



Das Burnout-Syndrom behandeln mit chinesischer Medizin

Das Burnout-Syndrom, bisweilen auch „psychovegetative Erschöpfung“ genannt, bezeichnet den Zustand vitalen Energie-Verlustes.

Wie entsteht „Burnout“?

Wirklich bemerkt wird ein Zustand der Dauerüberforderung meist erst dann, wenn sich zusätzlich zu einem latenten Erschöpfungsgefühl handfestere Symptome einstellen: Verdauungsbeschwerden unterschiedlicher Art, Ess-Attacken, Gewichtszunahme, Schlafstörungen, Probleme mit der Temperatur-Regulation wie vermehrtes Schwitzen oder dauerndes Frieren. Alte Krankheiten melden sich wieder, Ekzeme, Infekte, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, die Zähne... Erst wenn der Körper spricht, nehmen die meisten Menschen ihre Situation wirklich wahr. Dabei hat das Ganze eine Vorgeschichte, die vielleicht schon vor Jahren begonnen hat. Die Auszehrung der vitalen Basis von Leistungsfähigkeit und Leistungsfreude entwickelt sich meist schleichend. Und wenn es nicht psychische Konflikte sind, die einem die Kräfte geraubt haben, Belastungen im sozialen Umfeld, dann ist es die Arbeit.

Normalerweise würde ein Mensch tagsüber nur soviel Kräfte verausgaben, wie er auf seinem Tageskonto hat. Die Nachtruhe wird ihm erfahrungsgemäß dieses Konto immer wieder auffüllen. In Arbeitsphasen, die ihn über Gebühr beanspruchen, hätte er das Wochenende, den Urlaub, das Sabbatjahr, um sich an Leib und Seele zu erneuern. Die Elementar-Erfahrung des Wechsels von Anspannung und Loslassen (z. B. bei der Atmung) oder von Verausgabung und Erholung gibt uns ein Gefühl für die natürlichen Bedingungen unserer Leistungsfähigkeit. Die Chinesen sprechen vom Yin-Yang-Rhythmus der Lebenstätigkeit.

Zusätzlich schickt uns der Organismus Signale, die den Weg weisen: Müdigkeit, Arbeitsunlust sagen uns, daß Körper und Geist jetzt eine Erholungspause brauchen. Wenn wir morgens frisch und munter erwachen, heißt das: Jetzt nicht länger faul im Bett rumlummeln, der Tag ruft zu neuen Taten.

Wenn der Mensch diese „pädagogischen“ Befindens-Signale zu oft mißachtet, meldet der Körper sich nicht mehr. Ein frühes Zeichen des beginnenden Burnout besteht darin, dass sich die gesunde Müdigkeit nach getaner Arbeit nicht mehr einstellen will. Stattdessen entwickelt sich, fast unmerklich und oft erst im Rückblick zu erinnern, ein diffuses Gefühl ausgelaugt zu sein, keine rechte Freude mehr an der Arbeit zu haben, nur vom Pflichtgefühl auf Trab gehalten zu werden.

Beim Eintritt ins Arbeitsleben wird der Mensch, sofern er die Wahl hat, sich eine Stelle aussuchen, die zu ihm paßt: Arbeitsklima und Kollegen angenehm; Arbeit interessant, herausfordernd, sinnvoll; Entlohnung und Aufstiegsmöglichkeiten vielversprechend. Unter diesen Voraussetzungen wird es ihm gelingen, seinen eigenen Lebensrhythmus mit den Anforderungen und Rhythmen der Arbeitsstelle abzugleichen:

Wie viel Herzblut investiere ich in meine Aufgaben, wie dosiere ich Arbeit, Freizeit, Krankheitstage; auf wie viel Anerkennung vom Chef bin ich angewiesen; wie intensiv pflege ich gebend und nehmend meine Kollegenkontakte...?

Meine Arbeitswelt und ich: ein fein ausbalanciertes System.
Dieses kleine Sozialsystem gerät im Burnout aus dem Gleichgewicht.
Auslöser können vielfältig sein: Ein neuer Chef kommt mit neuen Ansprüchen;
Konflikte unter den Mitarbeitern, Mobbing-Situationen vergiften die
Arbeitsatmosphäre; das „Plansoll“ wird hochgesetzt, der Arbeitsdruck nimmt zu.
Was immer die Auslöser sind, sie treiben den Arbeitnehmer in die Selbst-
Überforderung und ruinieren damit seinen vitalen Eigenrhythmus.

Dabei trifft es besonders die Engagierten, für die ihre Arbeit mehr ist als ein Job.
Nicht umsonst wurde der Begriff „Burnout“ zuerst für soziale Berufe geprägt. Die
Probleme von Schülern und ihren Eltern, die vielfachen Nöte der Menschen, die auf
die Hilfe sozialer Einrichtungen angewiesen sind, geben der beruflichen
Verantwortung ein Gesicht und damit der Arbeit einen Sinn, dem sich der Mensch als
soziales Wesen schwer entziehen kann.

Nach neueren Erhebungen ist Sinn der Arbeit die Dimension, die bei der Frage nach
den Ursachen des burn out an erster Stelle steht. Als sinnvoll wird eine Arbeit erlebt,
wenn der Mensch am Arbeitsplatz Wertschätzung erfährt, sei es durch eine als
gerecht empfundene Entlohnung, sei es, daß die Anerkennung durch den Chef und
die Kollegen ihm das Gefühl geben, Teil eines Teams zu sein.

Ein aktuelles Beispiel kann zeigen, wie die moderne Industriegesellschaft unter dem
Diktat des Konkurrenzprinzips Sinnlosigkeit produziert, zum Schaden gleichermaßen
für die Produzenten wie für die „Produkte“. Täglich erreichen uns Horrormeldungen,
wie es unter dem vor 10 Jahren eingeführten System der Fallpauschalen am
Arbeitsplatz Krankenhaus zugeht:

Besorgt um das ökonomische Überleben ihres Hauses hält die Klinik-Leitung
Schwestern und Ärzte dazu an, die Patienten immer schneller durchzuschleusen und
zunehmend medizinisch überflüssige Untersuchungen und Behandlungen
durchzuführen. Für umsorgende Kontaktpflege zum Patienten ist keine Zeit mehr.
Auf der Strecke bleiben: Gesundheit und Wohlergehen der Patienten sowie die
Motivation all derer, die an die Formel von der „Patientenzentrierten Medizin“
geglaubt haben. Aktuelle Untersuchungen zeigen: Ein Arbeitsplatz, der zu viel
Sinnlosigkeit produziert, ist im hohen Maße Burnout gefährdet.

Sobald der Mensch seine natürliche Sicherheit im Wechseln zwischen Arbeit und
Erholung verloren hat, verliert er auch seine Autonomie, er wird wehrlos, Fehler
häufen sich. Er gerät in die Burnout-Spirale, der er irgendwann nicht mehr ohne Hilfe
von außen entkommt. Er spürt, zu Recht oder zu Unrecht, daß sein Ruf, seine
Stellung im Betrieb gefährdet ist. Er setzt sich unter Druck, ersetzt Effektivität durch
Betriebsamkeit, häuft immer bedrohlicher werdende Berge von Unerledigtem an.
Soziale Kontakte verkümmern, weil zu anstrengend. Einerseits kapselt er sich ab,
andererseits hat er nicht mehr genug Kraft, Nein zu sagen, wenn er um Mitarbeit
oder Hilfe gebeten wird. Dabei sorgt er immer weniger für sich selbst, läßt
Erholungspausen aus, sagt den Ausgleichssport ab, verlernt, zu genießen.
Schließlich geraten auch vegetatives System und Immunabwehr aus dem Ruder:
Schlafstörungen lassen zum allabendlichen Schlaftrunk oder zur Tablette greifen,
Infekte werden chronisch.

Der jetzt fällige Gang zum Arzt hätte vermieden werden können, wenn rechtzeitig,
vielleicht vor drei Jahren, die Firma sich einen Supervisor geleistet hätte. Der hätte
sich um Betriebsstruktur und Betriebsklima gekümmert und die Burnout-Gefährdeten

für ihren Zustand sensibilisiert, dem einen oder anderen vielleicht eine Auszeit empfohlen. Die ist auch jetzt, drei Jahre später, noch unverzichtbar. Aber ob sie ausreicht?

Das therapeutische Konzept der Klinik am Steigerwald:

Die chinesische Medizin mit den Therapiemethoden Akupunktur, Arzneitherapie, Tuina-Massage, Qi Gong, begleitenden Psychotherapie und Diätetik sowie einer ausgefeilten speziellen Diagnostik, bietet die Möglichkeit, zunächst die verschiedenen Erscheinungsformen des Burnout voneinander abzugrenzen, die Schwächen und die Stärken im Einzelfall zu erkennen und zu behandeln. Die vegetativen, körperlichen Symptome geben wichtige diagnostische Hinweise. Die chinesische Psychosomatik erlaubt die Beschreibung verschiedener Burnout-Typen. Die Wichtigsten seien hier genannt:

- Setzt sich ständig unter Druck, sei es, daß er diesen Druck von dem Vorgesetzten übernimmt, sei es, daß ihn der Ehrgeiz treibt; Neigung zu gereizten Reaktionen, Wutausbrüchen; muskuläre Verspannungen mit Schmerzen; auch Schmerzen an den Rippenbögen, Blähungen; das Einschlafen ist gestört, auch frühes Erwachen mit Gedanken an die Arbeit;
- Hat zu viel im Kopf, alles wird ihm zu viel, kann keinen klaren Gedanken fassen; eher Durchschlafen gestört; kann sich beim Essen nicht bremsen;
- Kann nichts aufnehmen, schon fünf Min. Fernsehen oder Zeitunglesen erschöpft; sucht Ruhe, Abschirmung;
- Totale Erschöpfung; Gefühl, keine Substanz mehr zu haben; depressive Gedanken; Schlaf eher oberflächlich, keine Erholung.

Mit Hilfe von individuell zusammengestellten Rezepturen aus chinesischen Heilpflanzen lassen sich diese Zustände gezielt beeinflussen. Voraussetzung ist das Erheben einer chinesischen Diagnose. Diese hat die Aufgabe, so etwas wie den individuellen Reaktionsstatus des Menschen festzustellen, um dann die dazu passenden Arzneipflanzen auszuwählen. Nach der Entlassung aus der stationären Behandlung wird die Einnahme der Arzneirezepturen, mit verlaufsbezogenen Modifikationen, einige Monate lang fortgesetzt.

Die Körpertherapien wie Tuina, Shiatsu, Psychotonik-Atemtherapie, Osteopathie und auch die Akupunktur setzen an dem an, was wir die psychomuskuläre Verfassung des Menschen nennen. Unter der Therapie wird der Patient ein wenig wieder zum Kind. Verschüttete Ressourcen seiner Bewegungs- und Kontakt-Vitalität, die ihm in der Kindheit noch zur Verfügung standen, werden geweckt und gestärkt. Entspannung ist nur ein Etappenziel. Dauerhaft geht es darum, auf dem Boden einer psychisch-muskulären Gelassenheit eine gesunde Vital-Spannung aufzubauen, die der Mensch im Lebenskampf braucht.

Erst wenn unter der Therapie die Lebensgeister wieder erwachen, gewinnt der Mensch genug Abstand zu der überwundenen, vom Burnout gekennzeichneten Lebensphase. Ihm wird klar, was in den vergangenen Monaten und Jahren „schief gelaufen“ ist.

Diese Erkenntnisse werden in den therapiebegleitenden Gesprächen wie auch in den regelmäßigen Psychotherapiesitzungen aufgearbeitet und für zukünftige Veränderungen und Entscheidungen fruchtbar gemacht.

Eine Behandlung würde auf halber Strecke stehen bleiben, wenn sie nicht eine Neuorientierung des Menschen in seinem beruflichen Umfeld vorbereitet.