

BURN ON **mit HARA SHIATSU**

Zugang // Effektivität // Fallbeispiele // Übungen

INTERNATIONAL ACADEMY FOR
HARA SHIATSU



WWW.HARA-SHIATSU.AT

Eine Diplomarbeit von
Edith Frank
Bettina Kimbauer
Manuela Kloibhofer
Annemarie Lam
Nicole Pratl
Sabine Reitlinger
Claudia Richter

Betreut von Mike Mandl



1.) BURN ON MIT SHIATSU

An der International Academy for Hara Shiatsu in Wien findet seit März 2012 ein regelmäßiges Intensivpraktikum zum Thema Burnout statt. Mit überraschenden Ergebnissen.

Das Setting

Bei dem Burnout-Intensivpraktikum werden an der International Hara Shiatsu Academy von Tomas Nelissen im Schnitt 18 KlientInnen einmal pro Woche zu einem Fixtermin über einen Zyklus von zehn Wochen behandelt. Nach zehn Wochen beginnt der nächste Zyklus. Seit März 2012 absolvierten Hara Shiatsu PraktikerInnen in Summe über 1000 Behandlungen an über 100 KlientInnen, die sich teils aufgrund ärztlicher und psychotherapeutischer Empfehlung, teils aus eigenen Beweggründen für dieses Intensivpraktikum angemeldet hatten. Im Mittelpunkt der Behandlungen stand und steht das Thema Burnout, ein moderner Überbegriff für ein breites Spektrum an Disharmonien, die sowohl in stressbedingten Belastungssymptomen wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder starken Verspannungen als auch in langjähriger Arbeitsunfähigkeit aufgrund schwerer Erschöpfungsausdrücke finden.

Burnout wird häufig als das Ende eines totalen Erschöpfungszustandes bezeichnet, der sich sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene ausdrückt und sich allmählich entwickelt hat.

Die Essenz: Am Ende „geht nichts mehr“.

Das führt zum Verlust der Lebensqualität, in vielen Fällen auch zu diversen Folgeerkrankungen. Burnout ist aufgrund seiner unterschiedlichen Ausprägungen eher als Sammelbegriff zu sehen, eher als Zustandsbeschreibung und nicht als klar abgegrenzte Diagnose. In der „Internationalen Klassifikation der Erkrankungen“ (ICD-10) wird Burnout als „Faktor, der den Gesundheitszustand beeinflusst und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führt“ (Z73.0) definiert. Burnout gilt nicht als eigenständige Erkrankung sondern ist eine Rahmen- oder Zusatzdiagnose, aber keine Behandlungsdiagnose wie zum Beispiel die Depression. Dementsprechend gibt es noch keine übergreifende Definition des Burnout-Syndroms, sondern lediglich unterschiedliche Ansätze, diesen Symptomcluster ein- und abzugrenzen. Einen guten Ansatz hat das Swiss Expert Network on Burnout in den Raum gestellt:

„Burnout ist eine arbeitsassoziierte Stressreaktion, die zu einem anhaltenden negativen Gefühlszustand bei normalen Individuen führt. Primär ist Burnout charakterisiert durch Erschöpfung, die begleitet ist von chronischem Stress, reduzierter Effizienz und Motivation und der Entwicklung von gestörter Einstellung und Verhalten am Arbeitsplatz. Burnout ist auf der somatischen Ebene gekennzeichnet durch eine Störung des neuroendokrinen Regulationsmechanismus, die sich in vegetativen Symptomen äußern kann. Dieser Zustand entwickelt sich allmählich und kann vom betroffenen Individuum über lange Zeit unbemerkt ablaufen. Es ist das Resultat eines nicht Zusammenpassens von Arbeitsplatz und Mitarbeiter in den sechs Bereichen: Arbeitsmenge, soziales Umfeld, Unterstützung, Werte, Fairness und Kontrolle. Besteht ein Ungleichgewicht in einem oder mehreren dieser Bereiche, reichen die Ressourcen des Individuums nicht mehr, um mit den Bedingungen am Arbeitsplatz richtig umzugehen. Oft ist Burnout sich selbst unterhaltend, indem die Bewältigungsstrategien zunehmend inadäquat werden und somit Teil des Syndroms bilden.“

Um die spezifische Wirkung von Shiatsu bei Burnout-Zuständen zu erfassen, wurde im Zeitraum von November 2013 bis März 2014 eine anonyme Befragung unter neunzehn an unserem Intensivpraktikum teilnehmenden Personen (dreizehn Frauen und sechs Männer) durchgeführt. Die Fragebögen enthielten die Fragen des Maslach Burnout Inventory (MBI) und der Allgemeinen Depressionsskala (ADS) sowie weitere Fragen zu Angst, Schlafqualität und Lebensqualität. Die Auswertung zeigte fast durchgehend eine deutliche Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens. Das Ergebnis der Fragebögen ist in vielen Bereichen statistisch signifikant. Wie aber haben wir uns der Burnout-Thematik genähert?

DIE ENERGETIK DES BURNOUTS

Um mit Shiatsu einen Zugang zu dieser breit gefächerten Thematik zu finden, wählten wir für das Intensivpraktikum das Zwölf-Phasen-Modell des Psychoanalytikers Herbert Freudenberger, der 1974 mit seinem Buch „Staff burnout“ maßgeblich zur Etablierung des Begriffes Burnout beigetragen hat. Im Rahmen der über 1000 schwerpunktmäßig durchgeführten Behandlungen haben wir die Charakteristik der einzelnen Burnout-Phasen energetisch interpretiert und in das System von Yin und Yang sowie der Fünf Elemente übertragen. Bei dieser Aufschlüsselung handelt es sich um unsere Beobachtungen und Erfahrungen, die wir gerne zur Diskussion stellen. Auch würden wir uns über einen Erfahrungsaustausch und eine Weiterentwicklung freuen.

Wie bei vielen psychosomatischen Formenbildern begünstigt auch beim Burnout ein entsprechender Nährboden dessen Entwicklung. Dieser Nährboden wird meistens aufbereitet durch:

Ein stark ausgeprägtes Streben nach Perfektionismus

Ein mangelndes 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 in der ersten Phase des Burnout.



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 Burnout-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 Selbststeuerung, 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 wieder. 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 und Fähigkeiten und Sehnsüchte ausdrückt, sondern vermehrt Aufmerksamkeit sucht – weil eine unsichere Identität vor allem eines braucht: Anerkennung. Das Wasserelement kann in seiner Suche nach Anerkennung seine Essenz nicht frei ausdrücken, weil es mehr im Außen als nach innen orientiert ist. Aus dem Samen, der 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 zur Verfügung, sondern wir versuchen 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:

2. Verstärkter Einsatz

Die Wurzeln für Burnout-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 den Eltern, was in den meisten Fällen eine Verunsicherung des/r Kindes/r zur Folge hat. Für diese Kinder sind in Folge klare Strukturen, Rituale und auch geistige wie emotionale Ordnung wichtig, weil dadurch Orientierung und Halt entstehen. Durch diese Orientierung und den Halt (Metallelement) kann wiederum Sicherheit (Wasserelement) aufgebaut werden. Diese „Schutzfunktion“ wird, wenn das zugrunde liegende Muster nicht geklärt wurde, in das Erwachsenenalter mitgenommen; wobei jede Form von Verunsicherung des Wasserelements zu dieser Ausprägung führen kann, auch Verunsicherungen, die uns im Erwachsenenalter begegnen, wie zum Beispiel die Angst vor einem Jobverlust oder die Angst vor neuen Aufgaben. Die Auswirkungen sind gleich: Die mentale Ebene kontrolliert verstärkt unser Tun, unsere Aktivitäten, ohne zu prüfen, ob sie mit dem Ich, mit dem eigenen Wollen im Einklang stehen, solange sie uns nur die notwendige Aufmerksamkeit und Sicherheit gewährleisten: Die Metall- Holzachse „übergeht“ das Wasserelement, die betroffenen Personen „halten am vermehrten Einsatz fest“, Ruhe und Regeneration kommen zu kurz. Die Folge:

3. Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Mit dem Übergehen der Wasserqualität schwindet die Fähigkeit zu überprüfen, was wir wirklich wollen. Das Resultat: Die beginnende Vernachlässigung eigener Bedürfnisse. Das vermeintliche 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 vernachlässigt. Die Yang-Energie im Bereich Holz- und Feuerelement 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 einer:

4. Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Die Achse zwischen Metallelement 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 von dem vorhandenen Leidensdruck erfahren darf; andererseits entwickeln sich in dieser Phase oft Kompensationsmechanismen wie Exzesse oder Süchte, um dem Gefühl der inneren Leere entgegenzuwirken oder auszuweichen.

5. Umdeutung von Werten

Wenn man die Energetik des Dünndarmmeridians studiert, fällt auf, dass der Dünndarmmeridian immer die Nähe zu den Yin-Aspekten des Wassers sucht. Ob in der Rückendiagnosezone, in der Bauchdiagnosezone oder die Mu- und Shu-Punkte: 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. Klarheit 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 vom Arbeitsplatz kann die Folge sein.

6. Verstärkte Verleugnung auftretender Probleme

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, die Freude des Herzens schwindet. Zunehmend stellen sich auch körperliche Symptome entsprechend dieser Energieverteilung ein.



7. Rückzug

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

8. Beobachtbare Verhaltensänderung

Der Rückzug verstärkt sich. Das energetische Ungleichgewicht manifestiert sich in auffälligen Verhaltensänderungen.

9. Depersonalisation & 10. Innere Leere

Die komplette Trennung der Feuer-Wasser-Achse führt zum 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, entkräftet erledigt. Durch das Verzehren des Yin auf allen Ebenen verstärkt sich das Gefühl der inneren Leere. Abermals kann eine Kompensation durch Suchtverhalten erfolgen.

11. Depression & 12. Völlige Burnout-Erschöpfung

Das System ist komplett polarisiert. Initiative und Motivation sind am Nullpunkt angekommen. Ein starkes Symptom ist hier 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 der Sinn weiterzuleben. Suizidgedanken treten auf. Häufig bricht hier auch das Immunsystem zusammen.

Diese von Freudberger postulierten 12 Phasen sind nicht zwingend chronologisch aufeinander aufbauend. Sie spiegeln Zwischenstufen zum Burnout, die je nach individueller Ausprägung deutlicher oder weniger deutlich durchlaufen werden können. Bei den 72 im Rahmen des Burnout-Praktikums behandelten Klient/inn/en ließen sich viele dieser Phasen jedoch deutlich eingrenzen, wobei die größte Häufung zwischen den Phasen 3 und 7 zu erkennen war. Jedoch fanden sich auch Personen mit langjähriger schwerer Erschöpfungsdepression und damit einhergehender Arbeitsunfähigkeit im Praktikum, also Personen aus den Phasen 10, 11 oder 12. Die energetische Darstellung der 12 Phasen im Sinne der Fünf Elemente hat sich aus der Befundung unserer Klient/inn/en ergeben, genauso wie ein Behandlungskonzept, das die Charakteristika der Phasen berücksichtigt und klare Schwerpunkte in der Behandlung setzt.

LEARNING BY DOING

In dem Burnout-Intensivpraktikum haben wir schwerpunktmäßig mit diesem Zugangskonzept gearbeitet:

Basisausgleich sympathisches / parasympathisches Nervensystem

Lebenswillen / Selbstverantwortung stützen

Willenskraft und Ressourcen abstimmen

Jedes Muster hat eine Charakteristik, eine spezifische Ausprägung. Durch die intensive Arbeit und die zahlreichen Behandlungen haben wir versucht, diese Ausprägungen zu erfassen und einen möglichst effektiven Zugang zu der Burnout-Energetik zu gewinnen. In der Praxis angewandt wollten wir mittels der drei Schwerpunkte eine rasche wie effektive Orientierung gewinnen. Bei der Befundung stellte sich heraus, dass keiner der drei Punkte eine hohe Relevanz aufwies. Umgekehrt konnte jeder der drei Punkte zu einem Schwerpunkt in einer Behandlungsserie von zehn Behandlungen werden. Hier haben wir jedoch im Rahmen des Intensivpraktikums die rascheren Erfolge mit der aufeinander aufbauenden Abfolge erreicht. Näheres dazu in den angefügten Fallbeispielen.

Die Ergebnisse

Die detaillierten Ergebnisse finden sich in der Studie im Anhang. Hier die Zusammenfassung:

- *Bei der Erstbefragung im November bezeichneten 32% der Befragten ihre körperliche Verfassung als schlecht. Dieser Anteil sank zum Ende der Behandlungen im März auf 5%.*
- *26% gaben nach den Behandlungen an, ihren Körper besser als vor Beginn der Behandlungsserie zu verstehen („trifft voll zu“). Immerhin 68% meinten, dies treffe eher zu.*
- *Am Ende der Behandlungen gaben 100% an, gar nicht oder weniger als einmal pro Woche während der letzten zwei Monate schlecht geschlafen zu haben. Zu Beginn der Behandlungen hatten noch 6% von ihnen ein bis zweimal pro Woche schlecht geschlafen.*
- *Bei den Fragen zu depressivem Verhalten (ADS) zeigte sich ebenfalls eine deutliche Verbesserung. Der Anteil jener, die öfters unter depressivem Verhalten litten, sank von 33% auf Null. Hatten zu Beginn nur 6% angegeben, sich selten bis gar nicht depressiv zu verhalten, waren es nach den Behandlungen 28%.*
- *Auch die Wahrnehmung der psychischen Verfassung besserte sich durchwegs. Der Anteil jener, die ihre psychische Verfassung als gut oder sehr gut bezeichneten, stieg zwischen November und März von 36% auf 58%.*



- Ihre Work-Life-Balance beurteilten bei der Erstbefragung 42% der Befragten als gut oder sehr gut. Nach der Behandlungsserie waren es 69%.
- Am Ende der Behandlungen sagten 32% der Befragten, sie würden mehr Verantwortung für ihre Gesundheit tragen („trifft voll zu“). 63% antworteten, dies treffe eher zu.
- Auf die Frage, ob Shiatsu ihre Symptome gelindert habe, antworteten 53%, dies treffe voll zu. 48% gaben an, dies treffe eher zu. Niemand war der Meinung, dass dies nicht zutreffe.
- Besonders hervorzuheben ist, dass 95% der Befragten mit den Shiatsu-Behandlungen zufrieden waren. 31% hatten das subjektive Empfinden einer Verbesserung ihres Gesundheitszustandes und weitere 58% waren der Ansicht, dies treffe eher zu. Fast 80% sagten, sie werden Shiatsu weiterempfehlen.

RESÜMEE

Die Zielsetzung, über Shiatsu ein Ungleichgewicht im Körper/Geistsystem auszugleichen, um die Selbstregulation und die Selbstheilungskräfte zu stimulieren, zeigt sich vor allem in der deutlichen Verbesserung der körperlichen Verfassung und des Schlafes der KlientInnen. Auf dieser Basis und den damit einhergehenden vitaleren Ressourcen erfolgte die Förderung einer positiveren Grundhaltung bzw. Lebenseinstellung, zum Ausdruck gebracht durch die positiven Veränderungen in Bezug auf depressives Verhalten, durch die Verbesserung der psychischen Verfassung im Allgemeinen und durch den konstruktiveren Umgang mit Beschwerden wie zum Beispiel Panikattacken, die am Ende der Behandlungsserie für die betroffenen Personen eine weit geringere Belastung im Alltag darstellten. Unser drittes Ziel, den achtsameren Umgang mit eigenen Ressourcen zu unterstützen, zeigt sich in der Bereitschaft der KlientInnen mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, sowie in der Optimierung der Work-Life-Balance, mit der die KlientInnen am Ende der Behandlungsserie wesentlich zufriedener waren. Wir sind uns bewusst, dass diese Erhebung erst ein Anfang ist.

*Dennoch zeigen sich klare Tendenzen, die Shiatsu zu einer effektiven Begleitmöglichkeit für Burnout-Zustände machen, weil durch die spezifische Behandlungsform mehrere Ebenen zugleich berührt werden:
Körper, Emotionen, geistige Grundhaltung.
Shiatsu geht in seiner Sichtweise auch über den Zustand des Burnouts hinaus.*

Denn es hat sich im Verlauf des Intensivpraktikums gezeigt, dass durch die Arbeit mit der Energetik des Burnout-Clusters die zugrundeliegenden individuellen energetischen Muster immer deutlicher zum Vorschein kamen, je mehr sich die Disbalance des Burnout-Zustandes verringerte. Nicht umsonst gehen mit starken Stresszuständen geflügelte Worte wie „Ich stehe komplett neben mir“, „Ich verliere mich in Arbeit“ oder „Ich weiß nicht mehr, wo mir der Kopf steht“ einher. Anders ausgedrückt: Hinter dem Burnout wartet der eigentliche Zustand, die Grundenergetik, der Mensch an sich. Hinter dem Lärm wartet die Ruhe. Hinter dem Stress wartet das Sein. Der Umgang mit Symptomen dient letztlich vor allem dazu, rascher mit dem wahren Ich in Kontakt treten zu können. Um noch einmal auf die Eingangs erwähnten Fragestellungen von Howard Earl Gardner zurückzukommen, die bei Burnout-Phase 1 erwähnt wurden: Wer bin ich? Was will ich? Wie erreiche ich effizient meine Ziele? Die tiefgehende Beantwortung dieser Fragen ist wahrscheinlich die beste Burnout Prävention. Überhaupt: Die erste Frage führt uns direkt zum Kern unseres Wesens. Diesen Kern wollen wir berühren, das ist das Herz von Shiatsu.



2.) ERHEBUNG: WIE EFFEKTIV IST HARA SHIATSU BEI BURNOUT ZUSTÄNDEN?

Das Hara-Shiatsu-Institut führte zwischen November 2013 und März 2014 eine Längsschnittuntersuchung zur Wirksamkeit von Shiatsu bei Personen mit Burnout bzw. Burnout gefährdeten Personen durch. Neunzehn Personen (dreizehn Frauen und sechs Männer) wurden in einer anonymen Erhebung zu ihrer psychischen und körperlichen Verfassung befragt. Der Fragebogen setzte sich aus folgenden Teilen zusammen:

- demographische Daten,
- ein Fragenblock zur Work-Life-Balance sowie zum Burnout, welcher an das Maslach Burnout Inventory (MBI) angelehnt war,
- ein Teil zur Erhebung der Depression, angelehnt an die Allgemeine Depressionsskala (ADS)
- Teile zu Angst und Panikattacken, Schlaf- und Lebensqualität.
- Des Weiteren wurden die Teilnehmer zum zweiten Erhebungszeitpunkt bzgl. ihrer Zufriedenheit mit Shiatsu sowie Veränderungen im Gesundheits-erleben und Verhalten befragt.

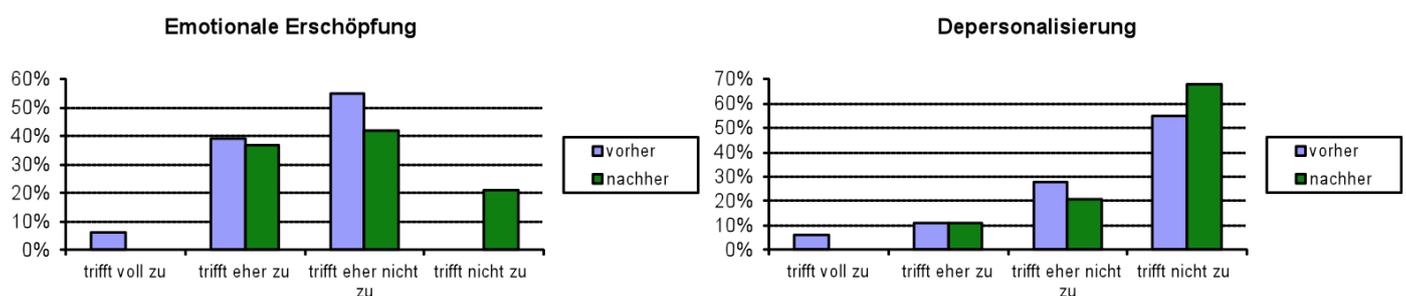
Die teilnehmenden Personen wurden zu zwei Erhebungszeitpunkten befragt. Die Ersterhebung fand im November 2013 statt, zu Beginn der Shiatsu-Behandlungsserie. Anschließend wurden sie – meist wöchentlich – mit Shiatsu behandelt. Die Zweiterhebung erfolgte im März 2014, als die Behandlungsserie abgeschlossen wurde. Zwei Drittel der Teilnehmer waren zwischen 30 und 49 Jahre alt. Zwei Drittel lebten in einer festen Partnerschaft bzw. waren verheiratet, 21% waren ledig und der Rest geschieden bzw. verwitwet. Etwas mehr als die Hälfte gab an, kinderlos zu sein. 37% der Befragten waren teilzeit- bzw. stundenweise beschäftigt, 32% waren vollzeitbeschäftigt, 21% selbstständig bzw. freiberuflich tätig sowie 5% jeweils nicht berufstätig bzw. pensioniert.

Mehr als die Hälfte nannten gesundheitliche Probleme als Beweggrund, Shiatsu in Anspruch zu nehmen, ein weiteres Drittel nannte „Ich wollte etwas für mich tun / Prävention“ als Grund. Weitere Angaben waren beispielweise „Interesse, Neugier“ sowie „Persönlichkeitsentwicklung“. Auf die Frage nach anderen Therapien oder begleitenden Methoden, gaben vier Personen an, in psychotherapeutischer Behandlung zu sein, drei nahmen medizinische Betreuung, eine Person Coaching in Anspruch. Körperübungen (Yoga, Tai Chi etc.) wurde von sechs Teilnehmern ausgeübt, Meditation und Entspannungsübungen von vier und Ernährungsberatung nahmen zwei Teilnehmer in Anspruch (Mehrfachnennungen möglich). 90% der Befragten hatten schon Erfahrung mit Shiatsu, beinahe zwei Drittel hatten schon mehr als zehn Shiatsu-Behandlungen bekommen.

Die Auswertung zeigte fast durchgehend eine deutliche Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens zwischen Erst- und Zweiterhebung. Die Ergebnisse der Untersuchung sind in vielen Bereichen statistisch signifikant. Im Folgenden werden die wichtigsten Resultate der Befragung näher beschrieben:

Die Beantwortung der an den MBI angelehnten Fragen zu emotionaler Erschöpfung, reduzierter Leistungsfähigkeit und Depersonalisierung weisen durchgehend auf eine Verbesserung hin. Im Einzelnen:

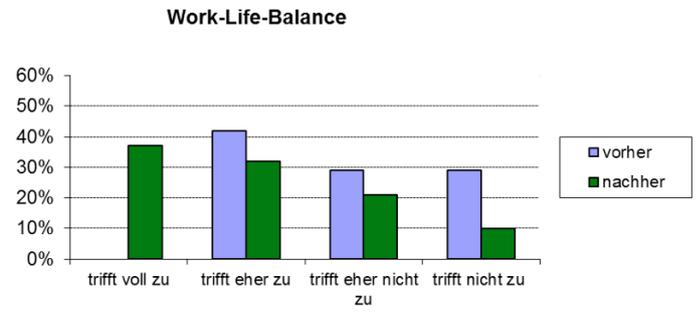
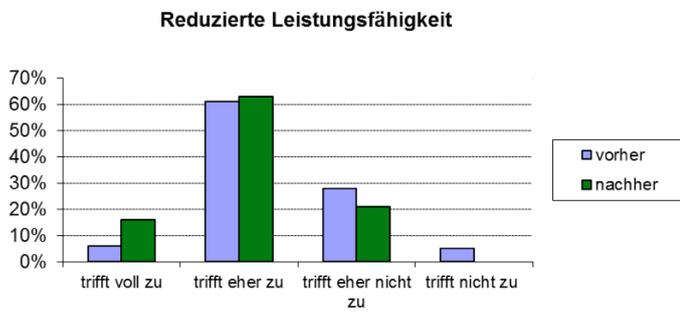
Emotionale Erschöpfung: Beschrieben sich in der Ersterhebung im November noch 6% der Befragten als stark emotional erschöpft, verringerte sich dieser Wert bei der Zweiterhebung im März auf 0%. Im November verneinte kein einziger Teilnehmer die Statements bzgl. emotionaler Erschöpfung. Im März meinten hingegen 21%, die Aussagen trafen nicht auf sie zu. Statistisch ist die Veränderung von Erst- auf Zweitbefragung hinsichtlich des Fragenblocks zur emotionalen Erschöpfung allerdings nicht signifikant. Grundsätzlich kann man hier also nur von einem Trend sprechen, dass sich die Ergebnisse verbessert haben.



Depersonalisierung: Ähnliches zeigt sich bei der Beantwortung der Fragen zur Depersonalisierung. Auch hier reduzierte sich der Anteil jener, die angaben, dies treffe voll auf sie zu, von 6% auf 0%. Demgegenüber stieg der Prozentsatz der Befragten, deren Antworten nicht auf Depersonalisierung schließen lassen von 55% auf beachtliche 68%.

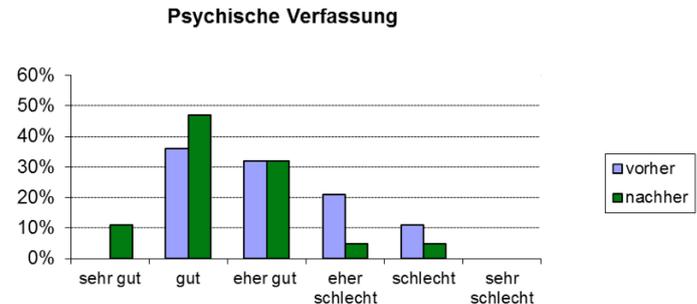
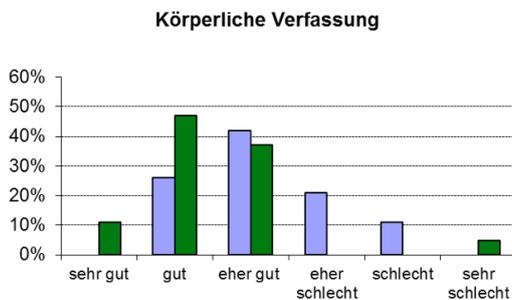
Reduzierte Leistungsfähigkeit: Höchst signifikant ist hingegen die Veränderung der Werte des MBI-angelehnten Fragenblocks betreffend reduzierter Leistungsfähigkeit. Keine Reduktion der Leistungsfähigkeit war im März bei 16% der Befragten festzustellen, eine Steigerung um 10% gegenüber der Erstbefragung im November.





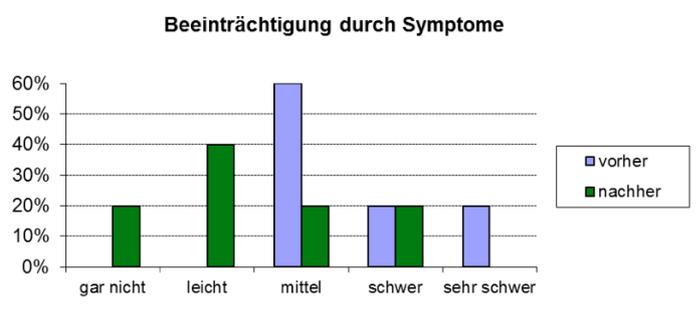
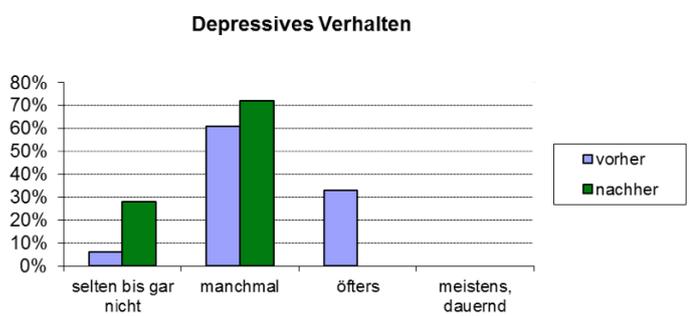
Work-Life-Balance: Im Fragenteil zur Work-Life-Balance wurden die Teilnehmer gebeten, einzuschätzen, inwiefern Aussagen zur Entspannung zwischen den Arbeitstagen, Ausübung von Tätigkeiten, die Spaß machen und Vorhandensein von genügend Kraft und Gesundheit für die Ausübung des Berufs bis zur Pension zutreffen. Bei der Erstbefragung stimmte keiner der Teilnehmer den Statements voll zu, 41% gaben an, dass sie eher zuträfen und jeweils 30% meinten, die Aussagen würden eher nicht bzw. nicht zutreffen. Nach der Behandlungsserie stimmten 37% den Statements voll zu und ein knappes Drittel (32%) stimmte eher zu. Auch im Mittelwert zeigt sich von der ersten auf die zweite Befragung eine deutliche Änderung von 2,69 auf 2,12, welche höchst signifikant ist. Man kann also aufgrund dieses Ergebnisses davon ausgehen, dass sich die Einschätzung der Work-Life-Balance verbessert hat.

Körperliche Verfassung: Bei der Erstbefragung im November bezeichneten 11% der Befragten ihre körperliche Verfassung als schlecht, 21% als eher schlecht. Dieser Anteil sank zum Ende der Behandlungen im März jeweils auf Null. Allerdings gaben 5% im März an, ihre körperliche Verfassung sei sehr schlecht (November: 0%). Die Bewertung „sehr gut“ hatte im November noch niemand gewählt. Im März taten dies 11%. Eine Verbesserung auch bei der Bewertung der körperlichen Verfassung als „gut“, nämlich ein Anstieg von 26% auf 47%. Dieses Ergebnis ist höchst signifikant.



Psychische Verfassung: Auch die Wahrnehmung der psychischen Verfassung besserte sich durchwegs. Der Anteil jener, die ihre psychische Verfassung als sehr gut bezeichneten, stieg zwischen November und März von 0% auf über 10%. Die Beurteilung „gut“ stieg von 37% auf 47%. Dieses Ergebnis ist statistisch höchst signifikant.

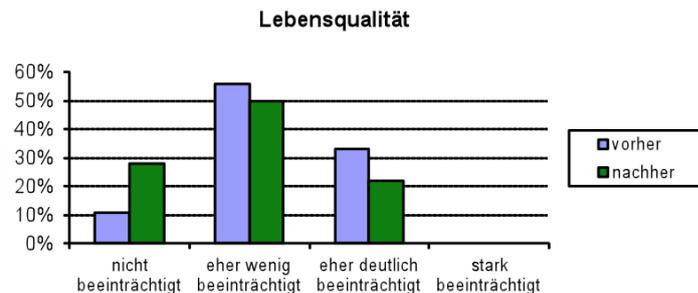
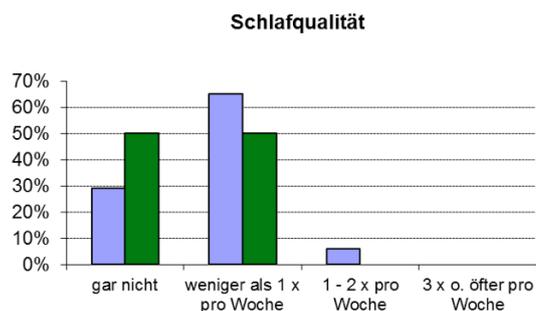
Depressives Verhalten: Bei den Fragen zu depressivem Verhalten (ADS) zeigte sich ebenfalls eine deutliche Verbesserung. Der Anteil jener, die öfters unter depressivem Verhalten litten, sank von 33% auf 0%. Hatten zu Beginn nur 6% angegeben, sich selten bis gar nicht depressiv zu verhalten, waren es nach den Behandlungen 28%. Dieses Resultat ist signifikant.



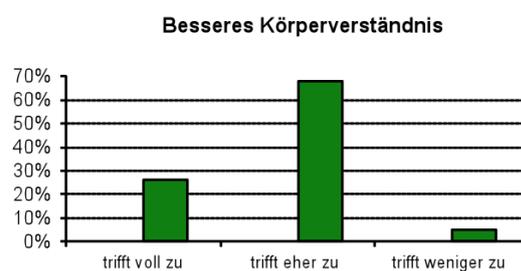
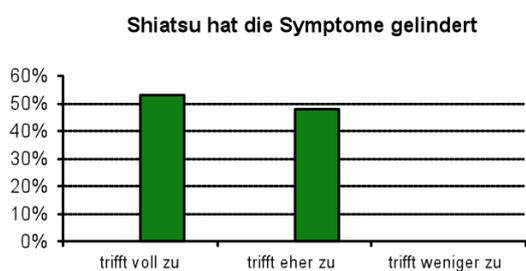
Panikattacken: Ein weiterer Fragenblock bezog sich auf die Erfahrung der Teilnehmer mit Panikattacken. Hier gaben 5 Personen bei der Ersterhebung an, schon einmal unter einer Panikattacke gelitten zu haben, wobei dies für 4 Teilnehmer innerhalb der letzten 2 Monate aufgetreten war. Auch bei der zweiten Befragung meinten 4 Personen, innerhalb der letzten 2 Monate unter einer Panikattacke gelitten zu haben. Darüber hinaus wurde nach den diversen mit Angstgefühlen einhergehenden Symptomen gefragt. Die meisten Nennungen bei der Erstbefragung gab es bzgl. Atemnot bzw. das Gefühl zu ersticken sowie starkes Herzklopfen, Herzrasen oder unregelmäßiger Herzschlag, während bei der zweiten Befragung Schmerzen und Druckgefühl in der Brust, starkes Herzklopfen, Herzrasen oder unregelmäßiger Herzschlag und Schwitzen vorherrschten. Eine interessante Veränderung zeigt sich hinsichtlich der Einschätzung, wie stark diese Symptome die Alltagsaufgaben beeinträchtigen (siehe Diagramm „Beeinträchtigung durch Symptome“): Während sich 60% bei der Ersterhebung mittelstark, sowie jeweils 20% schwer bzw. sehr schwer beeinträchtigt fühlten, gaben bei der Zweiterhebung 60% gar keine bis eine leichte Beeinträchtigung an.



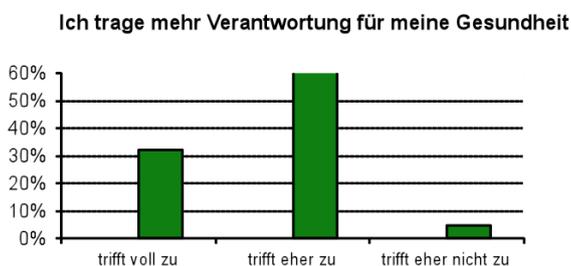
Schlaf: Am Ende der Behandlungen gaben 100% an, gar nicht oder weniger als einmal pro Woche während der letzten zwei Monate schlecht geschlafen zu haben. Zu Beginn der Behandlungen hatten noch 6% von ihnen ein bis zweimal pro Woche schlecht geschlafen. Das Resultat ist höchst signifikant.



Lebensqualität: Auch in Bezug auf die Lebensqualität zeigte sich eine höchst signifikante Verbesserung der Einschätzung. Während zu Beginn der Behandlungsserie sich noch ein Drittel der Befragten eher deutlich von diversen Problemen beeinträchtigt fühlten, waren dies am Ende der Behandlungen nur noch 22%. Nicht in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt fühlten sich am Ende knappe 30%, was einer Verbesserung von 7% entspricht. Auch diese Veränderung ist höchst signifikant.



Verbesserung der Symptome: Auf die Frage, ob Shiatsu ihre Symptome gelindert habe, antworteten 53%, dies treffe voll zu. 48% gaben an, dies treffe eher zu. Niemand war der Meinung, dass dies nicht zutreffe.



Körperverständnis und Selbstverantwortung: 26% gaben nach den Behandlungen an, ihren Körper besser zu verstehen („trifft voll zu“). Immerhin 68% meinten, dies treffe eher zu. Am Ende der Behandlungen sagten 32% der Befragten, sie würden mehr Verantwortung für ihre Gesundheit tragen („trifft voll zu“). 63% antworteten, dies treffe eher zu. Besonders hervorzuheben ist, dass 95% der Befragten mit den Shiatsu-Behandlungen zufrieden waren. 31% hatten das subjektive Epfinden einer Verbesserung ihres Gesundheitszustands und weitere 58% waren der Ansicht, dies treffe eher zu. Fast 80% sagten, sie werden Shiatsu weiterempfehlen.

RESÜMEE

Die Auswertung der Befragung zeigt deutliche Indizien, dass die Shiatsu-Behandlungen zu einer Verbesserung der Lebensqualität der Teilnehmenden beigetragen haben. Die Resultate im Allgemeinen sowie die statistisch höchst signifikanten Ergebnisse zur Verbesserung der Einschätzung der reduzierten Leistungsfähigkeit, Work-Life-Balance, körperlichen Verfassung sowie Schlaf- und Lebensqualität im Speziellen lassen auf eine positive Rolle von Shiatsu bei der Prävention und Begleitung des Burnouts schließen.

Eine kürzlich veröffentlichte Studie der Johannes Kepler Universität Linz beziffert die volkswirtschaftlichen Kosten eines einzigen Burnout-Falls bei später Diagnose auf bis zu 130.000.- Euro. Wird Burnout dagegen schon früh erkannt, kostet ein Fall laut der Studie 1.500-2.300.- Euro. Noch kosteneffizienter sind allerdings präventive Maßnahmen. Die vermehrte Anwendung von Shiatsu gerade in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge erscheint daher besonders empfehlenswert.



3.) FALLBEISPIELE

Die Fallbeispiele wurden im Rahmen des Burnout-Intensivpraktikums an der International Academy for Hara Shiatsu durchgeführt und sollen einen Einblick in den Zugang und die Arbeitsweise mit Burnout-KlientInnen darstellen.

KLIENTIN: FRAU R.

Bestandsaufnahme

Frau R. ist 42 Jahre alt, verheiratet und hat keine Kinder. Sie arbeitet als Assistentin der Geschäftsleitung einer Stiftung. Frau R. zeigt Symptome einer Erschöpfung auf mehreren Ebenen - sowohl der Verlust des Gefühls für die eigene Person als auch die ständige innere Leere und das ständige Müdigkeitsgefühl sind Anzeichen dafür. Auf physischer Ebene leidet sie seit vielen Jahren an Spannungszuständen im ganzen Körper - das „Gefühl alles unter Kontrolle halten zu müssen“ zeigt sich in starken Verspannungen im Nacken/Schulterbereich und daraus resultierenden täglichen Kopfschmerzen.

Symptomatik / Geschichte

Aufgrund ihrer Familiengeschichte und der damit verbundenen traumatischen Vorfälle befindet sich Frau R. seit bereits 14 Jahren in Psychotherapie und nimmt täglich verschriebene Stimulantien und Sedativa. Frau R. wurde schon als Kleinkind von den Eltern massiv unter Leistungsdruck gesetzt und ständig mit dem Gefühl zu wenig Leistung zu erbringen, konfrontiert. Zusätzlich wurde sie auch körperlich misshandelt und traumatisiert. Die Aufarbeitung ist laut eigenen Angaben noch nicht abgeschlossen. Hier können die Wurzel für die emotionale Instabilität ihres Charakters gesehen werden. Die Tendenz zum Neurotizismus zeigt sich bei der Klientin in Eigenschaften wie Ängstlichkeit, mangelnde Selbstachtung, Neigung zu Zwanghaftigkeit, Schuldanfälligkeit und einem labilen Selbstwertgefühl – diese Faktoren haben ihre individuelle Belastbarkeit vermindert und die Entwicklung des Burnout-Syndroms begünstigt.

Bei Frau R. zeigen sich fortgeschrittene Merkmale der Burnout-Skala nach Freudenberger. Die fehlende Körperwahrnehmung, der Kontaktverlust zu sich selbst und zu anderen Personen, das funktionale und mechanische agieren in Alltagssituationen weisen auf Depersonalisierung und innere Leere hin. Frau R. spricht immer wieder davon „sich selbst nicht spüren zu können“ bzw. Emotionen nicht zu lassen zu können. Sie „fühlt sich schuldig“, wenn sie sich selber Freude bereitet und versucht dementsprechend solche Situationen zu vermeiden. Sie stellt zu oft Bedürfnisse anderer über ihre eigenen und hat dadurch kaum Zeit für sich selbst. Frau R. leidet auch sehr darunter „so wenig Körpergefühl zu spüren“. Einzig der Druck im Kopfbereich und das Gefühl einer bleiernen Schwere auf den Schultern ist für sie wahrnehmbar. Sie gibt an, in ihrem Beruf als Assistentin der Geschäftsführung immer wieder unter Druck zu stehen und ein gewisses Ohnmachtsgefühl zu haben. Besonders intensiv sind diese Emotionen wenn größere Projekte anstehen. Dann ist die Überlastung deutlich zu spüren.

Auf körperlicher Ebene bezeichnet sie die starken Rückenschmerzen besonders im Bereich des Sacrums, im Bereich der Schulterblätter und des Nackens als auffälligstes Symptom. Zusätzlich leidet sie mehrmals in der Woche unter Spannungskopfschmerzen- und das schon seit vielen Jahren. Frau R. gibt auch an, schon seit ihrer Jugend unter Angstzuständen und Panikattacken zu leiden.

Zielsetzung

Als Hauptziel des Behandlungszyklus wünscht sich die Klientin auf körperlicher Ebene eine Reduzierung der Verspannungen im Nacken/Schulterbereich und den Spannungskopfschmerz los zu werden. Andererseits möchte sie durch ein gestärktes Körpergefühl mehr Selbstsicherheit gewinnen.

Diagnose

Die Traumatisierung aus der Kindheit zeigt sich vor allem in einer Schwäche der Nierenenergie. Die ständige Müdigkeit und ständige Unsicherheit der Klientin sind Ausdruck dieser Schwäche. Durch diese Schwäche muss die Klientin sich auch für kleinere Tätigkeiten mehr anstrengen, was zu umfangreichen Spannungen führt - vor allem entlang des Blasenmeridians. Spannungszustände und Spannungskopfschmerz, Verspannungen Schulter/Nackengebiet sowie die Unfähigkeit Vertrauen zu fassen, oder auf einer geistigen Ebene zu entspannen, sind die Folge davon. Das vegetative Nervensystem und die Schlüsselstellen des Blasenmeridians sind überlastet.

Energetisch zeigt sich die Schwächung des Wasserelements – das auch für unsere biologische Reifung zuständig ist. Es hat den Anschein, Frau R. sei physisch im Stadium der Kindheit hängengeblieben und ist nicht ganz „herangereift“. Frau R. ist ca. 160 cm groß und sehr schlank. Ihre Körperhaltung wirkt in sich zusammengesunken, die Schultern wirken eingezogen, eine fast sich schützende Körperhaltung. Sie wirkt scheu, in sich zurückgezogen und bei unserer ersten Begegnung ängstlich. Ihr Gesicht ist schmal, was ihre Augenhöhlen und Augen deutlich im Gesicht hervortreten lässt. Weibliche Formen zeigen sich auch im Hüft/Beckenbereich nicht - dieser ist auch sehr schmal. Frau R. wirkt im gesamten aufgrund ihrer Gestalt wie ein Kind mit dem Gesicht einer Erwachsenen.

Weiters drückt sich die Schwäche des Wasserelements in Kälte aus. Frau R. gibt an „öfter das Gefühl von Kälte in den Knochen zu haben“. Hände und Füße sind ebenfalls sehr kalt. Die dem Wasserelement zugeordnete Regeneration kommt ebenfalls zu kurz. Frau R. gibt an viel Schlaf zu brauchen, leidet an Durchschlafproblemen und fühlt sich vor allem tagsüber oft müde und ausgelaugt- fast unfähig ihr Arbeitspensum zu schaffen. Diese Kraftlosigkeit zeigt sich auch in ihrer Menses- diese ist zwar regelmäßig aber gekennzeichnet durch sehr helles, dünnes Blut und eher schwacher Blutung.

In Bezug zu diesem Schwächezustand war auch der Lungenmeridian auffällig. Im vorderen Schulterbereich um Lunge 1 konnte ich vom Gefühl her fast bis zum Boden durchgreifen, so wenig Spannung und Kraft waren hier vorzufinden. Die Lunge steht für Vitalität und Lebensfreude und einer offenen Haltung dem Leben gegenüber. Alles Aspekte, die bei Frau R. nicht zu finden sind.



Die Spannung im Magenmeridian lässt auf eine mangelnde Verarbeitung von emotionalen Themen schließen – die traumatischen Erlebnisse und Erfahrungen konnten noch nicht „verdaut“ werden. Dementsprechend „schützt“ sich Frau R. gegen neue Verletzungen, was sich im angespannten Herzkonstriktormeridian zeigt.

Strategie

Einstieg: Reduktion der Spannung des sympathischen Nervensystems durch Barfußshiatsu. Hauptschwerpunkt ist die Behandlung des Blasen- und Nierenmeridians und der Füße in Bauchlage. Durch Behandlung dieser Zonen soll einerseits Sicherheit und Selbstwert aufgebaut werden und andererseits Ängstlichkeit abgebaut werden. Hier gehört auch die Behandlung des Nackens dazu, um aber auch die Verbindung zwischen Kopf und restlichen Körper zu stärken bzw. intensiver herzustellen. Um die Vitalität zu stärken wird der Lungemeridian gezielt tonisiert. Um die emotionale Verarbeitung zu unterstützen werden Dickdarm und Herzkonstriktor mitbehandelt. Die Behandlung wird mit Ampuko (Bauchmassage) abgeschlossen, um die Körpermitte zu stärken.

Behandlungsprozess

Die Klientin äußerte bereits vor der 1. Behandlung den Wunsch satten, tiefen Druck erleben zu wollen, da sie nur so „etwas spüre“- basierend aus den Erfahrungen der bereits erhaltenen Behandlungen. Barfußshiatsu erwies sich als guter Einstieg-ihre Gesichtszüge entspannten sich deutlich und des Öfteren war auch ein leises Seufzen zu hören, welches ich als „loslassen“ interpretierte. Die Hauptbehandlungszonen waren Nierenbereich, Sacrum, Nacken und Herzkonstriktormeridian. Die für mich interessanteste Zone war der Nierenbereich im unteren Rückenbereich, da dieser sehr weich war und überhaupt keinen Tonus aufwies. Für mich eine Bestätigung des Schwächezustandes im Wasserelement. Ich behandelte diese Zone mit intensivem Druck von Händen und auch Ellenbogen und setzte hier auch einen Schwerpunkt für die weiteren Behandlungen, um meiner Strategie entsprechend das Wasserelement zu stützen. Eine Nackenbehandlung war für die Klientin sehr wichtig. Sie meine deutlich danach spüren zu können, wie sich der im Kopf gestaute Druck auflöste und sie sich dadurch befreiter fühlte.

Bei der 3. Behandlung arbeitete ich mit Unterstützung der Praktikumsleitung sehr intensiv im diesem Nierenbereich im unteren Rücken - die Klientin beschrieb die Reaktion als Energiestoß, der bis in den Kopf spürbar war. Nach dieser 3. Behandlung verspürte die Klientin eine Woche lang einen Druck zwischen den Schulterblättern - stärker als je zuvor. Ich entschloss daher, mich vermehrt auf den Herzkonstriktorbereich zu konzentrieren, der sich in dieser Zone ausdrückt und arbeitete sowohl am Meridian selbst als auch auf den entsprechenden Zustimmungspunkten am Rücken, die genau in der Zone lagen, wo die Klientin den Druck verspürte. Nach der Behandlung gab die Klientin an, sich deutlich „entlasteter“ zu fühlen. Meine Interpretation: Das Wasserelement – als Sitz unserer Sicherheit, unseres Selbstbewusstseins – kann vor allem durch traumatische Ereignisse angegriffen werden. Wenn wir Angst somatisieren, dann über das Wasserelement und die entsprechenden Zonen. Der Herzkonstriktor als Beschützer des Herzens hat viel mit der bewussten Verarbeitung traumatischer Ereignisse zu tun. Durch die intensive Arbeit im Wasserelement kann es sein, dass wir mit dem Trauma auf körperlicher Ebene in Verbindung getreten sind und es für eine bewusstere Verarbeitung „aufbereitet“ haben. Das deckt sich auch mit dem Feedback der Klientin.

Ab der 4. Behandlung wurde auch vermehrt der Magenmeridian mit behandelt, da der Magen „verdaut“; nicht nur Nahrung, sondern auch Gefühle, Erlebnisse, Erfahrungen. Er „verdaut“ alles, was wir auf- oder einnehmen. Dass der Magen bei der Klientin viel zu verdauen hat, zeigt sich auch in der besonderen Empfindlichkeit des Organs. Bauchmassage als Abschluss jeder Behandlung erwies sich als sehr stimmig. Die Klientin konnte mehr und mehr in einen Zustand der Entspannung kommen und hatte gegen Ende des Behandlungszyklus keine Probleme mehr mit ihrem nervösen Magen. Auf mein Anraten hin schenkte sie diesem Bereich auch zu Hause mehr Aufmerksamkeit mit Wärmekissen und Bauchmassage.

Sehr wichtig erschien mir bei der Klientin mit Glaubenssätzen zu arbeiten, um ihr selbst mehr Kraft und Mut zu geben. Besonders gut sprach sie auf den Satz: „Ich bin die Herrin meines Körpers“ an. Außerdem bekam sie von mir regelmäßig Hausübungen, die einerseits mit der Nahrungsumstellung zu tun hatten, andererseits aber auch mit ihren persönlichen Themen wie sich selbst nichts gönnen zu können.

Ich behielt die Strategie bis zur 10. Behandlung bei, da ich am Körper deutlich Fortschritte erkennen konnte und auch das Feedback der Klientin dementsprechend war. Der untere Rücken wies am Ende des Zyklus auch einen wesentlich höheren Tonus auf, wirkte insgesamt gestärkter und auch wärmer.

Resümee

Laut Feedback der Klientin hat sich während der zehn Behandlungen enorm viel getan. Die Spannungskopfschmerzen sind fast gänzlich verschwunden, Nacken- und Schulterbereich sind deutlich weniger verspannt und verhärtet. Sie selbst hat auch gemerkt das der Sacrumbereich weicher und flexibler geworden ist und sie hat nicht mehr das Gefühl „da unten einen Stein zu haben“. Frau R. hat das Gefühl mehr in ihrem Körper zu sein – mehr Herrin ihres eigenen Körpers zu sein. Für mich persönlich zeigte sich mit jeder Behandlung mehr Körperbewusstsein der Klientin. Ihre Körperwahrnehmung ist intensiver geworden und sie kann mit ihren Empfindungen besser umgehen - ihrer Aussage nach ist sie sensitiver geworden und spürt schneller, wenn sie an ihre Grenzen kommt und kann sich dann auch bewusst eine Pause gönnen.

Gesamt gesehen zeigt sich die dazugewonnene Kraft in ihrer Ausstrahlung - die Augen sind wacher und aufmerksamer, die Hautfarbe rosiger und der Gesamteindruck nicht mehr so müde und abgekämpft. Sie gibt an besser schlafen zu können; vor allem das Durchschlafen hat sich deutlich verbessert.



KLIENTIN: FRAU T.

Bestandsaufnahme

Frau T. ist 36 Jahre, Angestellte, auf Jobsuche, ledig. Die erste Burnout-Diagnose wurde im November 2010 nach einem schweren emotionalen Zusammenbruch erstellt. Auslöser war die lang anhaltende, unbefriedigende berufliche Situation. Mit dem Burnout gingen Depressionen, Panikattacken und Schlafstörungen einher. Frau T. wird seit 2013 auch psychotherapeutisch begleitet und ist in einer Selbsthilfegruppe.

Symptomatik / Geschichte

Frau T. gibt an, durch die Situation im Elternhaus nie wirklich Vertrauen und Sicherheit in die eigene Person aufgebaut zu haben. Dies führte für sie zu Unsicherheit im sozialen Umgang. Auch die Tatsache, eigene Gefühle, eigene Gedanken im Elternhaus nicht äußern zu können bzw. damit nicht wahrgenommen zu werden, wirkten sich negativ auf ihren Selbstwert und ihr Selbstvertrauen aus. Die Unsicherheit in das eigene Können und den Selbstwert führte dazu, dass sie diese „Mängel“ durch vermehrten Arbeitseinsatz kompensierte: Immer bereit sein, nie „Nein“ sagen, immer da sein, nach außen hin stark sein.

Im November 2010 erfolgte ein psychischer Zusammenbruch mit anschließendem Krankenstand und der Diagnose Burnout. Auslöser war die anhaltende unbefriedigende berufliche Situation. In der Arbeit war viel zu tun, jeder wollte etwas von der Klientin, die Chefin war weg und ihr Vorgesetzter machte ihr das Leben schwer. Der Druck führte zu massiven psychosomatischen Reaktionen, bis hin zu starken körperlichen Schwächezuständen mit mehrmaligem Erbrechen. Im Krankenstand wurde Frau T. bewusst, dass sie nie mehr in diese Arbeit zurück wollte.

Zwei Jahre vor dem Zusammenbruch hat Frau T. den Job gewechselt und war laut eigener Aussage vom „Regen in die Traufe“ gekommen. Die Arbeit an sich hat ihr gefallen, das Umfeld nicht. Der Abteilungsleiter wurde von Frau T. weder auf der fachlichen Ebene noch auf der psycho-emotionalen Seite als kompetent beschrieben. Das Arbeitsklima war geprägt von wenig persönlichem Handlungsspielraum und mangelnder Vielseitigkeit. Die Klientin fühlte sich gemobbt, da ihr dreimal eine Gehaltserhöhung gestrichen wurde und sie keine Arbeitsplatzbeschreibung zur Orientierung hatte. Hinzu kam eine große zeitliche wie inhaltliche Arbeitsbelastung. Mitsprache bzw. Information über wichtige Vorgänge im Betrieb wurden der Klientin verwehrt.

In dieser Zeit begannen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne. Ein neuerlicher Jobwechsel kam für die Klientin allerdings nicht in Frage, da sie parallel noch eine Ausbildung für interne & externe Unternehmenskommunikation machte und im Beruf eine Sicherheit haben wollte. Das es ihr gesundheitlich zunehmend schlechter ging, war ihr nicht richtig bewusst. Ein funktionierendes soziales Umfeld gab es und gibt es nicht. Im Herbst 2013 hat die Klientin wieder begonnen Antidepressiva zu nehmen. Sie nimmt auch psychologische Betreuung in Anspruch und ist im November 2013 auch einer Selbsthilfegruppe beigetreten.

Die Kindheit von Frau T. war geprägt von Psychoterror und Gewalt. Die Klientin beschreibt ihr Elternhaus als konservativ und weltfremd. Für sie war ihr zu Hause nie ein Ort der Geborgenheit oder Wärme, oder ein Platz wo man Unterstützung findet. Beziehungen zu Männern gestalteten sich für sie ebenfalls schwierig. Die Klientin beschreibt ihre Beziehungen zu Männern als Liebe/Hass Beziehungen. Nach der Beendigung einer langjährigen Beziehung vor zehn Jahren, fällt die Klientin in ein tiefes Loch. Die Klientin sagt, dass sie emotional sehr stark von ihrem Freund abhängig war. Als die Beziehung aus war, waren auch alle sozialen Kontakte weg. Da es auch keinen familiären Rückhalt gab, war das „eine der schlimmsten Zeiten“ in ihrem Leben. Ein zusätzlicher Jobverlust führte zu einer Magersucht und Depressionen. Beides wurde medizinisch begleitet.

Zielsetzung

Frau T. wünscht sich von der Behandlung vor allem eine Verbesserung des Schlafes sowie eine Begleitung aus dem Burnout heraus. Weiters: Verbesserung der Vitalität und Sicherheit/Geborgenheit vermitteln. Ihre Ziele definiert sie mit: „neue Arbeit, neue Freunde und einen Partner“ finden.

Diagnose

Die Vorgeschichte der Klientin zeigt eine große Unsicherheit bezüglich der eigenen Person. Da sie weder im familiären Umfeld noch in den bisherigen Partnerschaften Liebe und Unterstützung bekommen hat, versucht sie durch Ehrgeiz und Perfektionsstreben alles zu kompensieren. Da sie nie gelernt hat eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen bzw. durch die familiäre Situation gezwungen war, diese zu unterdrücken bzw. hinten anzustellen, hat sie dies auch im Erwachsenenleben so gemacht. Ebenso fehlten in der Kindheit die positive Bestätigung und die Anerkennung ihrer Person. Selbstvertrauen und Selbstsicherheit wurden nicht entwickelt. Das mangelnde Selbstvertrauen, die fehlende Selbstsicherheit und die Unfähigkeit eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, führten dann dazu, dass auch kein Gefühl für eigene Grenzen, die eigene Belastbarkeit vorhanden war. Diese Situation führte zu einer dauernden Überbelastung, sowohl auf der physischen als auch auf der psychischen Ebene, bis hin zur totalen Erschöpfung.

Die Unsicherheit und das mangelnde Selbstvertrauen in die eigene Person werden in der chinesischen Medizin dem Wasserelement zugeordnet. Dies spiegelt sich auch in den Körperdiagnosezonen wieder: kalte Füße, generelle Neigung zum Frieren, LWS (Bereich Nieren hart), vermehrte Spannung im Rückenstrecker und Füße liegen in Bauchlage nicht auf. Die Aktivität wird mehr dem Feuerelement zugeordnet. Das überschüssige Feuer zeigt sich in den Körperdiagnosezonen: Zungenspitze rot, Haut fleckig, Stimme. Das Kontrollierende, an Strukturen und Regeln festhaltende Handeln wird eher dem Metallelement, im Speziellen dem Dickdarm zugeordnet. Diese Eigenschaft findet sich in den Körperdiagnosezonen: Oberarme und Schultergelenk, sowie an der Rückseite des Oberschenkels, welche eine erhöhte Spannung und damit zusammenhängend eingeschränkte Beweglichkeit zeigen. Der freie Chi-Fluss, der freie Fluss des Lebens wird dem Holzelement zugeordnet. Eine Störung/Stagnation des freien Fließens zeigt sich in einem rechtsseitig gespannten Oberbauch, Spannung im Bereich der BWS, generell härterem Muskeltonus, eingeschränkte Beweglichkeit des Hüftgelenks und/oder der Schultergelenke, PMS und/oder Schmerzen während der Menstruation und einer Tendenz zur Verstopfung.

Die Diagnose der Klientin zeigt, dass das Wasser zu schwach ist, um das Feuer zu kontrollieren. Daraus resultieren ihre Schlafstörungen mit Nachtschweiß (kommt in der Nacht nicht zur Ruhe), die Überaktivität bis zum Burnout (zuviel Feuer), Panikattacken (das Feuer lodert unkontrolliert



hoch), die extreme Müdigkeit (zuwenig Wasser um zur Ruhe zu kommen, zu regenerieren). Das Defizit im Wasserelement wird versucht durch Fleiß, Perfektion, Kontrolle und Struktur (Metall) zu kompensieren. Dieses Kompensieren führt zwar auf mentaler Ebene zu verstärktem Tun, zur verstärkten Aktivität, lässt jedoch die Frage, ob es mit dem eigenen Wollen, mit den eigenen Bedürfnissen einher geht, völlig außer acht. Das Negieren der eigenen Bedürfnisse und die vermehrte Kontrolle und Struktur behindern zunehmend auch den freien ungehinderten Chi-Fluß des Holz-Elements, welches sich in Stagnationssymptomen (PMS, schmerzhaftes Menstruation, harter Muskeltonus, Verspannung Schulter, Nacken, emotionale Anspannung) bemerkbar macht. Durch die generell dynamische Energie des Holzes „zu tun, zu machen, aktiv zu sein“ und der Energie des Metalls für Struktur, Festhalten, wird am vermehrten Einsatz festgehalten, ohne auf benötigte Ruhepausen, Zeit für Regeneration zu schauen, damit das Wasserelement wieder aufladen kann.

Daher liegt der Schwerpunkt der Behandlungen darauf, dass Wasser Element zu stärken und dadurch Sicherheit /Selbstvertrauen aufzubauen, denn wenn mehr Vertrauen in die eigene Person vorhanden ist, kann sie sich auch die Freiheit nehmen, Dinge die sie möchte umzusetzen und für sich selbst einzutreten. Zum einen will die Klientin etwas verändern und tut bereits einiges dafür, zum anderen kann sie sich hinter all dem Aktionismus „verstecken“ um nicht die eigentliche Thematik, genügend Selbstwert und Selbstliebe, anzugehen.

Strategie

Reduktion der Spannung des sympathischen Nervensystems durch Barfußshiatsu. Hauptschwerpunkt ist die Behandlung des Blasen- und Nierenmeridians und der Füße in Bauchlage. Durch Behandlung dieser Zonen soll einerseits Sicherheit und Selbstwert aufgebaut werden und andererseits Ängstlichkeit abgebaut werden. Hier gehört auch die Behandlung des Nackens dazu, um die Verbindung zwischen Kopf und restlichen Körper zu stärken bzw. intensiver herzustellen. Um die Vitalität zu stärken wird der Lungenmeridian gezielt tonisiert. Um die emotionale Verarbeitung zu unterstützen, werden Dickdarm und Herzkonstriktor mitbehandelt.

Behandlungsprozess

Barfußshiatsu in Kombination mit Fuß-Behandlung erwies sich als guter Einstieg für Frau T, um sie nicht nur körperlich sondern auch geistig zu beruhigen. Speziellen Fokus am Fuß setzte ich dabei auf Niere 1, als Quellpunkt des Wasserelements. Als weitere Hauptbehandlungszonen kristallisierten sich der Nierenbereich, Rückenstrecker, Sacrum, Nacken, Herzkonstriktor und Lungenmeridian heraus. Im Laufe der Behandlungen zeigte sich, dass Frau T sehr tiefen Druck braucht um überhaupt „etwas spüren zu können“. Ein besonderer „Panzer“ zeigte sich hierbei im oberen Rückenbereich. Erst nach intensiver Arbeit mittels Händen und Ellbogen entlang des Rückenstreckers, speziell im Herzkonstriktor Bereich, war eine Entspannung, ein „Loslassen“ im Gesicht der Klientin erkennbar. Als besonders auffallend zeigte sich auch der untere Rückenbereich, der Nierenbereich, da dieser im Vergleich zum oberen Rückenbereich sehr weich war und wenig Tonus aufwies. Eine Bestätigung des Schwächezustandes im Wasserelement, was mich in meiner Strategie, das Wasserelement zu unterstützen, bestärkte.

In der Rückenlage tonisierte ich den Lungenmeridian, um den Atem, das „Ja“ zum Leben zu aktivieren, da sich für mich als Behandler immer mehr das Bild „die Luft ist draußen“ festsetzte. Ähnlich wie bei Meditationen verbindet sich erst durch das tiefe Atmen unser Bewusstsein mit dem Körper, wodurch ein Spüren des Körpers erst möglich wird. Da bei Frau T. sprichwörtlich die Luft draußen war, wurde das „Weitermachen, nur nicht aufgeben, nach außen hin funktionieren“ durch den starken Kontrollmechanismus des Dickdarms kompensiert. Dieser zeigte sich entsprechend gespannt und in der Behandlung empfindlich.

Ab der 2. Behandlung schloss ich die Behandlung am Rücken mittels Nierenampuku (Nierenmassage) ab, um die wärmende und Vertrauen bildende Wirkung der Behandlung zu fördern. Frau T. sprach sehr gut auf diese Behandlungsmethodik an. Nach dem Nierenampuku hatte die Klientin am ganzen Körper ein Kribbeln und deutlich die Wärme meiner Hände gespürt. Nach der Behandlung gab die Klientin an, sich wesentlich „frischer“ zu fühlen. Generell zeigte sich im Laufe der Behandlungen, dass es Frau T. schwer fällt, die Kontrolle abzugeben. Frau T. konnte sich zwar auf die Behandlungen einlassen, allerdings nur bis zu einem gewissen Punkt. Dies zeigte sich vor allem bei der Behandlung des Nackens, wo die Klientin den Kopf immer ein wenig selbst halten „wollte“ und der Behandlung des Dickdarmmeridians am Arm, der gefühlsmäßig immer ein wenig an den Körper gezogen wurde. Weiters versuchte ich der Klientin den hohen Kaffeeconsum bei gleichzeitiger Einnahme von Schlaftabletten auszureden. Im Laufe des Behandlungszyklus haben wir auf einen Kaffee am Morgen reduziert, was gleichzeitig zu einer Schlafverbesserung bis Ende der Behandlungsserie führte.

Ich behielt die eingeschlagene Strategie bis zum Ende der Behandlungsserie bei, da ich am Körper deutlich Fortschritte erkennen konnte und auch das Feedback der Klientin dementsprechend war. Speziell die Behandlung der Herzkonstriktorzone unterstützte Frau T. wieder besser und tiefer durchatmen zu können. Zusätzlich zur Behandlungstechnik mit Händen und Ellbogen, setzte ich auch Atemübungen ein. Hierfür habe ich meine Hände auf die Herzkonstriktorzone am Rücken gelegt und sie mehrmals tief in diesen Bereich, auch gegen den Druck meiner Hände, atmen lassen. Nach dem Behandlungszyklus wies der obere Rücken wesentlich weniger Spannung auf, der untere Rücken fühlte sich gestärkt und wärmer an. Durch die Arbeit im Wasserelement wurde das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit von Frau T. gestärkt und der Herzkonstriktor, der als Beschützer des Herzens gilt, entlastet. Der „Panzer“ im oberen Rücken wurde aufgeweicht und ein bewusster Verarbeitungsprozess der Erlebnisse aus der Vergangenheit möglich.

Eine Hausübung an sich wollte ich Frau T. nicht aufgeben, da sie eh schon so viele Regelungen, Verpflichtungen hatte und bei ihrer pflichtbewussten Art, hätte sie diese auch noch erledigt. Die „Hausübungen“ beschränkten sich darauf, sich selbst etwas Gutes zu tun, wie ein schönes Bad nehmen, sich zu verwöhnen, sich eine Freude machen und gut auf sich zu schauen. Ich ermutigte sie, hin und wieder etwas ganz Spontanes zu tun, wenn ihr danach war, auch wenn es bedeutete mal nicht die „Pflichtbewusste“, die „Brave“ zu sein. Weiters zeigte ich ihr eine kleine Meditationsübung, die sie selbstständig nach Bedarf durchführen konnte: 10 Minuten tiefe Bauchatmung „ich atme ein, ich atme aus“ in Rückenlage mit einer Hand am Bauch, der zweiten Hand am Herz-Chakra damit sie wieder ins Spüren kommt.

Sehr wichtig erschien es mir bei der Klientin mit Glaubenssätzen zu arbeiten, um ihr mehr Selbstvertrauen und Liebe zu sich zu geben. Anfangs sprach sie gut auf den Satz: „Ich bin wie ich bin, ohne etwas sein zu müssen“ und „Es ist ok wenn ich Angst habe“ an. Im Laufe der Behandlungen kam dann noch der Satz „Ich liebe mich so wie ich bin“ dazu, wobei ihr es in den ersten Wochen schwer fiel, diesen Satz auszusprechen.

Resümee

Laut Feedback der Klientin hat sich während der Behandlungsserie einiges getan. Die Schlafqualität hat sich wesentlich verbessert. Nacken, Schulter und Rückenbereich sind deutlich weniger verspannt und verhärtet. Generell hat Frau T. das Gefühl wieder mehr bei sich selbst zu sein und ihren Körper mehr zu spüren.



4.) ÜBUNGEN ZUR UNTERSTÜTZUNG DER SHIATSU BEHANDLUNGEN BEI BURNOUT

Einmal Burnout und retour

Aus meinem technischen Beruf wusste ich: ein Reboot machts (oft) wieder gut, wenn der Computer nicht mehr will. Irgendwann hat bei meiner Person der Reboot aber nicht mehr ausgereicht. Das System war voll überlastet, die Software schon völlig zugemistet, der Virens Scanner war überfordert. Es haben sich viele Fehler eingeschlichen und ich habe wichtige Updates verabsäumt. Die Hardware war alt und gebrochen. Nichts ging mehr. Ich hatte mich genug um anderer Computer bemüht, sie wieder repariert und gewartet, aber um mein System habe ich mich nicht gekümmert, solange, bis es zusammengebrochen ist.

Irgendwann macht man die Erfahrung, dass wir unser System pflegen müssen, dass wir ausmisten müssen, wenn es langsam läuft, oder ein Update, um nicht vom Leben überholt zu werden. Wenn wir uns regelmäßig warten, stehen die Chancen gut, dass unser System reibungslos funktioniert. Aber wer hat schon gelernt, mit dem Computer „ICH“ umzugehen? Manchmal will man es einfach nicht verstehen, dass kein B am Bildschirm erscheint, wenn man immer wieder A drückt. Änderungen sind nicht immer leicht.

Zoomen wir ein wenig hinein in unser System: Viele Wege führen nach Rom und auch in das Burnout, aber es gibt kein Rezept, wie man da am besten hinkommt - und auch keines, wie man wieder rauskommt. Ein Mix aus Erziehung, Kultur, Umfeld und Konstitution und hinterlässt die unterschiedlichsten Spuren im Körper und im psycho-emotionalen Bereich. Wenn man gesund sein und Freude am Leben haben möchte, führt kein Weg daran vorbei, sich selbst kennen zu lernen. Können Sie auf die Frage „Wer bin ich und wo will ich überhaupt hin“ eine Antwort geben? Ich konnte es nicht.

Ich habe immer schon nach einem Sinn im Leben gesucht. Ich dachte, das kann es doch nicht gewesen sein, was haben wir kleinen Flöhe auf der Erde zu suchen, wie unscheinbar und unwichtig sind wir doch im Gesamten gesehen. Was soll uns also einen Sinn geben, damit wir unser Leben rechtfertigen können? Wer bin ich? Was will ich? Burnout, das Loch in der Seele. Vielleicht spürt man es nicht gleich, man hat ja so viele Möglichkeiten sich zu unterhalten, sich abzulenken und dabei den eigenen Zustand zu ignorieren. Aber der Zustand im Inneren klopft immer wieder an, immer stärker, bis er vor lauter Anstrengung heiß wird und brennt und nicht mehr aufhört und man nichts dagegen machen kann, bis das Feuer erschöpft ist. Und man selbst auch. Dann ist die Luft draußen, kein Saft mehr, alles Traurigkeit und Depression und kein Lebenssinn mehr.

Ich habe es erfahren, „dieses Burnout“. Ich habe mich geschämt dafür, wollte es nicht wahr haben. Alle würden jetzt wissen, dass ich schwach bin. Ich wollte mich dagegen wehren und die Situation mit meinem Kopf wieder gerade richten, das müsste doch funktionieren, hatte ich bis dahin doch auch immer alles mit meinem Kopf richten können. Ich glaubte an die Kraft des Geistes über Materie, war ich doch von Logik geprägt und von der Überzeugung, dass der Kopf alles kann. Ja, klappt auch oft, wenn man den Geist richtig einsetzt.

Nur diesmal war mir alles über den Kopf gewachsen. Wenn man Wochen nicht mehr schlafen kann, Puls und Herz nicht mehr aufhören zu rasen, der Magen rebelliert, dazu tägliches Sodbrennen und Übelkeit, Panikattacken während des Autofahrens, Drehschwindel, wenn die Sinne überreizt sind und leise Geräusche Schmerzen im Ohr verursachen, dann ist einem die Kontrolle entzogen worden. Der Punkt war überschritten. Bis dahin habe ich mich viele Jahre über Wasser halten können, habe das Anklopfen des Inneren ignoriert, denn Symptome, die mich gewarnt haben, waren schon lange da, Tinnitus, Magenbeschwerden und Schlafstörungen. Doch es gab einen Punkt, da begann plötzlich eine andere Zeitrechnung. Alles was da war, musste akzeptiert werden, das war der erste Schritt. Man fängt von Null an, mehr noch, man muss Altes ausmisten und sich trennen von unseren lieb gewonnenen und zur Gewohnheit gewordenen Mustern, Ängsten oder Rollen. Und man braucht Geduld, viel Geduld.

Es begann eine Reise: Ich erforschte mich selbst, die schwierigste aber dennoch aufregendste Reise. Unsere Seele verhungert normalerweise vor oder gerade wegen dem vollen Topf. Es gibt ein Überangebot an Unterhaltung, Medien, Arbeit, Elektronik, Essen. Das alles wird meist nur konsumiert, dient als Ablenkung und Vergnügen. Aber es nährt unsere Seele nicht, die ihr Potential gelebt haben will. Warum sind wir da, wer sind wir? Wenn wir nach innen schauen, dann können wir nach Antworten forschen, unser wahres Wesen entdecken und leben. Die Innenschau ist einer unserer wertvollsten Geschenke. Es bleibt uns nichts anderes übrig als Entdecker zu werden und unsere vielen Rollen, die wir im Leben spielen, aufzurollen und zu entscheiden, ob sie uns dienen oder uns Kraft kosten. Genauso verhält es sich mit Personen oder Freunden, die genauer betrachtet mehr Kraft kosten und uns nicht wirklich stützen. Das Verhältnis von Geben und Nehmen ist nicht mehr ausgeglichen.

Ich bin an dem Punkt angelangt wo ich keine Kraft mehr hatte. Ich weiß nun, dass es keine Selbstverständlichkeit ist gesund und kraftvoll zu sein. Einmal dort angelangt, ist es ein langer Weg wieder Kraft aufzubauen und sie halten zu können. Ein zuviel an Außen kann leicht überfordern, deshalb ist Reduzieren angesagt. Es ruhiger werden lassen. TUN was Kraft bringt, LASSEN was Kraft kostet. Im Prozess sein, alles in machbare Arbeitspakete packen und TUN. Immer wieder mal zurücksehen und schauen, was habe ich schon geschafft.

Mein Tipp

Jeder sollte mit sich selbst einen Wartungsvertrag für sein System ausmachen. Sie können sich auch Hilfe von einem Experten holen, aber der kann auch nur unterstützen. Buchen Sie keinen Dauerauftrag bei einem teuren Wartungsarbeiter, lassen Sie sich das System erklären, wenn Sie keine Ahnung haben oder unsicher sind. Oder bei schwierigen Updates, wo Sie keinen Durchblick haben. Aber ganz wichtig: trauen Sie sich drüber und erforschen Sie alles, was in Ihrem System steckt. Je mehr Erfahrung Sie damit machen, umso weniger Angst vor Fehlern kommt auf.

Do it yourself. Machen Sie alles, was in Ihrer Macht steht, selbst mit einfachen Mitteln geht das wunderbar wie zum Beispiel den praktischen Übungen im Folgenden. Sie müssen nur dran bleiben und es auch wirklich machen.



SEIEN SIE KAPITÄN IHRES LEBENS!

„Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als jener, der ohne Ziel umherirrt.“ Ephraim Lessing

Um was es geht

Viele Menschen fühlen sich fremdgesteuert, leben das Leben Ihres Umfeldes und auch deren Werte. Sollten Sie zu den Menschen gehören, die damit nicht zufrieden bzw. unglücklich sind und auch keine Kraft mehr aufbringen können für Tätigkeiten und Denkweisen, die nicht ihrem Wesen entsprechen, ist es wichtig sich wieder der eigenen Werte und Ziele bewusst zu werden, und die Zügel in die eigenen Hände zu nehmen, um Ihre Zeit sinn- und wertvoll zu leben und nicht von seiner Umgebung gelebt zu werden.

Inhalt der Übung

Werden Sie sich Ihrer eigenen Werte bewusst und schreiben Sie jeden Tag für die nächsten sechs Wochen eine halbe Stunde Ihr Ziele-Tagebuch, wie Ihr Leben in 5 bis 10 Jahren aussehen soll.

So geht's

Entscheiden Sie sich in welcher Form Sie Ihre Ziele aufschreiben möchten, z.B. handschriftlich in ein Notizbuch, dann besorgen Sie sich ein schönes Heft oder Tagebuch, oder in Form eines Blog's den Sie gratis im Internet erstellen können und nach Ihren Wünschen grafisch gestalten können, oder in ein Textdokument auf dem Computer.

Setzen Sie sich jeden Tag für eine halbe Stunde an Ihr Ziele-Tagebuch. Tun Sie dies mit ihrem kindlichen Blick, der noch unverfälscht, ehrlich, träumerisch und voller Wünsche ist. So können Sie sicher sein, dass Ihre Wünsche mit Ihren persönlichen Werten übereinstimmen. Sie wollen ja schließlich, dass Ihre Ziele verwirklicht werden und Sie Freude daran haben. Überlegen Sie, wie soll Ihr Leben in 5 bis 10 Jahren aussehen. Was wünschen Sie sich, wovon haben Sie schon immer geträumt?

Beschreiben Sie Ihre Wünsche so lebendig wie möglich, z.B. sehen Sie die Szene wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, geben Sie Ihrem Bild Farbe und beleben Sie es. Wo sehen Sie sich, wie sieht die Umgebung aus, usw. Wie fühlt es sich an wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, wie fühlt sich Ihr Körper dabei an? Vielleicht ist es ein leichtes Gefühl in Ihrem Brustkorb, oder Ihr Körper entspannt sich. Vielleicht machen Sie einen Luftsprung vor Freude. Was hören Sie sich sagen wenn sie am Ziel sind, was sagen die anderen über Sie? Setzen Sie all Ihre Sinne ein! Vielleicht können Sie auch etwas riechen oder schmecken? Schreiben Sie alles sofort nieder sobald Sie ein klares Bild Ihrer Ziele vor Augen haben.

NEIN SAGEN! NEIN! NEIN! NEIN!

*„Die Fähigkeit, NEIN zu sagen, ist die Geburt der Individualität.“
Rene Arpad Spitz*

Um was es geht

Vor allem hilfsbereiten und empathischen Menschen fällt es schwer sich von Ihrer Umwelt abzugrenzen. Sie sind immer zur Stelle und helfen wo es geht. Nur bleiben Sie selbst dabei nur zu oft auf der Strecke. Die Grenzen zur Außenwelt sind verschwommen oder werden garnicht mehr wahrgenommen. Für sie selbst und für ihre Mitmenschen ist es wichtig, dass sie zu sich stehen und ihre Grenzen mitteilen bzw. abstecken, und das kann mit einem einfachen Zauberwort beginnen, einem NEIN.

Inhalt der Übung

Freundlich Nein sagen.

So geht's

Geben Sie dem Wort NEIN Platz in Ihrem Leben und verwenden Sie es, womöglich jeden Tag. Wenn Sie etwas nicht machen wollen, dann sagen Sie ein bestimmtes und klares, aber freundliches NEIN. Fällt Ihnen Nein-sagen besonders schwer, dann setzen Sie das NEIN gezielt dann ein, wo sie wissen dass es Ihnen nicht übel genommen wird oder wo Sie nicht gleich Ihren Chef damit verärgern. Wenn Sie sich mal nicht mit Ihrer Freundin treffen wollen, dann sagen Sie NEIN. Ihr NEIN und Sie brauchen keine Rechtfertigung!

Wenn Ihnen das NEIN absolut nicht über die Lippen kommen will, dann legen Sie sich zumindest nicht gleich fest und geben Ihrem Gegenüber ein „Vielleicht“, oder „Ich gebe dir noch bescheid“ oder „Nicht jetzt“. Ein NEIN zu anderen, ist ein JA zu sich selbst! Achten Sie darauf, dass Sie immer mehr JA's für sich selbst verbuchen können.



DEM LEBEN LEICHTIGKEIT GEBEN

*„Gibt es eine bessere Form mit dem Leben fertig zu werden,
als mit Liebe und Humor?“ Charles Dickens*

Um was es geht

Es gibt Tage an denen die Arbeit, Aufgaben, das Leben einem über den Kopf wachsen und es an Leichtigkeit fehlt. In solchen Situationen kann es hilfreich sein, einen Schritt zurück zu machen, sich selbst wertzuschätzen und das Leben aus einer anderen, fröhlicheren Perspektive zu betrachten.

Inhalt der Übung

Einen Schritt zurückgehen, den Alltag loslassen und wieder mehr Leichtigkeit spüren.

So geht's

Geben Sie Ihren Gedanken innerlich oder wenn möglich lautstark eine klare Anweisung - ein klares STOP! Atmen Sie tief durch, und zählen Sie bis zehn. Machen Sie gedanklich einen Schritt zurück und somit auch aus der Situation.

Jetzt zaubern Sie sich ein strahlendes Lächeln ins Gesicht und während des Einatmens durch die Nase heben Sie die Schultern bis hoch zu den Ohren. Halten Sie diese Spannung einige Sekunden und schließlich lassen Sie während des Ausatmens die Schultern locker wieder nach unten fallen und damit auch die Anspannung. Als Lob und Wertschätzung für sich selbst küssen Sie nun genüsslich abwechselnd ihre Schultern. Führen Sie diese Übung täglich so oft wie möglich durch, damit sich die Leichtigkeit in Ihr Leben manifestiert.

DIE ETWAS ANDERE DIÄT

*„Argwöhnisch wacht der Mensch über alles, was ihm gehört. Nur die Zeit lässt er sich stehlen,
am meisten vom Fernsehen.“ Linus Pauling*

Um was es geht

Wie viele Stunden in der Woche verbringen Sie vor dem Fernseher? Es wird oft zu einem Ritual, man kommt von der Arbeit angestrengt nach Hause und will einfach nur etwas Ruhe haben und beim Fernsehen entspannen. Die Zeit verrinnt, und schon ist es Zeit zum Schlafen gehen. Zuviel Fernsehen macht jedoch den Geist und Körper träge. Alles was Sie zum Exzess treiben schlägt sich an irgendeiner Stelle an.

Trennen Sie sich von kraft- und zeitraubenden Ritualen wie dem Fernsehen.

Inhalt der Übung

Machen Sie 6 Wochen lang eine Fernsehdiät und beschäftigen Sie sich stattdessen mit Alternativen, Hobbies,...

So geht's

Entscheiden Sie sich für die nächsten 6 Wochen lang den Fernseher ausgeschaltet zu lassen und tun Sie es. Überlegen Sie sich bei Beginn schon wie Sie sich am Ende für die 6 fernsehfreen Wochen belohnen werden. Wie bei jeder Diät oder Umstellung kann es in den ersten Tagen zu Unruhezuständen kommen, dennoch bleiben Sie sich treu und beschäftigen Sie sich mit Alternativen.

Seien Sie konsequent dabei und sehen Sie, wieviel Ballast Sie dabei verlieren und was Sie dabei an wertvoller Zeit gewinnen.

Suchen Sie sich Beschäftigungen mit denen Sie nun die vorhandene Zeit füllen können. Wenn Sie Entspannung brauchen, wie wäre es dann mit einem Spaziergang, oder einen leichten Dauerlauf, oder gönnen Sie sich ein duftendes Schaumbad, schreiben Sie Tagebuch. Weiten Sie Ihre Hobbies aus oder kramen Sie sie wieder hervor, tun Sie was Neues. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.



