

Shiatsu und Bach-Blüten bei Burn-out

Ein Fallbericht oder die Kunst absichtslos zu behandeln

Heilung geschieht meist beim Loslassen.
Im Moment sein, nichts unbedingt wollen.
Der Wunsch, die Sehnsucht, wo es hingehen soll,
sollte klar sein und dann dem Weg vertrauen.
Shiatsu kann da eine wunderbare Begleitung sein.
Berühren – halten – spüren – das Qi ins Fließen bringen – Blockaden lösen – präsent sein

AUTORIN

Silke Willers
Heilpraktikerin
Shiatsu, Pflanzenheilkunde,
Traumarbeit
Stadtfeldkamp 30
24114 Kiel
Tel.: +49 (0)431. 67939796
mail@heilpraxis-willers.de
www.heilpraxis-willers.de

Ein vierzig Jahre alter Patient, selbständig im Medizinbereich, kommt mit der Diagnose Burn-out im Herbst vor ein paar Jahren in meine Praxis. Zuvor hatte er schon einen zweieinhalb monatigen Aufenthalt in einer Schweizer Klinik; dort hatten sich bereits seine Symptome: Angst, Depression, Schlafstörungen, Traurigkeit, leichtes Herzrasen und Anspannung im ganzen Körper deutlich verbessert.

Der Körper unter dem Kopf

In der Klinik lernte er Shiatsu kennen und damit hatte sich für ihn eine ganz neue Welt eröffnet: Er hat nun einen Körper, den er wahrnehmen kann. Da gibt es etwas unterhalb seines Kopfes! Besonders seinen Solar Plexus Bereich nimmt er seitdem wahr. Die Shiatsutherapie zielt genau dorthin: Das Erlernen der Wahrnehmung des Körpers aus innerer Erfahrung. In Kontakt kommen mit den fehlenden Verbindungen im Körper. Seine Wünsche an die Behandlung waren neben der Lösung der Verspannungen im HWS-Bereich zu entspannen, Grenzen zu setzen, Verantwortung loszulassen, seinen Standpunkt sagen zu können und nicht mehr perfekt sein zu wollen. Dies legten wir als Behandlungsziel fest.

Jitsu und Kyo im Ungleichgewicht

Sein Körper ist zu Beginn absolut angespannt, die Energie ist sehr wirr, alles erscheint oberflächlich im so genannten Jitsu Zustand zu sein und darunter lauerte die Leere. Im Shiatsu sollen Disharmonien in der Energetik der Meridiane ausgeglichen werden. Wenn in einem Meridian ein Qi-Übermaß (Jitsu) vorherrscht, muss in einem anderen ein damit zusammenhängender Mangelzustand (Kyo) bestehen. Shiatsu versucht die Ursache dahinter aufzudecken und den Zustand auszugleichen. Jitsu fühlt sich voll als zusammenge-

ballte Energie an, angespannt. Die Empfindung im Kyo Zustand hingegen ist leer, kraftlos, ohne Widerstand. In diesem Falle ist es ein scheinbarer Jitsu-Zustand im ganzen Körper, aber darunter liegt eine allgemeine Schwäche. Eine klassische Jitsu-Behandlung würde den Patienten noch mehr schwächen. Auf keinen Fall darf das Qi hier in Bewegung gesetzt werden.

Eine Hara-Diagnose, die Shiatsu-Diagnose an 12 Bereichen des Unterbauches, ist kaum möglich. Ich berühre ihn und doch spüre ich ihn kaum. Die Verwirrung ist für mich wahrnehmbar, so atme ich durch, versuche, nicht mit verwirrt zu sein und nehme die Verwirrung als Diagnose.

*Abwechselnd fliegen
Voll Ungestüm im Herzen
Die Spatzeneltern.
Buson'*

Mein Patient will nur leichte Berührung, mehr nicht. So bin ich einfach da, gebe Halt und versuche, locker zu bleiben, die Energie sich ordnen zu lassen. Ich sage ihm: Du darfst sein, wie du bist und die Erde trägt dich, du darfst da sein. Das beglückt ihn. Wir sprechen über den dominanten Vater, die Mutter, die nie wirklich da war, aber diese Themen finden Platz in seiner Psychotherapie. Bei mir will er einfach nur sein. Das lerne ich mit ihm zusammen.

Innere Räume erklingen

So ruhige Behandlungen gebe ich fast nie; ich will Themen bearbeiten, die Ursache finden und komme mit ihm immer wieder zurück: Nichts wollen – Gelassenheit.

Ich stärke Herz und Niere. Ohne genau zu wissen, was ich da eigentlich tue, übernimmt meine Intuition die Führung.

*„Es ist doch mein Schnee“,
wenn ich das denke, wird mir
Der Strohhut - leichter
Etsujin'*

Wie immer agiere ich aus meinem inneren Raum der Weite und gebe so die Freiheit zur Veränderung. Ich folge dem Körper ohne Absicht, schaue wohin es mich führt, versuche, der Sehnsucht des Körpers zu folgen. Ich gebe Raum, lausche und berühre den Qi-Punkt bis zum Punkt der Sehnsuchtslosigkeit. Ich höre dem Körper zu, bin einfach da. Ich warte auf den Kern, der geweckt werden will. Ich nehme in diesem Zustand die Energien, Farben, helfenden Wesen wahr, wenn sie sich zeigen.

Aber erst einmal passiert bei ihm scheinbar nichts. Ich sehe keine Bilder, keine Worte kommen, keine Mitteilungen. Es geht nicht darum, die Schutzhülle zu erneuern, das Familiensystem zu entwirren oder zu Situationen in der Kindheit oder in Vorleben zu gehen, um Seelenanteile zu befreien.

Das wäre hier alles viel zu viel.

Und doch oder gerade durch diese absolut ruhige Behandlung bei ihm passiert mehr, als ich denke. Er befindet sich dann immer in diesem wunderbaren Zwischenzustand kurz vorm Einschlafen, dem Heilungszustand, in dem einfach passieren darf, was will und ich bin wieder einmal von diesem inneren energetischen Austausch fasziniert.

Die Stille eröffnet den Raum, den Raum zur Weisheit des Körpers, zur Eigenmacht.

Und nach und nach wird alles in ihm klarer, entspannter, weiter und er fühlt sich und was er will und was nicht. Er atmet immer mehr durch. Es gibt immer wieder Veränderungen in der Firma, mit denen er gut umgehen kann. Er lernt, dass nichts bleibt, wie es ist, und zieht sich immer mehr aus der Firma zurück, so dass er nicht mehr daran verbrennt.

Die Blütenhelfer kommen dazu

Nach zwei Monaten Shiatsubehandlung gebe ich unterstützend Bachblüten.

Ich lasse Bach-Blüten gerne direkt ziehen, sie oder er soll die Augen schließen, Bach-Blüten um Unterstützung bitten und fühlen, zu welcher Flasche es sie oder ihn hinzieht.

Denn auch wenn ich schon eine Idee habe, fördert es die Intuition





und manchmal treten dadurch auch neue Aspekte ans Tageslicht. Er zieht die BB, an die auch ich dachte: **Cerato**, die Bleiwurzel, hilft Vertrauen in die eigene Intuition zu bekommen, passend dazu **Larch**, die Lärche, bei mangelndem Selbstvertrauen sowie **Centaury**, Tausendgüldenkraut, welches den Eigenwillen stärkt und hilft Nein zu sagen. Alle drei unterstützen ihn also darin, zu sich zu kommen und sich weniger nach außen zu orientieren. Dann kommt **Oak**, die Eiche, für Menschen, die trotz Erschöpfung weiter machen, und die eigene Grenze erkennen lernen müssen, eben burn-on statt out! Oak wird später durch **Vervain**, das Eisenkraut ersetzt. Ähnlich wie bei Oak geht eine über die eigenen Grenzen, hier im Übereifer für eine gute Sache – typische FanatikerInnenstruktur. **Star of Bethlehem**, dolziger Milchstern, taucht meist irgendwann auf, da er immer Nachwirkungen von Schocks jeder Art auffängt. Später **Walnut**, die Walnuss, – da freu ich mich immer, denn dann steht ein Neubeginn an und es braucht dafür nur noch ein wenig Unterstützung – dazu **Wild Oat**, die Waldtrespel, um die Lebensaufgabe zu finden. Zwischendurch **Cherry Plum**, die Kirschkirsche, um Angst innerlich loszulassen, **Rock Rose**, gelbes Sonnenröschen, bei Panik und **Agrimony**, Odermennig, bei einer Fassade von Fröhlichkeit, sowie **Beech**, die Rotbuche, bei Intoleranz. Diese vier sind akut eingesetzt worden, so vor dem Besuch der Mutter und unterstützend für den Moment. Er nimmt die Bach-Blüten regelmäßig 3x am Tag ein, ein ganzes Jahr lang.

Bach-Blüten sind eine hilfreiche Unterstützung, gerade auch bei Burn-out. Sie puschen nicht, sie hüllen ein, verbinden wieder mit sich selbst und geben das Gefühl, alles wird gut. Dies ganz sanft, ohne große Aufregung.

Mit den Elementen Yin und Yang stabilisieren

Nach und nach traut er sich immer mehr zu, träumt viel. Das Herz wird offener.

Ich stärke immer wieder das Nieren-Yin, vor allem Ni 1, die sprudelnde Quelle.

Die Niere gehört zum Wasserelement, es beherbergt die Basisenergie, die Urenergie des Menschen. Es ist die Grundlage aller anderen Organe und Elemente. Menschen mit gesundem Wasserelement haben einen starken Willen, keine Angst, sind neugierig und auch auf Stress reagieren sie ruhig. Ängste haben immer mit der Nierenenergie zu tun.

*Aus tiefem Dunkel
In tiefes Dunkel gehen
Verliebte Katzen
Issa¹*

Die Yin-Niere speichert die Urenergie. Ist das Yin (Ruhe) schwach, gibt es eine starke Tendenz zum relativen Vorherrschen des Yang (Aktivität) im Körper. Die Überaktivität des Yang kann nicht mehr durch ein gesundes Yin gebremst werden, wodurch es leicht außer Kontrolle gerät und der Mensch sich nicht mehr aus der Unruhe befreien kann. Dies ist bei diesem Patienten passiert. Die Überaktivität hat ihn immer mehr geschwächt bis zum Zusammenbrechen. Der Akupressurpunkt Ni 1 unter der Fußsohle stärkt die Niere, beruhigt den Geist und stellt den Kontakt zur Erde wieder her. Es ist auch ein Notfallpunkt bei Schock, um den Blutdruck anzuheben.

Unregelmäßig nimmt er zudem Angelika arch., eine Urtinktur von Ceres zur Erdung und zum Schutz. Die Lebermittel wie Löwenzahn will er nicht nehmen. Auch hier lerne ich, ihn zu lassen.

Mit der Zeit kann ich beim Shiatsu geben mehr einsinken und in tiefen Schichten behandeln. Zusätzlich zur Nierenstärkung darf ich nun die Milz behandeln und nähren, das Wurzelchakra öffnet sich. Die Milz gehört zum Erdelement und gibt Stabilität. Der Mensch hat mit gesundem Erdelement Kontakt zu sich, ruht in sich. Es hilft ihm wieder in seine Mitte zu kommen. Das Wurzelchakra hat die Verbindung zur Niere, Nebenniere, Blase und Dickdarm. Es verbindet mit der Erde und dem Feuer und nährt die Lebensenergie, die Grundenergie. Mit einem starken Wurzelchakra sind wir standfest, mutig und spüren den eigenen Willen.

Weiterhin behandle ich den Herzmeridian. Eine Schwäche des Yin des Wassers führt häufig zur Schwäche des Yin des Feuers, wozu das Herz gehört. Die Erschöpfung im Wasser nimmt dem Feuer die Ruhe und führt eben wie bei diesem Patienten zu Schlafstörungen, Herzrasen und Panikzuständen. Das Herz zu berühren ist immer elementar und im wahrsten Sinne berührend. Herz und Niere sind die innersten Schichten des Menschen.

Nach einem Jahr beginnt er zu fotografieren. Er arbeitet drei mal zwei Stunden, seine Anspannung kommt immer mal wieder. Er entwickelt ein gutes Gespür, wann er zu viel macht. Besonders im Solarplexus spürt er das nun sofort. Der Solar Plexus hat die Verbindung zu Gallenblase, Leber und Pankreas, schafft Zugang zu eigenen Glaubenssätzen, zur eigenen Identität und hilft sich Raum zu geben. So ist es folgerichtig, hier Anspannung zu spüren, wenn eine/r für sich keinen Raum mehr nimmt.

Die Meridiane beginnen sich zu normalisieren und fließen, wenn ich sie berühre. Es gibt deutlicheres Kyo und Jitsu, was sich ausgleichen will. Der Körper ruft, wo er berührt werden will, und er selbst ist nicht mehr in „Hab-Acht-Stellung“.

Ich darf seine Arme kreisen lassen, die Beine soll ich nach wie vor nur wenig bewegen.

Ich möchte den Rücken behandeln, den Blasenmeridian, aber er will nur in Rückenlage behandelt werden. Dies ist eine Herausforderung für mich, denn ich bewege so gerne den Körper meiner PatientInnen beim Shiatsu geben.

Dieser Fall zeigte mir wieder deutlich, dass es oft nicht darum geht, verändern zu wollen, in Themen zu bohren, sondern einfach da zu sein, Halt zu geben, wahrzunehmen, Grenzen zu respektieren und die Absichtslosigkeit kreativ zu kultivieren.

Nach drei Jahren kommt er weiterhin regelmäßig zu mir. Psychotherapie und Qi Gong hat er beendet. Bei mir darf er einfach sein und nichts tun. Ich genieße das mit ihm. ☺

Burn on.

Fußnote

¹Ulenbrock, Jan: Haiku, Japanische Dreizeiler. Verlag Reclam 2004, 2010 Philipp Reclam jun. GmbH

Copyright

Installation © "in the blue", Gisela Genthner, 2014

Begehbare Rauminstallation. 360 m² Staubnetze. 8 Gerüststangen.

► **Blau Schichten, Verspannungen, Überschneidungen. Das durchsichtige blaue Netz verändert seine Farbintensität je nach Lichteinfall und Hintergründe. Mal blass, fast unsichtbar, dann wieder äußerst intensiv bei mehrfacher Überlappung. Das Durchschreiten und Umwandern lässt die verschiedenen Zustände erleben. Der ungeschlossene und umgebende Raum unterzieht sich je nach Standort, mehrfachen Veränderungen. Die massiven Gerüststangen dienen der Straffung und Formgebung und bilden einen starken materiellen Kontrast.**

Foto © Heike Brunner