

von Marko Višak

Burn-Out und Erschöpfung oder wie schmeckt eigentlich das Hier und Jetzt?

Neben der Schwere der körperlichen Symptome, zeigt sich beim Burn Out Patienten nicht selten eine spezielle Psychosomatik. Ausschlaggebend für einen Behandlungserfolg ist neben einer gut gewählten Shiatsubehandlung deren Berücksichtigung, das liebevolle Aufzeigen derselben und das Anbieten von Lösungsvorschlägen. Wird die Psychosomatik nicht anerkannt, besteht eine Neigung zum Selbstboykott, z.B. durch das nicht Einhalten von vereinbarten Behandlungsterminen oder das Abbrechen der begonnenen Behandlungsserie.

Die Psychosomatik – Liebe nach Leistung

Durch Missinterpretation von Erfahrungen in der Kindheit entsteht ein Glaubenssatz wie: „Ich werde nur anerkannt und geliebt, wenn ich etwas leiste.“ Oder: „Mir darf es nur gut gehen, wenn ich vorher auch hart dafür gearbeitet habe.“ Im späteren Leben werden dann diese Erfahrungen mit Eltern oder Lehrern auf die Arbeitswelt und das soziale Umfeld übertragen, doch die erhoffte Liebe und Wertschätzung bleibt viel zu oft aus. Also wird noch härter dafür gearbeitet, aber auch das bringt nicht das gewünschte Resultat.

Der gutgemeinte Lösungsvorschlag

Das Einüben von Selbstliebe, Wertschätzung des eigenen Körpers und dessen Grenzen sowie bedingungsloser Selbstanerkennung wären hier die ersten Schritte aus dem Hamsterrad. Und was wäre hierfür besser geeignet als z.B. Achtsamkeitstraining, Meditation, sanfte Yoga Asanas, Qi Gong oder dergleichen? Diese von uns vorgeschlagenen Verfahren wären in diesem Fall sicherlich bestens geeignet um unserem Ziel ein Stück näher zu kommen und einiges im Leben dieses Menschen zum Positiven zu verändern. Die Herausforderung besteht jedoch darin diese so zu wählen, dass die Hürde überwindbar ist.

Und oft kann der 1 x wöchentliche Besuch des vor der Haustür stattfindenden Yoga Kurses schon zu viel sein, da das bisherige Zeitmanagement und die Prioritäten dies zunächst nicht zulassen.



Wir brauchen also eine realistische Aufgabe, deren Tätigkeit das Ziel und den o.g. Prioritätenwechsel im Auge behält und gleichzeitig den Menschen nicht überfordert.

Die Tasse Tee als tägliche Verabredung mit sich selbst

Was sich in meiner Praxis sowohl als realistisches Werkzeug als auch als Gradmesser für die Ernsthaftigkeit des Bemühens auf Seiten des Klienten herausgestellt hat, ist die tägliche Tasse Tee. In den letzten Jahren haben Auswahl und Qualität der erhältlichen Tees enorm zugenommen und so findet eigentlich jeder und jede nach etwas Suche einen Tee, der passt und schmeckt.

Die einfache Aufgabe besteht nun darin sich täglich etwa 15 Minuten Zeit zu nehmen und ohne jedwede Ablenkung diesen Tee zuzubereiten, sich einen schönen Platz zu suchen und ihn sodann in Ruhe und mit Genuss zu trinken.

Die Frage vor jeder neuen Sitzung lautet dann: „Haben sie Tee getrunken?“ Aber eigentlich meinen wir: „Hast du dir Zeit für dich genommen, hast du dich gekümmert und dich bedingungslos wertgeschätzt?“ Die Antwort auf die Frage zeigt den Grad des Erfolges auf dem Weg.

Atmung, Körperhaltung, Fokus So wird's richtig Zen

Wir können das Trinken der täglichen Tasse Tee noch mit einer bewussten Atmung, einer angenehmen Körperaufrichtung und unserem Fokus unterstützen. Wenn wir z.B. spüren: „Wie atme ich eigentlich? Und, kann ich mir die Zeit nehmen und den Raum geben, während ich diesen Tee trinke, damit sich die Atmung ein wenig vertieft?“ Erlaube ich mir eine aufrechte Körperhaltung und wie schmeckt der Tee, wenn ich die Erde unter mir und den Himmel über mir spüre? Wie ist es wenn ich diesen Augenblick wertschätze, indem ich auch meine Gedanken und Gefühle in diesen Moment einlade?

Marko Višak
Teeliebhaber, Heilpraktiker und Shiatsu-therapeut aus Wiesbaden.



Die Fünf Länder Geschichten und Bilder zu den taoistischen Fünf Elementen

von Sakina K. Sievers
und Nirgun W. Loh
illustriert von
Bernhard Oberdieck

Das Buch gibt es beim ShenDo Verlag
(www.shendo-verlag.de)
oder im Buchhandel.

Wie außergewöhnlich die Welt ist und wie außergewöhnlich auch wir selbst sind, wird uns oftmals erst bewusst, wenn wir uns auf Reisen begeben. Die Geschichten in diesem Buch laden daher ein zu einer Entdeckungsreise – in fünf ganz unterschiedliche Landschaften unserer Seele. Diese fünf Landschaften stehen für die taoistischen Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Das Kennenlernen dieser Elemente kann uns Impulse geben, unsere Fähigkeiten und Qualitäten besser einzuschätzen und die Kräfte, die unser Wesen prägen, deutlicher zu erkennen. Wenn wir uns erlauben, in diese inneren Welten einzutauchen und sie ganz bewusst in unser Leben einzubeziehen, können wir wahre Wunder erleben.

In dem Kapitel »Die Fünf Frauen« werden fünf Frauen in ihren vielfältigen Lebensgewohnheiten vorgestellt. Ihre charakteristischen Eigenschaften und die Art und Weise, wie sie sich ausdrücken und mitteilen, zeigt die jeweilige Elementekraft. Typische Verhaltensweisen der entsprechenden Elemente sind so leichter den Wandlungsphasen zuzuordnen.

Am Beispiel dieser archetypischen Persönlichkeiten zeigt die Geschichte auch die wechselseitigen Beziehungen der Elemente untereinander. Wenn eins der Elemente zu dominant wird und Grenzen überschreitet, hat das Auswirkungen auf alle anderen Elemente und damit auf unsere Gedanken, Gefühle und Emotionen. Um das Gleichgewicht zu erhalten, gibt es den sogenannten »Kontrollzyklus«.

Anhand vieler kleiner Episoden aus dem Zusammenleben der Frauen wird hier veranschaulicht, welche Auseinandersetzungen und Konflikte diese Kontrollfunktion hervorbringt und vor allem welche Hilfe sie bietet, um die Elemente wieder in Balance zu bringen. Hier zeigt sich, wie positiv gerade dieser Kontrollzyklus ist, durch den sich die Frauen gegenseitig beeinflussen und unterstützen und so den nötigen Ausgleich schaffen.