

## Shiatsu und Burnout



**Abschlussarbeit von Mag. Regina Martincevic, Februar 2019**



**Berührung ist Begegnung**  
**Shiatsu-Ausbildungen Austria**  
**Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	3
2. Burnout .....	3
Definition .....	3
Ursachen .....	4
Stadien des Burnout .....	5
Auswirkungen des Burnout .....	8
3. TCM und Burnout .....	9
4. Shiatsu .....	11
5. Körperliche Symptome und Behandlung .....	13
Parasympathikus .....	13
Chronische Müdigkeit, Erschöpfung .....	14
Schlafprobleme .....	15
Verdauungsprobleme .....	17
Rückenschmerzen .....	17
Verspannungen (im Nacken- Schulterbereich) .....	18
Kopfschmerzen / Migräne .....	19
Tinnitus .....	19
Zusammenfassung .....	20
6. Conclusio .....	20
7. Literatur- und Quellenverzeichnis .....	21



**Berührung ist Begegnung**  
**Shiatsu-Ausbildungen Austria**  
**Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

## **1. Einleitung**

Die vorliegende Arbeit widmet sich dem Thema Shiatsu und Burnout. Es wird zunächst die Definition von Burnout erläutert, wobei einerseits auf die Ursachen, die für das Entstehen von Burnout in Frage kommen, eingegangen wird, andererseits die Symptome, die für Burnout charakteristisch sind, besprochen werden.

Weiters wird kurz erläutert, wie Burnout aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gesehen wird, wobei hierbei im Wesentlichen auf die 5 Elemente der TCM Bezug genommen wird, da diesen auch im Rahmen von Shiatsu eine wesentliche Bedeutung zukommt.

Die Anwendungsbereiche von Shiatsu in Zusammenhang mit Burnout werden in ganzheitlicher Sicht besprochen, wobei sowohl auf die Möglichkeiten im Bereich der Prophylaxe als auch hinsichtlich einzelner spezifischer Symptome Bezug genommen wird.

## **2. Burnout**

### **Definition**

Burnout beschreibt einen Zustand tiefer, emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung, der nach einer Lebensphase anhaltender Überlastung eintritt. Nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Burnout keine eigenständige Krankheit, sondern ein Problem „mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensführung“ (Z73.0) „Ausgebranntsein (Burn-out; Zustand der totalen Erschöpfung) der Klassifikation nach ICD-10. Nach dieser Einstufung ist Burnout eine Rahmen- oder Zusatzdiagnose und keine Behandlungsdiagnose.

Ursprünglich wurde Burnout überwiegend bei helfenden bzw. sozialen Berufen festgestellt. Beobachtet wurde es bei ehrenamtlichen Helfern sowie Personen, die in Heil- und Pflegeberufen arbeiten. Besonders betroffen sind Berufe, die mit Menschen (als Klienten) zu tun haben, die sich in emotional belastenden Situationen befinden (vgl. Wikipedia, Burnout-Syndrom, Fn 5 mwN). Einige Zeit lang stand vor allem die Berufsgruppe der Lehrer im

Mittelpunkt der Burnout-Diskussion – Burnout bei Lehrern ist auch heute noch aktuell, da die Anforderungen dieses Berufs schnell zu Frustration und Überforderung führen können. Inzwischen wurde der Burnout-Begriff auf alle Berufsgruppen und auch auf Nichtberufstätige ausgedehnt.

### **Ursachen**

Die Burnout-Ursachen sind vielfältig. An der Entstehung des Burnout-Syndroms sind immer innere (Persönlichkeit) und äußere Faktoren (Umwelt) beteiligt (vgl. u.a. [www.netdokter.de/krankheiten/burnout](http://www.netdokter.de/krankheiten/burnout)).

#### a. Beruflicher Stress

Beruflicher Stress gehört zu den wichtigsten Ursachen für das Entstehen eines Burnout-Syndroms. Unklare Ansprüche, große Verantwortung und Zeitdruck führen zu häufigen Misserfolgen und nagen mit der Zeit an Zufriedenheit und Selbstwertgefühl. Mangelnde Einflussnahme, Angst um den Arbeitsplatz und Mobbing sind ebenfalls Faktoren, die das Entstehen eines Burnout-Syndroms begünstigen können.

#### b. Persönliche Eigenschaften

Viele Burnout-Betroffene teilen eine Reihe von Persönlichkeitsmerkmalen, die die Entwicklung eines Burnout begünstigen können. Vor allem ehrgeizige und kritische Personen, denen Erfolg und Ansehen sehr wichtig sind, zählen zur Risikogruppe. Sie sind Perfektionisten und fürchten sich vor dem Versagen. Weitere Merkmale können u.a. geringes Selbstwertgefühl und starke Zweifel an den eigenen Fähigkeiten, sowie schwer „Nein-Sagen“ zu können, sein. Oft gestehen sich die vom Burnout bedrohten Personen ihre Überforderung zu lange nicht ein, holen sich erst im fortgeschrittenen Stadium Unterstützung. ([www.burnout.info/wissenswertes](http://www.burnout.info/wissenswertes); [www.netdokter.de](http://www.netdokter.de); [www.netdokter.at](http://www.netdokter.at))

#### c. Soziales Umfeld

Oft entsteht Burnout, wenn sich die Lebenssituation grundsätzlich ändert (Berufseinstieg, neuer Job, neuer Vorgesetzter). Auch das Ausbleiben einer erhofften Veränderung kann zu Frustration und Burnout beitragen (zB keine Berücksichtigung bei anstehender Beförderung); äußere Faktoren, die das Burnout-Risiko erhöhen sind Arbeitsüberlastung, Mangel an Kontrolle,

Mangel an Autonomie, fehlende Anerkennung, mangelnde Gerechtigkeit, ungenügende Belohnung. Besonders problematisch sind Situationen, in denen Doppelbelastungen aus beruflichem Stress und privaten Problemen vorliegen, sodass die betroffenen Personen kaum noch sorgenfreie Zeiten erleben. Auch sind Personen, die kaum Unterstützung durch vertraute Personen erfahren, besonders vom Burnout betroffen. ([www.burnout.info/wissenswertes](http://www.burnout.info/wissenswertes); [www.netdokter.de](http://www.netdokter.de); [www.netdokter.at](http://www.netdokter.at))

### **Stadien des Burnout**

Zu den einzelnen Stadien des Burnout-Syndroms gibt es verschiedene Modelle, von denen hier beispielhaft das Modell des Burnout-Syndroms nach Freudenberger /North angeführt wird (Quelle: Wikipedia)

- i. Drang, sich selbst und anderen Personen etwas beweisen zu wollen – Überengagement
- ii. extremes Leistungsstreben, um besonders hohe Erwartungen erfüllen zu können – verstärkter Einsatz
- iii. Überarbeitung mit Vernachlässigung persönlicher Bedürfnisse und sozialer Kontakte – subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse (nur noch Zeit für die Arbeit, für das Projekt)
- iv. Überspielen oder Übergehen innerer Probleme und Konflikte – Verdrängung von Konflikten

Ab den Stadien iii. und iv. können verstärkt körperliche Beschwerden auftreten, die Krankheitsanfälligkeit erhöht sich.

- v. Zweifel am eigenen Wertesystem sowie an ehemals wichtigen Lebensbereichen wie Hobbys und Freunden – Zynismus – Umdeutung von Werten (Konflikte werden verleugnet, Bedürfnisse negiert, Einsamkeitsgefühle kommen auf, Empfinden und Empathie für andere sind reduziert)

- vi. Verleugnung entstehender Probleme, Absinken der Toleranzgrenze – verstärkte Verleugnung der aufgetretenen Probleme (die Probleme wachsen an und wechseln vom beruflichen sehr stark auch in den privaten Bereich hinüber)
- vii. Rückzug und Meidung sozialer Kontakte bis auf ein Minimum – Rückzug (Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit, Entfremdung, Kritik wird nicht mehr vertragen)
- viii. offensichtliche Verhaltensänderungen, fortschreitendes Gefühl der Wertlosigkeit, zunehmende Ängstlichkeit – beobachtbare Verhaltensänderungen (Suchtmittel-Abhängigkeit, Ängstlichkeit, Apathie)
- ix. Depersonalisierung durch Kontaktverlust zu sich selbst und zu anderen Personen; das Leben verläuft zunehmend funktional und mechanistisch – Abstumpfung (nur noch negative Einstellung, kann keine Nähe mehr zulassen, mechanisches Funktionieren, man fühlt sich entwurzelt und sinnlos)
- x. innere Leere und verzweifelte Versuche, diese Gefühle durch Überreaktionen zu überspielen wie beispielsweise durch Sexualität, Essgewohnheiten, Alkohol und andere Drogen – innere Leere
- xi. Depression mit Symptomen wie Gleichgültigkeit, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung und Perspektivlosigkeit
- xii. erste Gedanken an einen Suizid als Ausweg aus dieser Situation; akute Gefahr eines mentalen und physischen Zusammenbruchs – völlige Erschöpfung, Depersonalisation, Leistungsunfähigkeit, psychophysischer Zusammenbruch; Selbstmordgedanken bis Suizid

Der Schweregrad und die Dauer jedes Stadiums hängen von den Lebensumständen, dem Selbstbild, der persönlichen Vorgeschichte und der Fähigkeit zu Stressbewältigung ab.

Neben den Phasen des Burnout-Syndroms nach Freudenberger können beispielsweise noch jene nach Burisch (Quelle: [www.burnout.info/burnout-phases](http://www.burnout.info/burnout-phases)), oder die Burnout Triade nach Maslach und Jackson, 1984 (Quelle: Skriptum Stress erkennen – Burnout bewältigen) genannt

werden, die im Wesentlichen ähnliche Merkmale des Burnout-Syndroms bzw. der einzelnen Stadien aufzeigen.

Zusammenfassend können die Symptome von Burnout auf Basis des Maslach Burnout Inventory (MBI) in drei Kategorien (Dimensionen) eingeteilt werden (Quelle: Wikipedia: Burnout-Syndrom):

- a. **Emotionale Erschöpfung:** diese Erschöpfung resultiert aus einer übermäßigen emotionalen und physischen Anstrengung. Es ist die Stress-Dimension des Burnout-Syndroms. Die Betroffenen fühlen sich schwach, kraftlos, müde und matt. Sie leiden an Antriebsschwäche und sind leicht reizbar;
- b. **Depersonalisierung:** mit dieser Reaktion auf die Überlastung stellen die Betroffenen eine Distanz zwischen sich selbst und ihren Klienten (Patienten, Schülern, Pflegebedürftigen, Teamkollegen oder Kunden) her. Das äußert sich in einer zunehmenden Gleichgültigkeit und teilweise zynischen Einstellung gegenüber diesen Personen. Mit anderen Worten: Sie lassen die Probleme und Nöte der Klienten nicht mehr an sich herankommen und konzentrieren sich auf den sachlichen Aspekt der Beziehung. Die Arbeit wird zur reinen unpersönlichen Routine.
- c. **Erleben von Misserfolg:** Die Betroffenen haben häufig das Gefühl, dass sie trotz Überlastung nicht viel erreichen oder bewirken. Es mangelt an den Erfolgserlebnissen. Weil die Anforderungen quantitativ und qualitativ steigen und sich ständig verändern, erscheint die eigene Leistung im Vergleich zu den wachsenden Anforderungen gering. Diese Diskrepanz zwischen Anforderungen und Leistungen nimmt der Betroffene als persönliche Ineffektivität bzw. Ineffizienz wahr. Dies ist mit eine Folge der Depersonalisierung, weil die Betroffenen sich von ihren Klienten entfernt haben und auf deren Erwartungen nicht mehr wirksam eingehen können. Darunter leidet der Glaube an den Sinn der eigenen Tätigkeit.

„Was mit Burnout gemeint ist, ist eine langandauernde zu hohe Energieabgabe für zu geringe Wirkung bei ungenügendem Energienachschub – etwa so, wie wenn eine Autobatterie, die nicht

mehr über die Lichtmaschine nachgeladen wird, dennoch Höchstleistungen abgeben soll.“  
(Metapher nach Burisch, 2006, Quelle: Skriptum Stress erkennen – Burnout bewältigen)

### **Auswirkungen des Burnout**

Die enorme psychische Belastung schlägt sich neben der psychischen Ebene auch in körperlichen Beschwerden nieder. Psychosomatische Anzeichen zeigen sich bereits in der Anfangsphase von Burnout. Auf körperlicher Ebene können unter anderem folgende Burnout-Symptome auftreten (*Andrea Zauner-Dungl*, Burn Out, mehr als Energielosigkeit,)

- Funktionelle Herzbeschwerden, Herzklopfen, Rhythmusstörungen
  - Beschwerden des Magen- Darm-Trakts: Schmerzen, Blähungen, Durchfall
  - Häufiges Wasserlassen
  - Husten und Atemstörungen
  - Schmerzen in Bewegungsapparat und Kopf
- Weiters ([www.netdokter.de/krankheiten/burnout/symptome](http://www.netdokter.de/krankheiten/burnout/symptome)):
- Schlafstörungen und Alpträume
  - Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen
  - Erhöhter Blutdruck, Herzklopfen und Engegefühl in der Brust
  - Übelkeit und Verdauungsbeschwerden (Erbrechen und Durchfälle)
  - Sexuelle Probleme
  - Starke Gewichtszunahme oder –abnahme infolge veränderter Essgewohnheiten
  - Verstärkter Konsum von Nikotin, Alkohol oder Koffein
  - Erhöhte Anzahl von Infektionen; es kann zu einer verminderten Immunkompetenz gegenüber Einflüssen von außen (Infektionen) und innen (Krebs) kommen; eine übersteigerte Immunreaktion kann im Gegensatz dazu gegenüber Einflüssen von außen zu Allergien und gegenüber Einflüssen von innen zu Autoimmunerkrankungen führen (nach Kaluza, 2005 Quelle: Skriptum Stress erkennen – Burnout bewältigen)

### **3. TCM und Burnout**

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Körper, Seele und Umwelt nicht voneinander getrennt betrachtet, sondern als individuelle Einheit erfasst (vgl. *Kaptchuk, Ted J.*, Das große Buch der chinesischen Medizin, S. 15).

Ein wichtiges Konzept der TCM sind die Fünf Elemente – Wasser, Feuer, Holz, Metall und Erde. Jedem dieser fünf Elemente werden Eigenschaften wie bestimmte Jahreszeiten, Organe, Farben, Emotionen, Geschmack, klimatische Faktoren und vieles mehr zugeordnet.

- Wasser: Winter, Niere, schwarz, Angst, salzig, Kälte
- Feuer: Sommer, Herz, rot, Freude, bitter, Hitze
- Holz: Frühling, Leber, grün, Zorn, sauer, Wind
- Metall: Herbst, Lunge, weiß, Traurigkeit, Trockenheit
- Erde: Spätsommer (oder die Mitte der Jahreszeiten), Milz, gelb, Grübeln, Feuchtigkeit

Diese fünf Elemente unterstützen und ergänzen sich gegenseitig, so wie sich das Jahr aus den Jahreszeiten bildet. Sie kontrollieren sich aber auch gegenseitig und gleichen einander aus, ähnlich dem harmonischen Ablauf der Jahreszeiten.

Den einzelnen Elemente bzw. Organe (jeweils Yin und Yang) sind auch Meridiane (Energiebahnen) zugeordnet: Wasser – Niere, Blase; Feuer – Herz, 3-Fach-Erwärmer; Holz – Leber, Gallenblase; Metall – Lunge, Dickdarm; Erde – Magen, Milz

In der TCM wird das Burnout-Syndrom als Krankheit gesehen. Wie jede Erkrankung stellt auch das Burnout-Syndrom in der TCM ein Ungleichgewicht zwischen den Elementen dar. Im Folgenden soll ein kurzer Überblick gegeben werden, welche Organe im Sinne der TCM durch ein Burnout betroffen sein können, und wie sich eine entsprechende Disharmonie auswirken kann:

## **Milz**

Die Milz stellt das entscheidende Glied in dem Prozess dar, der Nahrung in Qi und Blut umwandelt (vgl. *Kaptchuk*, Das große Buch der chinesischen Medizin, S. 70).

Die häufigsten diagnostizierten TCM-Muster nach einer epidemischen Studie (Xie 2006, Quelle: Zauner-Dungl, s.o.) sind Milzschwäche, Milzschwäche mit Leber-Qi Stagnation, Milzschwäche mit Herz-Qi Schwäche sowie Milzschwäche mit Nässe; eine andere epidemische Studie (Hong Kong, Yiu, 2005) hat ergeben, dass die häufigsten Symptome eines Burnout Lumbago, Knieschwäche, Abgeschlagenheit, Vergesslichkeit und Schwindel sind, woraus sich die Diagnose Blut-Stagnation infolge von Milz-Qi Schwäche ergibt.

## **Leber**

Die Leber ist für den freien Fluss der Energie verantwortlich. Am Anfang eines Burnout stehen oft Magen-Darm-Probleme, Atembeschwerden, Herz-Kreislauf-Probleme, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Essstörungen, Tinnitus, Schwindel oder Augenprobleme. Diese Beschwerden werden in der TCM dem Organ Leber zugeordnet.

## **Niere**

Die Nieren speichern das Jing, und regieren Geburt, Entwicklung und Reifung. Jing ist die Quelle des Lebens und der individuellen Entwicklung, die Nieren werden als die „Wurzel des Lebens“ angesehen. (vgl. *Kaptchuk*, a.a.O., S. 74). Verausgabung und weitgehende Erschöpfung sind demnach Themen der Niere.

## **Herz**

Das Herz speichert (u.a.) das Shen (vgl. *Kaptchuk*, a.a.O., S. 66). Ist die Shen-Speicherfunktion des Herzens beeinträchtigt, können mit Shen assoziierte Symptome auftreten. Shen kann mit Geist übersetzt werden, es ist in einer gesunden Person die Fähigkeit, Ideen zu formen, und der Wunsch, das Leben zu lernen (vgl. *Kaptchuk*, a.a.O. S. 57). Zwischenmenschliche Schwierigkeiten, Ängste und Depressionen sind daher häufig Probleme des Herzens.



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

#### **4. Shiatsu**

Shiatsu heißt Fingerdruck. Tatsächlich wird im Shiatsu nicht nur mit den Fingern, sondern auch mit Handballen, Ellbogen und Knie behandelt.

In 2007 hat sich eine europaweite Studie mit Erfahrungen und Wirkungen von Shiatsu auseinandergesetzt (*Long AF (2007) Final Report. The Effects and Experience of Shiatsu: A Cross European Study. Leeds: University of Leeds, School of Healthcare*). In dieser Studie wurden die unmittelbaren und positiven Wirkungen von Shiatsu nachgewiesen. So wurde von den befragten Behandelten u.a. eine allgemeine Verbesserung der Gesundheit, eine Veränderung im Körperverständnis und in der Körpererfahrung aber auch persönliche Weiterentwicklung und Veränderungen im Lebensstil festgestellt.

Wie auch in der TCM steht im Shiatsu der Mensch im ganzheitlichen Sinn, also Körper, Geist und Seele, im Mittelpunkt. Ziel von Shiatsu ist es, das energetische Gleichgewicht wiederherzustellen.

Die Behandlung erfolgt dabei entlang der Meridiane (das sind aus TCM-Sicht die Energieleitbahnen des Körpers). Nach eingehender Betrachtung und Befragung des Menschen in seiner Gesamtheit wird ein erstes Behandlungskonzept erstellt, dieses kann im Rahmen der einzelnen Sitzungen an die jeweils im Vordergrund stehenden Bedürfnisse angepasst werden. Im Rahmen der Shiatsu-Sitzungen werden energetische Ungleichgewichte des Energiehaushaltes ausgeglichen, bzw. auch wieder aufgefüllt. D.h. energetische Blockaden werden gelöst, energetisch unterversorgte Bereiche werden genährt. Der besondere Wert von Shiatsu liegt darin, dass durch die Körper- bzw. Energiearbeit Kommunikation aufgebaut wird. Durch die Berührung wird im Behandelten eine Reaktion ausgelöst, die dem Verstand nicht zugänglich ist bzw. sein muss. Dadurch ist es grundsätzlich möglich, ohne Widerstand des Verstandes eine Erleichterung des körperlichen bzw. energetischen Zustandes herbeizuführen. Durch die Arbeit an den Meridianen kann der Qi-Fluss einerseits diagnostiziert, andererseits auch beeinflusst werden. Das Qi, die Lebensenergie, transportiert die körperlichen, emotionalen, geistigen und spirituellen Schwingungen und Informationen (vgl. *Ladwig, Shiatsu bei Burnout-Syndrom, in COmed, September 2014, 62*).



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Durch das Lösen der verspannten Muskeln und die Behandlung der Meridiane wird der Energiefluss im Körper angeregt und ins Gleichgewicht gebracht (vgl. *Masunaga*, Meridian Dehnübungen, S.36).

Ein wesentlicher Aspekt von Shiatsu ist das Bewusstsein bzw. das sich (wieder) Bewusstwerden des Körpers. Weiters werden die Selbstheilungskräfte angeregt.

Shiatsu eignet sich als Prophylaxe auf mehreren Ebenen. Indem Körper und Geist durch die Behandlungen gestärkt werden, sich der Zugang zum eigenen Körper und seinen Signalen verbessert, können Betroffene einerseits besser mit Belastungen umgehen, andererseits auch schneller potentiell überfordernde Belastungen wahrnehmen und damit auf vielen Ebenen besser gegensteuern (*Tripp*, Was hat den Hasen in den Tod getrieben – Burnout: Ursachen und Behandlung, [www.shiatsu-austria.at](http://www.shiatsu-austria.at)).

Einem überlasteten Menschen gibt eine Shiatsu-Behandlung einen Rahmen, um zu entschleunigen und Abstand zu beruflichen oder privaten Konflikten bzw. anderen Stressauslösern zu entwickeln. Während einer Shiatsu-Sitzung steht der einzelne Mensch im Mittelpunkt – es geht nur um ihn, er erhält Raum, Zeit und Aufmerksamkeit, ohne dafür unmittelbar Einsatz erbringen zu müssen, bzw. sonst irgendetwas tun zu müssen.

Liegt Burnout vor, ist es jedenfalls erforderlich, einen Arzt heranzuziehen. Shiatsu kann in diesem Fall unterstützend, neben einer medizinischen (möglicherweise auch TCM) und psychotherapeutischen Behandlung, eingesetzt werden.

Neben der Behandlung der vorliegenden Symptome müssen auch die Ursachen für das Burnout ergründet werden, damit diese in weiterer Folge beseitigt werden können.

Neben dem positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem, und die damit in Zusammenhang stehende Möglichkeit der Entspannung, kann Shiatsu auch bei der Stärkung des Immunsystems unterstützend wirken, was wiederum Einfluss auf das gesamte Wohlbefinden haben kann.

## **5. Körperliche Symptome und Behandlung**

Die unterschiedlichen Symptome können meist auf mehrere bzw. verschiedene Ursachen zurückgeführt werden. Im Rahmen einer Shiatsu-Sitzung wird nach einer energetischen Analyse die im Moment für den Menschen passende Behandlung gewählt. Im Folgenden soll nur eine Auswahl an verschiedenen Symptomen und deren mögliche Behandlung erwähnt werden.

### **Parasympathikus**

Der Parasympathikus ist neben dem Sympathikus Teil des autonomen (d.h. von uns vordergründig nicht beeinflussbaren) Nervensystems. Das autonome Nervensystem kann von uns im Wesentlichen nicht mit dem Willen gesteuert werden (Ausnahmen sind mithilfe intensiver Mediationstechniken möglich). Während die Aufgabe des Sympathikus im Wesentlichen darin besteht, Kampf- und Flucht – also Stresssituationen zu meistern, dient der Parasympathikus der Entspannung und Erholung. Im Idealfall wird im Rahmen einer Shiatsu-Sitzung der Parasympathikus aktiviert (*Ulrike Schmidt*, Shiatsu kontra Stress; shiatsu-austria.at). Shiatsu fördert durch die besondere Art der Berührung die Umstimmung auf das parasympathische Nervensystem, das allgemeine Regeneration, Zellregeneration und den Aufbau unserer körpereigenen Reserven unterstützt. Dies ist an folgenden Merkmalen erkennbar: ein typische Bauchgrummeln wird hörbar, die Atmung vertieft sich spürbar, das Herz wird ruhiger, Muskel können sich entspannen. Neben der tiefen körperlichen Entspannung nehmen Menschen oft auch Momente großer Geistesklarheit, kreativer Ideen oder überraschender Lösungen wahr.

Gerade im oder vor einem Burnout ist der Sympathikus in „Dauerbetrieb“, der Körper kommt nicht mehr zum Entspannen. Durch Shiatsu kann der Parasympathikus wieder aktiviert werden – erst in diesen Phasen der Ruhe ist Regeneration und Aufbau körpereigener Ressourcen möglich.

Ein weiterer Wunsch, bzw. eine Erwartung, die von Betroffenen geäußert wird, ist naturgemäß aus der Erschöpfung wieder in die Kraft zu kommen, um weiterhin alle Anforderungen erfüllen zu können. Diesbezüglich muss mit besonderer Umsicht gearbeitet werden, weil eine –



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

kurzfristige – Steigerung der Energie, ohne entsprechenden Begleitmaßnahmen, bzw. ohne dass der gesamte Mensch schon wieder bereit ist für Aktivität, eine noch tiefere Erschöpfung zur Folge hätte. (Unabhängig von der zeitlichen Komponente sollte bzw. müsste im Rahmen von begleitenden Gesprächen, die neben den Shiatsu-Behandlungen in anderen Settings erfolgen, geklärt werden, welche der vermeintlich unbedingt zu erfüllenden Anforderungen tatsächlich erfüllt werden müssen, bzw. von welchen Anforderungen man sich trennen soll, oder sie gegebenenfalls durch neue, sinnstiftende Aufgaben ersetzen kann.)

Im Burnout ist oft auch die Selbstwahrnehmung eingeschränkt und man fühlt sich auch von anderen nicht wahrgenommen. Eine Shiatsu-Sitzung kann das Gefühl geben, wahrgenommen zu werden, als der / die man ist, sowie dafür wertgeschätzt zu werden, , wie man ist.

Bei jedem Menschen äußern sich die Symptome eines Burnouts auf andere Art und Weise, auf die Besonderheiten wird im Rahmen der Sitzungen natürlich auch entsprechend individuell eingegangen.

In der Regel wird eine Behandlung mit Dehnungen und Berührungen begonnen. Der sanfte und tiefe Kontakt des Menschen bzw. der Meridiane mit den Händen des Shiatsu-Praktikers führt in der Regel zu einer Entspannung beim Behandelnden, wobei auch eine Verbindung von Regionen, die energetisch nicht mehr so gut verbunden waren, stattfinden kann.

Allgemein kann durch Dehnungen im Rahmen der Shiatsu-Sitzung Raum geschaffen werden, die Atmung kann tiefer werden. Durch Shiatsu wird eine achtsame und wohlwollende Beziehung zum eigenen Körper gefördert. Dies hilft im alltäglichen Leben, sich wieder vermehrt um sich selbst zu kümmern, und sich nicht mehr zu überfordern, bzw. auch leichter zu merken, wann man eine Pause braucht.

### **Chronische Müdigkeit, Erschöpfung**

Chronische Müdigkeit bzw. Erschöpfung lässt sich auf verschiedene Ursachen zurückführen. So kann es erforderlich sein, die Nieren zu tonisieren, um die Konstitution zu stärken. Das Element Wasser stellt die Ruhe an sich dar, und beinhaltet die vorgeburtliche Energie des Menschen. Das Element Wasser (Niere, Blase) ist die Grundlage aller anderen Organe und Elemente (vgl.

*Wilfried Rappenecker*, Fünf Elemente und zwölf Meridiane, S. 105), gesundes Wasser ist somit die Grundlage für die Gesundheit der anderen Elemente. Die Energie der Nieren ist die Wurzel der Kraft aller anderen Organe. Neben dem Element Wasser kann auch das Metall-Element (Lunge, Dickdarm) geschwächt sein. U.a. steht das Element Metall für die Verbindung mit dem universalen Qi, es hat auch starken Einfluss auf das Abwehr-Qi. Eine Ungleichgewicht im Element Metall kann daher alle anderen Elemente und alle Aspekte des Menschen schwächen. Weiters ist das Metall für Struktur zuständig. Tonisieren der Lunge kann die Verbindung zum universalen Qi stärken und auch das Immunsystem stärken. Die innere Ausgeglichenheit des Erd-Elements (Magen, Milz) wird grundsätzlich durch ein gesundes Wasser-Element und Nieren-Ki garantiert. Ist das Erd-Element nicht im Gleichgewicht, fehlt dem Mensch der Kontakt zu seinem Zentrum. In diesem Fall kann das Tonisieren des Milz-Meridians hilfreich sein.

### **Schlafprobleme**

#### **- Durchschlafstörungen**

Schlafstörungen können oft auf ein Ungleichgewicht der Elemente Wasser und Feuer zurückgeführt werden: Eine Schwäche des Yin des Wassers kann zu einer Schwäche des Yin des Feuers und damit allgemein zu einem Überwiegen des Yang-Aspektes führen (vgl. *Rappenecker*, Fünf Elemente und zwölf Meridiane, S. 43). Zuwenig Wasser lässt das Feuer zu hoch lodern. Das Feuer verzehrt sich zu rasch, es entsteht ein Strohfeuer, aber keine wärmende Glut (vgl. *Ecker*, Das heilende Tao, 130), dies äußert sich u.a. in Schlaflosigkeit. In diesem Fall kann versucht werden, das Gleichgewicht zwischen den Feuer- und Wasser-Meridianen wieder herzustellen. So kann in diesen Fällen eine Behandlung des 2. Umlaufs (Herz, Dünndarm, Blase, Niere) eine gute Möglichkeit sein, die beiden Elemente Wasser und Feuer wieder in ein Gleichgewicht zu bringen. Durchschlafstörungen können auch auf eine (Herz-)Yin-Leere zurückzuführen sein. Hier ist es wichtig, das Yin zu nähren und den Schlaf zu fördern. Die wichtigsten Punkte in diesem Zusammenhang sind H6, H7, P6 und Bl 15 (tonisieren), sowie MP6, Ni3, Ni6, Bl23 und KG4 (vgl. Tripp, TCM, 92).

Es ist zu hinterfragen, ob der Klient immer zur gleichen Zeit wach wird – in diesem Fall kann anhand der Organuhr festgestellt werden, welches Element bzw. Organ im Ungleichgewicht ist. So ist zwischen 1:00 und 3:00 nachts der Lebermeridian (Element

Holz) besonders energiegeladen. Wird man in dieser Zeit regelmäßig wach, kann das ein Anzeichen für eine Leber-Chi-Stagnation sein. Zwischen 3:00 und 5:00 ist der Lungenmeridian besonders aktiv. Die Lunge (Element Metall) steht in unmittelbarem Zusammenhang mit dem Immunsystem, sie stellt auch die Verbindung zum Universalen Ki her (vgl. Rappenecker, Fünf Elemente und zwölf Meridiane, S. 88). Die Lunge herrscht auch über die Atmung, und über die Wasserwege im Körper. Die Blase wiederum ist zwischen 3:00 und 5:00 am wenigsten aktiviert. Ein wiederkehrender Harndrang in diesem Zeitraum kann daher auf eine Schwäche im Element Wasser hinweisen.

Ganz allgemein kann gesagt werden, dass in Zusammenhang mit (Durch-)Schlafstörungen darauf geachtet werden sollte, langsam und sehr rhythmisch zu arbeiten. Dadurch kann es der behandelten Person erleichtert werden, wieder zu ihrem Rhythmus zu finden.

#### - **Einschlafstörungen / Schlaflosigkeit**

Schlaflosigkeit ist grundsätzlich die Unfähigkeit des Yang, in das Yin einzutreten. Es handelt sich somit um Störungen in der Rhythmik des Menschen. Anders gesagt, kommen Einschlafstörungen oft davon, dass der Verstand nicht abschalten kann. Störungen der Rhythmik im menschlichen Organismus weisen auf ein Ungleichgewicht im Element Erde hin (vgl. Eckert, Das heilende Tao, S. 82). Milz-Pankreas fordert ein Gleichgewicht geistiger und körperlicher Aktivität. Zu lange andauernde geistige Arbeit ohne körperlichen Ausgleich schwächt seine Energie. Eine Überbetonung des Denkens, insbesondere ein Hängenbleiben immer wiederkehrender Gedanken kann auf Schwierigkeiten des Elements Erde hinweisen (vgl. Rappenecker, Fünf Elemente und zwölf Meridiane, S. 70). Im Falle von Einschlafstörungen die auf ständiges, nicht abstellbares Grübeln zurückzuführen sind, sollte daher jedenfalls die Funktion des Milz-Meridians näher betrachtet werden und wird in der Regel dieser zu tonisieren sein.

Das Element Metall (Lunge und Dickdarm) sorgt für Strukturen und Rhythmus. Einschlafstörungen können daher auch in Zusammenhang mit Störungen im Element Metall stehen. Diese können u.a. auch auf Zeitmangel und Hektik zurückzuführen sein.

Eine weitere Ursache für Einschlafstörungen wird in (Herz-)Blut-Leere gesehen (vgl. *Tripp*, Allgemeine Diagnostik, S. 19). Als Therapie hierbei ist vor allem die Tonisierung der Punkte H7, H9, P6, BI15, und KG 15 zu empfehlen.

### **Verdauungsprobleme**

Verdauungsprobleme können aus TCM-Sicht mehrere Ursachen haben. Dies ist darauf zurückzuführen, dass an dem Verdauungsprozess verschiedene Elemente beteiligt sind. Das Element Wasser ist die Grundlage für die Gesundheit der anderen Elemente (vgl. *Rappenecker*, Fünf Elemente und zwölf Meridiane, S. 105). Ist das Element Wasser gestört, führt dies unmittelbar dazu, dass auch die anderen Elemente aus ihrem Gleichgewicht geraten. Unmittelbar mit der Verdauung in Zusammenhang steht das Element Erde (Milz und Magen), es sichert die Erschließung von Qi aus der Nahrung (vgl. *Rappenecker*, Fünf Elemente und zwölf Meridiane, S. 65). Verdauungsprobleme, die nach westlicher Medizin in Zusammenhang mit Dünndarm stehen, sind in der TCM oft dem Milz Pankreas (Element Erde) zugeordnet (vgl. *Rappenecker*, S. 67). (Im Modell des Dreifachen Wärmers erwärmt das Qi der Nieren den Mittleren Wärmer, insbesondere Milz-Pankreas, und sichert dessen Funktion). Die Leber (Element Holz) produziert die Gallenflüssigkeit, die für die Fettverdauung notwendig ist. Stagnation des Leber-Qi kann somit auch zu Verdauungsproblemen führen. In Zusammenhang mit Verdauungsproblemen kann es daher erforderlich sein, die Leber-Qi-Stagnation zu lösen, andererseits sind gegebenenfalls die Nieren und das Element Erde (Milz, Magen) zu tonisieren.

### **Rückenschmerzen**

Schmerzen im Allgemeinen sind verursacht von Störungen im Fließen von Qi und Blut. Schmerzen, die in bestimmten Teilen des Körpers auftreten, weisen auf eine Disharmonie in diesen Meridianen und Organen hin (vgl. *Tripp*, Allgemeine Diagnostik, S.18).

In Zusammenhang mit Rückenschmerzen wäre zunächst der schmerzende Bereich zu behandeln. Die Wirbelsäule könnte gedehnt werden, es könnten auch die Wirbel nach Möglichkeit einzeln massiert werden. Weiters könnte die energetische Verbindung entlang der Wirbelsäule untersucht werden. Mögliche Stagnationen im Bereich der Wirbelsäule könnten gelöst werden.

In Zusammenhang mit der Lendenwirbelsäule ist noch zu beachten, dass auch die Verbindung zur Vorderseite des Körpers (Hara) (wieder-)hergestellt werden könnte. Schmerzen im unteren Rücken weisen auf eine Nieren-Disharmonie hin – der Nieren-Meridian ist zu stärken.

Die Rückseite des Körpers wird von der Blase (Element Wasser) regiert. Eine kräftige Blasen-Energie gibt das Gefühl, einen kraftvollen Rücken zu haben (vgl. *Rappenecker*, S. 117), die Energie der Blase reguliert gemeinsam mit der Energie der Niere die Wirbelsäule. Der Blasenmeridian verläuft entlang der Wirbelsäule, hier befinden sich auch die Zustimmungspunkte (Shu-Punkte) der einzelnen Organe. Diese können auch über den Energiestatus der einzelnen Organe Auskunft geben: Nach traditioneller chinesischer Vorstellung aktivieren die Shu-Punkte Qi (Lebensenergie) und Xue (Blut) in den zugehörigen Organsystemen. Aufgrund dieser engen Beziehung werden die Zustimmungspunkte bei Störungen der korrespondierenden inneren Organsysteme druckempfindlich und sind bei Erkrankungen derselben indiziert. Sie dienen damit sowohl der Diagnose als auch der Therapie. Zustimmungspunkte eignen sich nicht nur zur Beeinflussung von Stauungszuständen durch Ableiten, Verteilen oder Sedieren, sondern bei Energieleere (Schwäche) auch zum Anregen und Tonisieren des betroffenen Organsystems (vgl. *Tripp*, Meridiane und Tsubos, S.12).

### **Verspannungen (im Nacken- Schulterbereich)**

Verspannungen im Nacken- Schulterbereich können auf verschiedene Ursachen zurückzuführen sein (vgl. *Masunaga*, Meridian Dehnübungen, S. 186). Meist weisen Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich zumindest auf eine Disharmonie im Element Holz hin. Aufgabe der Leber ist es, für den harmonischen Fluss von Qi und Blut zu sorgen. Starke emotionale Belastungen oder die Einschränkung der schöpferischen, sich ausdrückenden Tätigkeit führen zu einer Leber-Qi-Stagnation. Hier ist es wichtig, die Stagnation zu lösen, indem beispielsweise auch der Gallenblasenmeridian gedehnt wird. Es sind die Verspannungen im Bereich zu lösen (Nacken- und Schultertechniken), weiters ist darauf zu achten, dass die Energie, sobald sich die Verspannung/Stagnation gelöst/verbessert hat, zu den Füßen gebracht wird. Im Anschluss kann noch tonisierend gearbeitet werden. Im Bereich

von Nackenverspannungen kann es auch zielführend sein, die Fernpunkte an den Füßen bzw. auch Beinen zu behandeln. So können, um die Muskel zu entspannen, Gb34 zusammen mit Le3 angewendet werden (vgl. *Tripp*, Meridiane und Tsubos, S. 229).

### **Kopfschmerzen / Migräne**

Kopfschmerzen stehen häufig in Zusammenhang mit Leber-Disharmonien, da das Leber-Qi dazu tendiert, nach oben zu steigen. Kopfschmerzen, die in Zusammenhang mit Abgeschlagenheit, Kraftlosigkeit undeutlichem Sehen und Ohrensausen in Zusammenhang stehen, sind auf Qi- und Blut-Leere zurückzuführen. Von der Blutleere sind besonders die Leber und das Herz betroffen. Ursache für Blut-Leere der Leber ist vor allem zu viel „Metall-Yang“ , welches oft auch in Zusammenhang mit der Entstehung eines Burn-Out-Syndroms steht (weiße Wände, Neonlicht, Bildschirmarbeit, geistige Anstrengung und Belastung), Blut-Leere des Herzen ist oft durch Blut-Leere der Leber verursacht (vgl. *Tripp*, Leitlinien zur Diagnostik, S 13). Therapie ist vor allem, das Xue (Blut) aufzufüllen. Die wichtigsten Punkte in diesem Zusammenhang sind Bl 17 (auch Moxa), Bl 18, Le 3 und Le 8 (tonisieren) (vgl. *Tripp*, TCM, S 77).

Schläfenkopfschmerzen sind auf Stagnation der Gallenblase sowie auf den Dreifach-Erwärmer zurückzuführen. Hier sollte die Leber-Qi-Stagnation gelöst werden.

### **Tinnitus**

Das Ohr kann in der TCM grundsätzlich zwei Elementen zugeordnet werden. Die Fähigkeit, zu hören, wie auch der Gleichgewichtssinn sind Funktionen der Nieren-Energie. Ungleichgewicht im Wasser-Holz-Gleichgewicht kann daher Tinnitus verursachen (vgl. *Rappenecker*, Fünf Elemente und zwölf Meridiane, S. 113). (Weiters hat der Dünndarm-Meridian eine enge Verbindung zu den Ohren; vgl. *Rappenecker*, Fünf Elemente und zwölf Meridiane, S. 52). Die Art des Tinnitus lässt auf das jeweilige zugrundeliegende Organ schließen:

Handelt es sich um einen pfeifenden Tinnitus, der plötzlich begonnen hat, ist er in der Regel auf aufsteigendes Leber-Yang zurückzuführen. Im Falle eines Burnouts ist jedoch eher davon auszugehen, dass der Tinnitus auf einen Nieren-Yin-Mangel zurückzuführen ist: der Tinnitus ist

leiser, wird eher nervöspfeifend wahrgenommen, und beginnt meist schleichend. Oft treten hier auch Schlafstörungen, Nachtschweiß und Kopf-, sowie Rückenschmerzen auf. Die Symptome verschlimmern sich bei Stress, sowie bei Konsum von Kaffee und Alkohol. Aus TCM-Sicht fehlt es hier an Flüssigkeiten und nährenden Substanzen (und letztlich an Jing – Essenz). Im Falle einer Yin-Leere der Nieren müssen jedenfalls die Flüssigkeiten und nährenden Substanzen wieder hergestellt bzw. gestärkt werden, dabei kann die Kräuter- und Ernährungstherapie besonders hilfreich sein. Shiatsu kann in diesem Fall vor allem unterstützend wirken, es sind insbesondere die Punkte Ni6, MP6, Ni3, BI23, Gb25 und KG4 zu tonisieren.

### **Zusammenfassung**

Die oben besprochenen Aspekte decken nur einen Bereich der möglichen Behandlungsmethoden ab. Es ist jedenfalls zu beachten, dass jede einzelne Behandlung jeder einzelnen Person komplett individuell auf das im Moment erforderliche im Vordergrund stehende Thema abgestimmt wird. Im Rahmen des Vorgesprächs kann bereits erörtert werden, welche Themen den zu Behandelnden im Moment besonders beschäftigen, im Rahmen der Sitzung wird dann die Behandlung entsprechend der Resonanz des Behandelnden noch genauer an die Bedürfnisse des zu Behandelnden angepasst. Das Nachgespräch gibt Auskunft darüber, wie die Behandlung angekommen ist und kann möglicherweise Indikationen für die nächste Sitzung geben.

### **6. Conclusio**

Die beste Burnout-Vorsorge liegt grundsätzlich darin, Stress zu reduzieren und daran zu arbeiten, in Beruf und Alltag jene Anerkennung zu bekommen, die einem zusteht. Regelmäßiger Sport, Entspannungstechniken und lustvolle Gestaltung der arbeitsfreien Zeit können ebenfalls helfen, ein Burnout zu vermeiden. Weiters stärkt ein gesunder Lebensstil körperlich und macht widerstandsfähiger gegen Stress und seine negativen Folgen.

In diesem Zusammenhang kann Shiatsu als Prophylaxe einen großen Stellenwert einnehmen.

Liegt ein Burnout vor, ist es jedenfalls erforderlich, einen Arzt heranzuziehen. Shiatsu kann in diesem Fall unterstützend, neben einer medizinischen (möglicherweise auch TCM) und psychotherapeutischen Behandlung, eingesetzt werden.

In der TCM wird das Burnout als Ungleichgewicht der verschiedenen Organe gesehen. Einerseits soll das überschüssige Yang, die Überaktivität, sediert werden, andererseits das geschwächte Yin, die Fähigkeit zu entspannen und zur Ruhe zu kommen, gestärkt werden.

Shiatsu kann ganz allgemein dabei unterstützen, wieder in Kontakt mit sich selbst und seinem Innenleben zu treten. Eine Shiatsu-Behandlung gibt den Rahmen, um entschleunigen zu können, und Abstand zu beruflichen oder privaten Konflikten zu bekommen. Der Shiatsu-Nehmende kann wieder erfahren, dass er sich dem Shiatsu-Gebenden anderen anvertrauen kann, dass er sein darf, wie er ist, ohne irgendeine Erwartung erfüllen oder etwas dafür tun zu müssen. Diese Erfahrung kann dabei helfen, wieder einen gesunden Selbstwert zu erhalten.

Die körperliche Manifestation der Stresssymptome kann im Rahmen der Shiatsu-Behandlung ebenfalls wirkungsvoll behandelt werden. Durch die besondere Art der Berührung wird der Parasympathicus aktiviert, welcher die Regeneration und den Aufbau der körpereigenen Reserven unterstützt. Dehnungen lösen Verspannungen und vertiefen die Atmung. In weiterer Folge wird im Rahmen einer Shiatsu-Sitzung auch auf die individuellen energetischen Muster sowie die damit verbundenen körperlichen Symptome eingegangen. Die Meridiane helfen dem Praktizierenden dabei, energetische Dynamiken auf körperlicher und psychischer Ebene zu erkennen, und entsprechend darauf zu reagieren.

## **7. Literatur- und Quellenverzeichnis**

- *Eckert, Achim*, Das heilende Tao
- *Eckert, Achim*, Das Tao der Akupressur und Akupunktur
- *Kaptchuk, Ted J.*, Das große Buch der chinesischen Medizin
- *Ladwig, Brigitte*, Shiatsu bei Burnout-Syndrom, in COmed, September 2014

- *Long, Andrew F. (2007) Final Report. The Effects and Experience of Shiatsu: A Cross European Study. Leeds: University of Leeds, School of Healthcare.)*
- *Masunaga, Shizuto, Meridian Dehnübungen*
- *Rappenecker, Wilfried, Fünf Elemente und Zwölf Meridiane*
- *Schmidt, Ulrike, Shiatsu kontra Stress; shiatsu-austria.at*
- *Tripp, Eduard, Allgemeine Diagnostik (Skriptum)*
- *Tripp, Eduard, Leitlinien zur Diagnostik (Skriptum)*
- *Tripp, Eduard, Meridiane und Tsubos (Skriptum)*
- *Tripp, Eduard, TCM (Skriptum)*
- *Tripp, Eduard, Was hat den Hasen in den Tod getrieben – Burnout: Ursachen und Behandlung, [www.shiatsu-austria.at](http://www.shiatsu-austria.at)*
- *Zauner-Dungl Andrea , Burn Out mehr als Energielosigkeit (Skriptum)*
- *Skriptum Stress erkennen – Burnout bewältigen*
- *de.wikipedia.org/wiki/Burnout*
- *www.netdokter.de/krankheiten/burnout*
- *www.burnout.info/wissenswertes; www.netdokter.de; www.netdokter.at*
- *www.burnout.info/burnout-phasen)*