Klinik integriert verschiedene Therapieformen in ihr Behandlungsspektrum, darunter auch für Zusatzversicherte die Shiatsu-Therapie. Shiatsu ist eine ganzheitliche Therapiemethode aus Japan, bei der energetische und körperliche Blockaden gelöst, die Selbstregulation angeregt und Heilungsprozesse in Gang gesetzt werden können. Die Körperwahrnehmung ist bei PatientInnen mit Burnout, Angst- oder Depressionssymptomatik oftmals stark gestört, das sympathische Nervensystem ist überaktiviert, Ruhe- und Sicherheitsgefühl fehlen. Herzrasen, Nervosität, Verdauungsstörungen oder Gedankenkreisen sind die Folge. Shiatsu aktiviert den Parasympathikus und hilft, sich zu entspannen und wieder bei sich im Hier und Jetzt anzukommen. Der Körper kann dadurch wieder als sicheren Ort wahrgenommen und als Ressource genutzt werden. KlientInnen können bei einer aufkommenden Panikattacke durch einfache ergänzende Übungen das Nervensystem beruhigen und sich so als selbstwirksam erleben. Shiatsu hat dadurch eine unmittelbar positive Wirkung auf die Psyche.

HOHENEGG
Privatklinik am Zürichsee

SHIATSU
Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu



Dieses Bild zeigt eine nachgestellte Behandlungssituation

Als sich Sabrina Weber* Ende 2020 mit dem Coronavirus infiziert, wird sie von starken Panikattacken überwältigt. Mit diesen hatte sie zwar bereits ihr ganzes Leben immer wieder zu kämpfen, bis zu diesem Zeitpunkt jedoch nie in diesem Masse. Nun treten sie häufiger auf, begleitet von Atemnot und Schwindel. Menschen, die an Panikattacken leiden, berichten oft von der «Angst vor der Angst», welche zu weiteren Begleiterscheinungen wie Schlafstörungen oder einer generalisierten Angststörung führen kann. Sabrina Weber sucht sich Unterstützung in der Privatklinik Hohenegg in Meilen am Zürichsee, welche auf Depressionen, Burnout, Angsterkrankungen und Psychosomatik spezialisiert ist. Neben der Behandlung durch leitende FachärztInnen wird Zusatzversicherten, sofern indiziert, auch Shiatsu angeboten.

* Name geändert

SHIATSU VON BEGINN AN

Die Shiatsu-Therapie war bereits integraler Bestandteil des Behandlungsspektrums an der Privatklinik Hohenegg als Dr. med. Elisabeth Koppensteiner 2012 ihre Tätigkeit dort als Leitende Ärztin aufnahm. Für sie war damals klar, dass sie Shiatsu erst einmal selbst ausprobieren wollte, denn sie wollte ihren PatientInnen nur empfehlen, was sie selbst kannte. Den positiven Effekt spürte Dr. Koppensteiner bereits nach der ersten Behandlung. Auch der Patientin Sabrina Weber empfiehlt sie die komplementärtherapeutische Methode während ihres 10-wöchigen Aufenthalts in der Klinik.

«Schon während der ersten Behandlung habe ich gespürt, dass die Shiatsu-Therapie Blockaden löst und Spannungen reguliert.» Sabrina W.

Die körperzentrierte Herangehensweise der Shiatsu-Therapie erzielt bei der Patientin schon ab der ersten Behandlung eine erstaunlich gute Wirkung. Zum ersten Mal seit langer Zeit fühlt sie sich danach ausgeglichen und geerdet. Nach mehreren Sitzungen in Kombination mit der fachlichen sowie menschlichen Betreuung in der Klinik nehmen Stress und Panikattacken ab, sie gewinnt zunehmend an Sicherheit und kann wieder zuversichtlicher in die Zukunft blicken.

EIN PROBLEM DES ZUGANGS

Bei Stress oder Unruhe ziehen sich die meisten Menschen in ihr Zuhause zurück, wenig motiviert, sich in eine unbekannte Therapie zu begeben. Dabei ist genau dies der Zeitpunkt, in dem viele von einer Shiatsu-Behandlung profitieren könnten. Dies ist in der Privatklinik Hohenegg möglich, sie bietet den privat- und halbprivatversicherten Shiatsu im Rahmen ihres Therapieprogramms an und vereint Schulmedizin mit Methoden der Komplementärtherapie. Dieser Ansatz ist zukunftsweisend: SchulmedizinerInnen, die ihren PatientInnen komplementärtherapeutische Methoden empfehlen, eröffnen diesen eine grössere Bandbreite an Möglichkeiten, die ihrer Genesung förderlich sein könnten. So werden in einer Klinik verschiedene Ansätze kombiniert und den PatientInnen beim Austritt eine ambulante Weiterbegleitung in Psychotherapie und Methoden der Komplementärtherapie empfohlen.

«Es ist von ausschlaggebender Bedeutung für die Linderung/Heilung von psychischen Erkrankungen, dass in der Behandlungsplanung komplementärtherapeutische Methoden miteinbezogen werden. Patienten erfahren dabei unmittelbar, dass körperliche und seelische Befindlichkeiten miteinander verbunden sind, was zur schnelleren und ganzheitlichen Genesung beiträgt.»
Dr. med. Elisabeth Koppensteiner

Bei Menschen mit Burnout oder Depressionen führt die Shiatsu-Therapie oftmals nachhaltig zu einer allgemeinen Regulation und Stabilisierung. Dies mitunter auch auf körperlicher Ebene: Als Sabrina Webers Verspannungen schliesslich auch zu Gelenkschmerzen führten, nahm ihre Shiatsu-Therapeutin dieses Anliegen mit in die Behandlung auf. Da die Shiatsu-Therapie auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin basiert, können Beschwerden auf körperlicher, mentaler oder seelischer Ebene behandelt werden. Mittels gezielter Rotationen, Dehnungen und der Behandlung von Schmerzpunkten konnten auch Sabrinas Gelenkschmerzen gelindert werden. Sabrina baute mit Shiatsu ein besseres Körpergefühl auf, lernte, sich mittels einfacher Übungen, die ihr die Therapeutin mitgab, in schwierigen Momenten selbst zu regulieren und gewann so an Autonomie und Selbstwirksamkeit.

EIN GESPRÄCH ZWISCHEN KÖRPER UND GEIST

Für Ärztin und Patientin hat sich die Shiatsu-Therapie bewährt, sie sprechen vom «unmittelbaren Effekt», der die Shiatsu-Therapie auszeichnet und wertvoll macht. Angesichts der langen Wartelisten, welche psychiatrische Einrichtungen verzeichnen, kann ein leichterer Zugang zu komplementärtherapeutischen Methoden, speziell bei Burnout und Depressionen, Ersthilfe ermöglichen und die schwierige Zeit bis zur Überweisung überbrücken.



Dr. med. Elisabeth Koppensteiner

«Bei der Shiatsu-Therapie spüre ich einen sofortigen Wohlfühleffekt, der auch nach der Behandlung noch lange anhält.» Sabrina W.

Dr. Elisabeth Koppensteiner betont, dass es kein Geheimnis ist, dass aktive Körperarbeit und so auch körperzentrierte Therapie-Methoden einen direkten positiven Einfluss auf die Psyche haben. Menschen, die einen schlechten Bezug zu ihrem Körper haben, deren Verbindung von Körper und Geist schwach ausgeprägt ist, sind im Falle einer psychischen Belastung speziell gefährdet. Hier kann die Shiatsu-Therapie notwendige Brücken schlagen und Ausgleich, Regulation und Stabilisierung schaffen.



Shiatsu kann auch auf einem Stuhl oder einer Liege durchgeführt werden. (Symbolbild)

WER
Die Privatklinik Hohenegg ist spezialisiert auf Depressionen, Burnout, Angsterkrankungen und Psychosomatik.

WANN
Bereits seit vielen Jahren bietet die Privatklinik Hohenegg Shiatsu in Kombination mit anderen Therapien an.

ABRECHNUNG
Shiatsu ist nicht in der Grundversicherung enthalten. Die Rückerstattung innerhalb der Zusatzversicherungen variiert je nach Krankenkasse. Die Kostenbeteiligung liegt zwischen 50% – 90%.

WEITERE INFORMATIONEN
Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Etzelmatt 5
5430 Wettingen
gs@shiatsuverband.ch
www.shiatsuverband.ch
056 427 15 73

SHIATSUO
eine Methode der KomplementärTherapie