

## **Text Tageskongress 2014: Burnout – Prävention und Begleitung durch Shiatsu**

Burnout führt zu Krankheiten, ist aber keine. Welches sind die ersten Anzeichen von Burnout, welche Massnahmen können ergriffen werden, welche Therapie- möglichkeiten stehen zur Verfügung?

Der 5. Tageskongress der Ko Schule für Shiatsu widmete sich ganz der Thematik rund um das Burnout-Syndrom. Viele von uns sind mit diesem Thema bereits unmittelbar in Berührung gekommen, als TherapeutInnen, Angehörige oder selber als Betroffene. Dass das Thema Burnout noch lange nicht „ausgebrannt“ ist, zeigte der grosse Andrang zum diesjährigen Kongress, der komplett ausgebucht war.

Burnout ist keine Krankheit, sondern ein gesundheitsgefährdender Prozess. Welches sind die Ursachen dieses Erschöpfungszustandes? Was sind die Symptome und Stadien eines Burnouts? Welche präventiven Massnahmen sind sinnvoll? Welche Behandlungsansätze gibt es, und wie können wir als Shiatsu-TherapeutInnen Burnout-Patienten und Angehörige begleiten und unterstützen?

Rund 60 Shiatsu- und Komplementär-TherapeutInnen trafen sich am 18. Januar 2014 in der Ko Schule für Shiatsu, um diesen Fragen auf den Grund zu gehen. Zusammen mit namhaften Experten auf dem Gebiet wurde das Burnout von verschiedenen Seiten beleuchtet. Referenten aus der Komplementärtherapie, der Schulmedizin und Betroffene gaben Einblick in ihr Wissen und in ihre Erfahrungen. Ein Thema, das betrifft, das aktuell ist und bleiben wird und viele Fragen aufwirft.

Unter den folgenden Links gelangen Sie zu den Kurzzusammenfassungen der Referate: (unten)

Zum Ausklang des Tages wurden die Kongress-Teilnehmenden aufgefordert, die vielschichtigen Informationen für sich zu verarbeiten und zu integrieren. Anhand eines Fragebogens von Pascale Jacot-Descombes wurde in Zweiergruppen erörtert, wie jede und jeder einzelne mit dem Thema Burnout bereits in Berührung gekommen ist, welchen Zugang man zu der Thematik hat und wie sich dieser nach dem Gehörten nun verändern könnte. Die Teilnehmenden wurden angeregt, sich auch mit dem eigenen Umgang mit Ressourcen und Stress auseinanderzusetzen.

Vier Dinge brauchen wir, um uns gesund und wohl zu fühlen:

- genügend Schlaf
- gesundes und abwechslungsreiches Essen
- Bewegung
- Massage und Körperkontakt

Mit diesem Zitat von Hiron Nozaki, dem geistigen Leiter und Gründer der Ko Schule für Shiatsu, beendeten Pascale Jacot-Decombes und Veronika Ronchin den spannenden Tag rund um ein brisantes Thema, welches uns in den nächsten Jahren noch oft begegnen wird.

*Text von Carolina Hügi*

## 1. Referat: Prävention und Integration mit Shiatsu

Nach einer herzlichen Begrüssung durch die Schulleiterinnen Pascale Jacot-Decombes und Veronika Ronchin ging es gleich mitten ins Thema. Joachim Schrievers, Shiatsu-Lehrer und Buchautor aus Deutschland, beschäftigt sich seit 10 Jahren mit dem Thema Burnout und dem Zusammenspiel von Körper und Geist. Aus Sicht des Shiatsu geht es vor allem darum, den Burnout-Patienten achtsam zurückzuführen zu seinem bewussten inneren Erleben und ihm zu vermitteln, dass diese positive Wahrnehmung im Hier und Jetzt möglich ist, egal welche äusseren Umstände gerade herrschen. Achim Schrievers legte auch überzeugend dar, warum die Bereitschaft des Patienten zu grundlegenden Veränderungen im Leben entscheidend ist, um aus der Beschleunigungsspirale eines Burnouts herauszufinden. In einer anschliessenden Shiatsu-Demonstration zeigte er eindrücklich, mit wie viel Achtsamkeit der Therapeut den Klienten zu einer positiven, erwartungsfreien und sensibilisierten Eigenwahrnehmung führen kann.

- [zum Text \*\*Burnout nein danke!\*\* von Joachim Schrievers](#)

## 2. Burnout als Erschöpfungssyndrom

Dr. med Toni Brühlmann, 25 Jahre ärztlicher Direktor und Leiter des Kompetenzzentrums Burnout und Lebenskrisen der Privatklinik Hohenegg, legte nach dem Mittagessen das Thema Burnout aus der Sicht der westlichen Medizin dar. Er informierte über Definition und Ursachen und über die verschiedenen Behandlungsansätze, die immer das ganze Leben eines Betroffenen mit Körper, Geist und Seele im Fokus haben müssen. Burnout ist keine Krankheit an sich, sondern ein Erschöpfungssyndrom auf allen Ebenen, welches zu Störungen der Stressverarbeitung, der Regenerationsfähigkeit und schliesslich zu körperlichen und psychischen Krankheiten führen kann. Toni Brühlmann gab Aufschluss über innere und äussere Stressoren und wie diese bei einer Erkrankung zusammenwirken. Der Schulleitung wie auch dem Mediziner ist es ein Anliegen, gerade bei diesem brisanten Thema eine effektive Zusammenarbeit von westlicher Medizin und Komplementärtherapie aufzubauen, um die Betroffenen möglichst ganzheitlich behandeln und betreuen zu können. Das bedeutet für uns Shiatsu-TherapeutInnen, dass auch wir vermehrt sensibilisiert sind auf mögliche Anzeichen eines Burnouts und die KlientInnen auf zusätzliche Hilfe in Form von somatischen oder psychologischen Checks aufmerksam machen.

Hier gelangen Sie zur PDF-Dokumentation von Toni Brühlmann.

- [zum Text \*\*Was ist Burnout?\*\* von Toni Brühlmann](#)

## 3. Burnout und alles ist anders

Nach all den Fakten und theoretischen und praktischen Behandlungsansätzen durften die Teilnehmenden die Perspektive wechseln und das Burnout und seine destruktiven Auswirkungen aus der Sicht eines betroffenen Ehepaares erfahren. Berührend und authentisch schilderten F.S. und H.S. das Burnout von H.S., wie dieses auch seine Frau aus der Bahn warf und Auswirkungen auf Familie und Umfeld des Ehepaares hatte. Die Teilnehmenden hörten, mit welchen Ängsten und existenziellen Problemen das Paar konfrontiert wurde und mit wie viel Mut beide wieder ein geregelteres Leben danach in Angriff nahmen. Heute ist das Paar engagiert, um Betroffenen und

Angehörigen eine Plattform zu bieten, wo sie sich informieren können und mögliche Anlaufstellen zum Austausch finden.

- zum Text **Burnout ... und alles ist anders** von F.S. und H.S