

Da hatte ich diesen Aha-Effekt

Gespräch/Text Toni Charlotte Bünemann

Sylvia Z. gehört zu denjenigen Patientinnen der Klinik, in der Trudel Leonhardt arbeitet. 2008 erkrankte sie „von einem Tag auf den anderen im Urlaub an einer schweren Depression“. „Ich war 40 Jahre alt, überarbeitet und da war auch noch Torschlusspanik dabei“. Sie kam in die psychiatrische Klinik und blieb acht Wochen dort. „Ich bin voll in das tiefe Loch und es war das Elend hoch zehn.“ Dort in der Klinik nahm sie am ganzen Programm teil. Am Schluss einer Gruppensitzung bei Trudel Leonhardt kam die angeleitete Shiatsu-Partnersequenz um Shiatsu kennenzulernen. Dort wurde Sylvia dann von einer Mitpatientin zehn Minuten nach der Anleitung der Gruppenleiterin Leonhardt mit Shiatsu am Rücken behandelt. „Und dann in diesen 10 Minuten war bei mir die Depression weg!“ erzählt sie. „Raum und Zeit – alles war weg; ich hab ja sonst immer geweint. Dann war das fertig, wir haben gewechselt. Am Ende des Aufenthalts war ich wieder in dieser Gruppe und dann kam das Shiatsu nochmal und ich hatte wieder diesen Aha-Effekt.“

Seitdem wusste Sylvia, dass sie sich jemanden suchen würde, um Shiatsu zu bekommen. Shiatsu war das einzige, was ihr half, sich wieder normal zu fühlen. Sie sei ja jeden Morgen in der Gymnastik und beim Tanzen gewesen, habe alles mitgemacht aber pausenlos weinen müssen. Psychopharmaka bekam sie; erst abends, später dann nachmittags sei das typische Stimmungshoch gekommen, sie habe dann auch essen können. Nach zwei missglückten Absetzversuchen nimmt sie die Medikamente weiter.



Lange habe sie Psychotherapie gehabt. Dort fand sie heraus, dass sie als Krankenschwester zu viel für andere gibt, zudem hatte sie ein sehr enges Verhältnis zu ihrer alleinlebenden Mutter. Daher sei es so wichtig, dass sie sich etwas erlaube, wo sie selbst einfach nichts mache, und das sei Shiatsu.

Bei einem zweiten massiven Rückfall in die Depression einige Jahre später konnte sie nicht mehr arbeiten, aber sie ging jede Woche zum Shiatsu. „Da kam ich an wie das heulende Elend – und dann war es nach der Behandlung einfach gut“. Jetzt habe sie auch das Gefühl, dass sie trotz des vielen Arbeitens in der Shiatsu-Behandlung sehr gut zu sich selbst sei. „Ich mache dabei aktiv ja nichts, aber ich fühle mich so, als sei ich rumspaziert; mein Rücken ist begradigt und ich bin frei, es ist ein tolles Gefühl!“ schwärmt sie.

In dem Buch „Gesundheitsförderung hautnah“ habe sie einen Text gelesen, der beschreibt, dass Shiatsu das Leben nicht verändere, aber man sich leichter und beschwingt fühle und erfahre, dass etwas passiere. „Das ist es genau“, sagt sie.

Auf die Frage, ob es an ihrem Arbeitsplatz als Krankenschwester auch Shiatsu gebe, zögert sie. „Wir haben eine riesige Physiotherapeutische-Abteilung, aber von Shiatsu weiß ich dort jetzt gar nichts.“