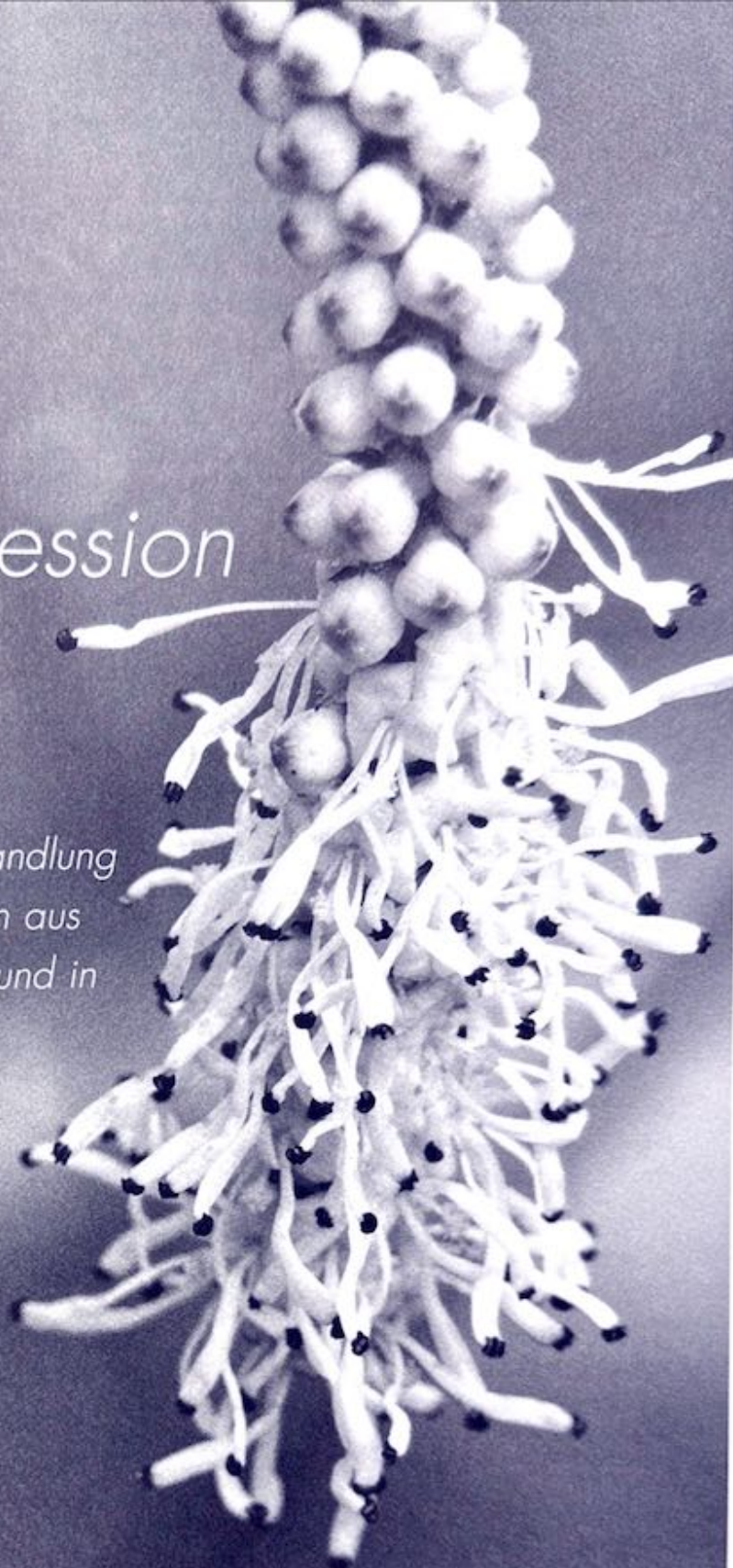


# *Burnout und Depression im Shiatsu KT*

*Ein Einblick in den Umgang und die Behandlung  
von Menschen mit Burnout und Depression aus  
meiner Shiatsu-Erfahrung in meiner Praxis und in  
einer Privatklinik.*



von Katerina Chrissochou

In der eigenen Praxis ist es hilfreich, wenn wir erkennen, ob eine KlientIn an einem Burnout oder an einer Depression leidet, so können wir sie bei Bedarf zur genaueren Abklärung an eine Fachperson wie eine PsychiaterIn oder einen Psychologen weiterleiten und auch unsere Shiatsu-Arbeit entsprechend ausrichten. Im Folgenden erläutere ich einige Kriterien, die auf Burnout bzw. Depression hindeuten und gebe einen Einblick, wie ich in meiner eigenen Arbeit vorgehe, sei es in meiner Praxis oder in der Klinik, in der ich seit 16 Jahren Menschen mit Burnout bzw. Depression mit Shiatsu behandle.

#### AUSBRENNEN: BURNOUT

Unter einem Burnout versteht man einen Zustand chronischer emotionaler, mentaler und physischer Erschöpfung in Folge langanhaltender, belastender Situationen. Der Geist ist müde, der Körper steht unter Strom.

Auslöser sind Ermüdung und Frustration, durch Situationen in denen Beziehungen oder Tätigkeiten nicht die erwarteten Erfolge mit sich brachten. Kurzum: ein Ungleichgewicht zwischen Einsatz und Ertrag, Anstrengung und Belohnung, Positivem und Negativem.

Burnout-Anzeichen gibt es viele. Ich beschränke mich hier auf Frühsymptome und dringliche Verdachtszeichen, die auf ein Vorliegen eines Burnouts deuten können. Das sind auch die Fälle, die normalerweise in unsere Praxis kommen.

Frühsymptome sind unter anderem die Beschränkung sozialer Kontakte, der Verlust des früheren Idealismus, Ängste, Negativismus, Unsicherheit und Launenhaftigkeit. Wichtig ist, dass diese Symptome neu aufgetreten sein sollten und nicht der Persönlichkeit entsprechen.

Hier zeigt sich oft ein Widerspruch: Ein wichtiges Anzeichen von Burnout ist, dass Betroffene eigene

Bedürfnisse leugnen und für Erholung keine Zeit haben. Und trotzdem kommen diese Personen ins Shiatsu – häufig auch wegen körperlichen Symptomen. Zum Beispiel wegen einer Funktionsstörung im Magen-Darmtrakt, Palpitationen oder wegen verringerter Leistungsfähigkeit – und genau das sind typische Zeichen für ein Burnout.

Weitere Zeichen sind:

- unbestimmte Angst
- ständige Müdigkeit, Erschöpfung, Schlaflosigkeit
- Scheu vor Entscheidungen
- Lustlosigkeit, keine Freude am Beruf
- Interesselosigkeit
- Launenhaftigkeit, Reizbarkeit, Abneigung gegen MitarbeiterInnen
- Unruhe und Anspannung
- Frustration
- fehlende Energie, Niedergeschlagenheit

Einige dieser Störungen können auch Beweggründe sein, warum Menschen in eine Shiatsubehandlung kommen. Wenn KlientInnen bei der Befundaufnahme von solchen Zeichen berichten, sollte das die Therapeutin oder den Therapeuten aufhorchen lassen.

#### BURNOUT AUS SHIATSU- UND TCM-SICHT

In einem schleichenden Prozess wird nicht nur die erneuerbare, erworbene Energie «Qi» aufgebraucht, sondern auch das «Yin» angegriffen und geschädigt. Damit entsteht ein Zustand innerer Leere. Es gibt verschiedene energetische Zustände. Folgende Befunde sind Anzeichen von Burnout:

- 1) Nieren- und Leber-Yin-Mangel mit Blutmangel/Blutstase
- 2) Schleim verlegt die Herz-Öffnungen
- 3) Herz-Feuer irritiert das Shen

Die Leber spielt bei Burnout eine wichtige Rolle: Sie ist der General, der Gefahren mit Kühnheit und Kraft begegnet. Zu diesem Zweck mobilisiert die Leber das

gespeicherte Blut und schickt es vor allem nach oben. Dadurch steigt der Blutdruck, Sehnen und Muskeln spannen sich, der Muskeltonus steigt. Der Mensch ist bereit, sich Gefahren zu stellen. Die Leber ist in Verbindung mit der Gallenblase für Entscheidungen verantwortlich, deshalb kommt es nun zu einer Steigerung der Entscheidungsbereitschaft. Ausserdem schüren Stresshormone das Leber-Feuer: Die Leber sorgt dafür, dass der Mensch in der Lage ist, in Gefahrensituationen schnell und effizient zu handeln, sich auf das Problem zu fokussieren und damit die Überlebenschancen zu erhöhen. Das Stammhirn übernimmt hier die Führung. Dauert dieser Zustand länger an, gerät das Holzelement in ein Ungleichgewicht, was für unsere Shiatsu-Arbeit eine wichtige Rolle spielt.

Auch die Niere spielt bei Burnout eine Rolle. In der Niere sitzt unsere Willenskraft, die Leber entwickelt daraus die Vision. Die Frage ist nun, ob wir in unserem Leben noch das Steuer in der Hand halten und ob wir in einem Tempo fahren, das zu uns passt. Immer nach aussen orientiert zu sein, den Anforderungen der Umwelt nachzukommen, sich auseinanderzusetzen mit Zielen und Hindernissen – das erschöpft. Durch diese Erschöpfung entstehen häufig Panikattacken und Ängste (Wasserelement, Niere). Betroffene fühlen sich nutzlos und ausgezehrt.

Es gibt unterschiedliche Behandlungsansätze. Eine Möglichkeit ist die Arbeit über das Metallelement, das die Körperseele Po beinhaltet und Hun (Holzelement) ausbalanciert. Hun und Po definieren das Verhältnis zwischen Wirken und Drängen des Menschen nach aussen und den Einflussmöglichkeiten äusserer Impulse auf das Innenleben des Menschen.

Das Ungleichgewicht im Holz beeinflusst auch unsere Mitte. Bekanntlich greift das Holzelement gerne mal die Erde an. Stabilität und Sicherheit können erreicht werden, wenn wir mit dem Erdelement arbeiten: Shiatsu bewirkt damit eine Stärkung unserer Mitte.

Da bei Menschen mit einem Burnout oft der Leistungsaspekt im Vordergrund steht, tut man gut daran, diesen im Setting mit den KlientInnen zu beachten. So ist es wichtig, dass man den Druck herausnimmt, Shiatsu müsse eine sofortige spürbare Linderung bringen. Ich erkläre dann, dass es eine lange Zeit brauchte, bis das Burnout da war und es deshalb auch Zeit benötigt, bis sich die Energie wieder auffüllt und voll entfalten kann. Die kleinen Schritte und Veränderungen sind ebenso wichtig wie die grossen Erfolge. So lernt man den Blick auch auf die kleinen Dinge zu lenken, spürt sich besser und dadurch auch Veränderungen in Richtung Gesund-Sein. Es ist wichtig, dass die KlientInnen einen Transfer der Erkenntnisse aus der Therapie in den Alltag machen, sich kleine Inseln schaffen, bestehende Ressourcen wiederentdecken oder neue finden und dass sie lernen, Prioritäten zu setzen.

#### **KEINE ZUKUNFT: DEPRESSION**

Während Burnout-Betroffene oft denken, dass sie alles im Griff haben, sehen depressive Menschen keine Möglichkeiten, ihre Situation und ihre Zukunft zu verbessern. Eine Depression ist eine Gemüteskrankung, die Menschen in tiefe Traurigkeit versetzt. Sie ist verbunden mit Niedergeschlagenheit, bedrückter Stimmung und oft auch Schuldgefühlen und Angst. Sie dauert meist wochen- bis monatelang und kann unterschiedlich intensiv sein: von depressiven Episoden bis hin zu schweren Depressionen mit Suizidgedanken, -plänen und auch -versuchen. Auslöser für eine Depression sind plötzliche oder bereits lang andauernde belastende Ereignisse bzw. Zustände: Arbeitslosigkeit, ein Todesfall, Konflikte in der Partnerschaft oder am Arbeitsplatz, eine schwere Krankheit oder tiefe Erschöpfung. Ein Burnout kann auch eine Vorstufe einer Depression sein.

Symptome einer mittelschweren Depression sind:

- anhaltende gedrückte Stimmung
- Antriebshemmung vor allem morgens
- eingeengte Gedanken, Gedankenkreisen

- Verlust an Freude, Interesse, Antrieb, Genussfreude
- innere Leere und Traurigkeit
- Rückgang sexuellen Verlangens
- Schlafstörungen/frühmorgendliches Erwachen
- vermindertes Selbstwertgefühl
- reduzierte kognitive Leistungsfähigkeit
- Abnahme von Konzentration und Aufmerksamkeit
- hilflos den Stimmungen ausgeliefert sein
- Hoffnungslosigkeit
- Ängstlichkeit und Überforderung
- Schuldgefühle, Selbstvorwürfe
- unspezifische Schmerzen z. B. an Kopf, Rücken, Bauch

Zu beachten ist dabei, dass einige Symptome einer Depression oder eines Burnouts auch körperlich verursacht werden können. Es sollte also auch eine medizinische Abklärung erfolgen (v.a. Hormone, B12, Ferritin). Erfahrungsgemäss sollte der Hormonhaushalt von einer Endokrinologin oder einem Endokrinologen untersucht werden und nicht nur von einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen.

#### DEPRESSION AUS SHIATSU- UND TCM-SICHT

Hier gibt es viele Mischformen, aber prinzipiell lassen sich Depressionen anhand von vier TCM-Syndromen klassifizieren:

- 1) Die «Leber-Qi-Stauung» hat ihre Ätiologie in unterdrückten Emotionen wie Zorn, Ärger und Wut. Symptome sind eine schwere Depression mit Frustrationsgefühl, stechenden Schmerzen und einem Völlegefühl im Thorax.
- 2) Das Syndrom «Loderndes Leber-Feuer» hat seine Ursache in einer Qi-Stagnation, die sich in Feuer wandelt. Symptome sind eine schwere Depression mit Gereiztheit, Augenrötung und Kopfschmerzen.
- 3) Das Syndrom «Schleim blockiert den Qi-Fluss» hat seine Ursache in einer Beeinträchtigung der Milz

durch Grübeln. Symptome sind eine schwere Depression mit Schleim und einem Globusgefühl.

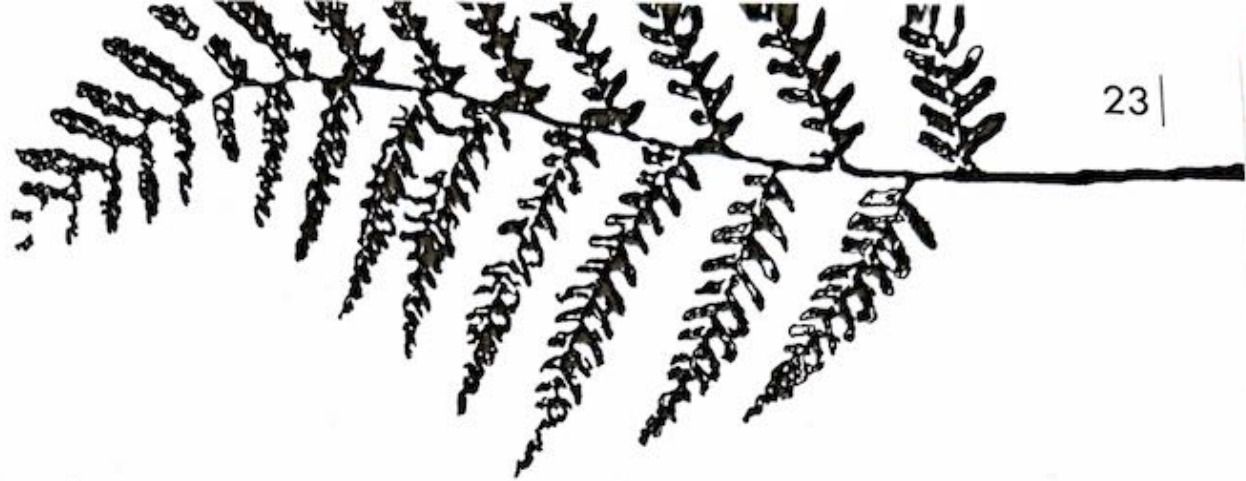
- 4) Das «Blut-Mangel-Syndrom» hat seine Ursache in übertriebener Angst, die Blut verbraucht. Symptome sind unbegründete Sorgen, Ängste, Schlafstörungen und Gereiztheit.

Achtet man auf die Erscheinung der Person, erhält man weitere Hinweise: Ist die Person gehemmt-apatich, deutet das auf eine Qi-Stagnation; ist sie agitiert-ängstlich deutet dies auf eine Blut- und Yin-Leere; gehemmt-ängstlich weist auf eine Qi-, Yang- und Blutleere hin. Hat man das Gefühl, die Person trage eine Maske, handelt es sich um eine larvierte, also maskierte Symptomatik, was auf Qi- und Blut-Stagnation hindeutet.

#### DIE KLIENTIN IM MITTELPUNKT IHRES KOSMOS

Für sich selbst ist der Mensch der Mittelpunkt des Kosmos. Aus dieser Sicht nimmt er die Welt wahr, gibt ihr Realität und Bedeutung, wirkt auf sie ein (Holz-Element) und verspürt ihre Impulse (Metall-Element). Dennoch ruht der Mensch im Zentrum (Erd-Element) und durch dieses nimmt er alles auf und verwertet es. Dieses Zentrum geht jedoch bei Burnout und Depression etwas verloren.

Die Shiatsu-Behandlung führt zurück zur Mitte, allein schon durch ihre Dauer: einfach einmal eine Stunde für sich haben, ruhen, in sich selbst hineinhören, sich den eigenen Gefühlen hingeben. Hier besteht bei depressiven Menschen manchmal die Gefahr der übermässigen Zentrierung, die zu mehr Grübeleien führt. Dies ist eine Manifestation des Erd-Elements, das nicht mehr harmonisch ist. Da hilft es, die KlientInnen einzubinden, zum Beispiel lässt man sie in gewisse Stellen hineinatmen, oder stellt kleine Fragen zur Körperwahrnehmung. Allein die Aufmerksamkeit und die Bewusstheit sind bereits eine Hilfe. Zum Beispiel lenken Berührung und Druck auf die Haut die Aufmerksamkeit des Klienten, der Klientin an den Ort des Geschehens. Durch die



Wahrnehmung wird Shen wirksam, die Körperstelle tritt ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Die KlientInnen spüren Körperregionen, die sie möglicherweise schon lange nicht mehr wahrgenommen haben.

Zurück zur Mitte führen auch die Gespräche im Sinne der KomplementärTherapie. In diesen ist es wichtig, vorbehaltlos zuzuhören, auch Störungen wahrzunehmen ohne mitzuschwingen, sonst findet man sich schnell nur noch in den Problemen wieder und nicht auf dem Weg zur Lösung. Es ist wichtig, dass wir darauf achten, wie wir unsere Fragen stellen, so dass wir das Problem kennen, aber nicht jedes Detail wissen müssen. Viel wichtiger ist es, den Klienten, die Klientin in Richtung «Wer bin ich, was will ich und wie erreiche ich effizient meine Ziele?» zu lenken.

### SHIATSU ALS KÖRPERTHERAPIE

Shiatsu hat hier seinen Ansatz auf zwei Ebenen. Einerseits werden über gezielte Berührung der Tonus des Körpers reduziert und das zentrale Nervensystem beruhigt, was zu einer tiefgehenden Regeneration führt. Andererseits werden über die Meridianarbeit die Energie oder «die Lebensgeister» wieder aktiviert. Hier spielt das Metall-Element eine wichtige Rolle: Wenn «die Luft draussen» ist, braucht es Energie, um den Atem des Lebens wieder in sich zu spüren, das Feuer der Begeisterung wieder entfachen zu können.

Durch den energetischen Kontakt im Shiatsu öffnet sich die Türe zum seelischen Raum. Damit können belastende Erlebnisse, die im Körper gespeichert sind, aufgespürt und verarbeitet werden. Dazu können wir während der Sitzung:

- einfach wahrnehmen, schauen was ist, ohne vorsätzlich verändern zu wollen: Wu-Wei, tue nichts und sei absichtslos
- mit dem Klienten, der Klientin einen sicheren Ort in sich im Liegen finden

- die Körperräume betrachten: sind sie voll, leer, eng, weit? Sehe ich ein Bild, eine Farbe, Emotionen?
- auf die Ressourcen der KlientInnen blicken, einen positiven Ausblick erarbeiten, positive Gefühle stärken und stabilisierend arbeiten
- Stagnationen im Brustraum lösen, die Mitte stärken, Kopf und Rumpf verbinden
- den Fokus darauf legen, die Energie vom Kopf in die Füße zu leiten
- langsam und tief arbeiten, um dem Klienten oder der Klientin Zeit zu geben, sich berührt, erfasst und gemeint zu fühlen in kleinen Schritten Stabilität geben

### KOMPLEMENTÄRTHERAPIE

Hinsichtlich der KT-Behandlung stellt sich wie immer die Frage, was die angemessene Behandlung sei für diesen ganz speziellen Menschen, der uns da gegenüber sitzt. Benötigt dieser Mensch, abgesehen von unserer Methode Shiatsu, zusätzliche Heilimpulse, Arzneien, Ernährungstipps? Oder eventuell auch Bewegung, Sport, Meditation, Entspannungsübungen? Ein Burnout und eine Depression sollten auch psychotherapeutisch begleitet werden.

Katerina Chrissochou ist KomplementärTherapeutin mit eidgenössischem Diplom Methode Shiatsu und arbeitet als Dozentin an der HPS Luzern und in eigener Praxis in Zürich.

