

Burnout

Definition, Symptome, Ursachen und Behandlung



Foto von Feissal Abdelaziz, Algerien

Inhalt

1. Burnout und Chronisches Müdigkeitssyndrom – die Unterschiede	S. 2
2. Erschöpfungs-Pathologie: Was im Körper passiert	S. 4
a. Stressarten: Disstress und Eustress	S. 4
b. Stresshormone	S. 4
c. Stressreaktion	S. 6
3. Ursachen von Erschöpfung	S. 8
4. Erkennen der Ursachen für die eigene Erschöpfung	S. 13
5. Der Weg in die Balance	S. 17
a. Organisation von Be- und Entlastung	S. 17
b. Bewusstwerdung und Veränderung von Denken / Verhalten	S. 17
c. Bewegung und Wahrnehmung	S. 19
d. Medikamentöse Intervention	S. 19
e. Naturheilkundliche Intervention und Begleitung	S. 20
i. Phytotherapeutika	S. 20
ii. Homöopathie	S. 21



1. Burnout und Chronisches Müdigkeitssyndrom – die Unterschiede

Der Begriff „Burnout“, übersetzt: das Ausbrennen, bezeichnet einen durch dauerhaften negativen Stress verursachten stetig zunehmenden Zustand von Erschöpfung. Das „Chronische Erschöpfungssyndrom“ (CFS – Chronic Fatigue Syndrome) bezeichnet hingegen eine chronische – d.h. seit mindestens sechs Monaten bestehende – Erschöpfung, deren Entstehungszeitpunkt erstens relativ genau benennbar ist und die zweitens nicht auf negativen Stress zurückzuführen ist. Dennoch werden beide Begriffe oft und fälschlicherweise synonym verwendet.

Für das **Chronische Erschöpfungssyndrom** werden Viren oder andere pathogene Keime als Auslöser diskutiert, da der Entstehungszeitpunkt oftmals auf einen Infekt zurückgeht: „Seitdem ich diese Grippe hatte, fühle ich mich ständig müde.“ Da CFS oft mit Lymphknotenschwellungen einhergeht, wird auch eine ursächliche Erkrankung des Immunsystems diskutiert. Dieser Gedanke ist in die amerikanische Bezeichnung der Erkrankung eingegangen: Chronic Fatigue Immune Dysfunction Syndrome. Der ICD-10 (Internationale Klassifikation von Krankheiten) führt das CFS unter G 93.3, womit die CFS

zu den Krankheiten des Nervensystems zählt. Dieser Ansatz resultiert aus der Symptomatik der Konzentrations- und Gedächtnisschwächen sowie aus der schmerzhaften Muskulatur.

Burnout wird im ICD-10-Index unter Z 73.0 geführt (Bezeichnung: Ausbrennung) und zählt damit zum Bereich „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und damit zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen“; Unterrubrik: „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“.

Obwohl das Leitsymptom „chronische Erschöpfung“ bei beiden Erkrankungen identisch ist, gibt es dennoch Unterschiede:

	CFS	Burnout
Ursache	Ungeklärt; diskutiert werden Viren oder eine neuroimmunologische Regulationsstörung	Negativer Stress; s.u.
Anzahl der Betroffenen	0,3% - 0,5% der Bevölkerung in den Industrienationen; besonders betroffen sind Erwachsene zwischen 30 – 45 Jahren; 75 % sind Frauen	Zwischen 10 – 15 % der Bevölkerung mindestens einmal im Leben über einen längeren Zeitraum; früher per Definition Menschen in pflegenden und helfenden Berufen, heute alle Berufsgruppen, auch löst sich der Berufsbezug zunehmend
Unterschiede der Symptomatik	Keine/kaum Depressionen (ca. 14 % haben Depressionen und Angststörungen)	Depression in ca. 50 % der Fälle
	Muskelschmerzen	Keine/kaum Muskelschmerzen
	Gelenkschmerzen ohne Schwellung/Rötung (= keine Entzündung)	Keine/kaum Gelenkschmerzen
	Geschwollene und empfindliche Lymphknoten (Hals, Achseln)	Keine geschwollenen und empfindlichen Lymphknoten
	Plötzlicher Beginn	Schleichender Beginn
	Keine/kaum Besserung durch Ruhe und Schlaf	Besserung durch Ruhe und Schlaf
	Ataxie (Störung der Bewegungsabläufe)	Keine Ataxie
	Grippeähnliches Krankheitsgefühl	Kein dauerhaftes grippeähnliches Krankheitsgefühl
	Neue Allergien, neue Überempfindlichkeit gegenüber Medikamenten	Keine neuen Allergien, keine neuen Medikamenten-überempfindlichkeiten
	Meist schweres Krankheitsbild mit erheblicher Beeinträchtigung des Alltagslebens bis hin zur Bettlägerigkeit über Monate und Jahre	Schleichende Verstärkung der Symptomatik über Monate und Jahre

Dieses Skript befasst sich ausschließlich mit dem Burnout-Syndrom, also mit einer chronischen Erschöpfung, die durch negativen Stress ausgelöst wurde.

2. Erschöpfungs-Pathologie – was im Körper passiert

Burnout ist die Folge von negativem Stress – was aber ist negativer Stress, und zu welchen Reaktionen führt er?

a) Stressarten

Wir unterscheiden zwischen positivem und negativem Stress oder auch „Eustress“ (Eu = gut) oder „Distress“ (Dis = schlecht). Stress an sich ist die Reaktion auf eine außergewöhnliche oder als außergewöhnlich empfundene Situation, also auf eine Herausforderung.

Eustress empfinden wir beispielsweise, wenn wir verliebt sind: Wir haben einen „Tunnelblick“, der für Stress jeglicher Art typisch ist, der Herzschlag erhöht sich immer wieder, unsere Körpertemperatur verändert sich: plötzlich wird uns warm, aber in Erwartung des ersten Kusses werden unsere Hände kalt. Die Beine fühlen sich plötzlich wie Pudding an, und wenn wir ihn oder sie berühren, zittert die Hand. Das Sprechen wird schwierig, das Denken mitunter auch: Wir verhaspeln uns, suchen nach Worten, und unsere Gedanken kreisen immer wieder um den Einen oder die Eine. Vor lauter wonniger Gedanken, Herzklopfen und Glücksempfinden finden wir schwer in den Schlaf – und dennoch wachen wir morgens munter auf. Wir sind euphorisch, und das Leben erscheint plötzlich einfach und schön zu sein. Die Sorgen von gestern sind klein und unbedeutend, die Zukunft schillert in rosiger Erwartung. Unsere beste Freundin mag uns zwar warnen, aber ihre Einwände – die im normalen Zustand durchaus unser Gehör fänden – erscheinen uns kleinkariert, und ärgerlich tun wir sie ab. Das Leben ist wunderbar, und so soll es auch bleiben. Vernarrt verharren wir in der Euphorie.

Distress empfinden wir beispielsweise nach einer unerwünschten und/oder besonders schwierigen Trennung, und nun kehren sich alle Symptome um. Der Herzschlag ist zwar immer noch erhöht, wenn wir an ihn oder sie denken, wird aber von einem mulmigen Gefühl begleitet, manchmal auch von einem Kloß im Hals oder Übelkeit oder Schmerzen im Magen. Auch unsere Körpertemperatur ist verändert, aber wir frieren nun häufiger, und manchmal haben wir Hitzewallungen. Nicht mehr nur die Beine sind wie Pudding, sondern der ganze Körper ist schwach und matt, oder auch besonders hart, als würden unsere Muskeln einen Panzer formen. Auch das Gedankenkreisen ist da, und der Schlaf ist gestört. Unser Blick auf das Leben ist plötzlich trübselig und grau, und wir fragen uns, ob wir jemals wieder zufrieden sein werden. Unsere beste Freundin versucht, das Drama zu relativieren, und listet durchaus vernünftige Argumente auf – doch wieder wissen wir es besser und hören nicht zu, obwohl wir einem Freund in einer ähnlichen Situation vermutlich den gleichen Rat geben würden. Das ist grau und freudlos, und es wird immer so bleiben. Müde verharren wir in der depressiven Verstimmung.

b) Stresshormone

Die drei Stresshormone, die für die körperliche Stressreaktion hauptverantwortlich sind, sind:

- **Cortisol**
 - o Nebennierenrinde
 - Immunsuppression: Das Immunsystem wird unterdrückt!
 - entzündungshemmend

- Gegenspieler: Melatonin, das „Schlafhormon“; Cortisol wird vorwiegend in der zweiten Nachthälfte gebildet; der Cortisolspiegel ist daher morgens am höchsten
- Niedriger Spiegel bei langer Stressbelastung; dann Schwierigkeiten, morgens aufzustehen, wenig Energie; aber auch dauerhaft erhöhter Spiegel durch chronischen Stress (abhängig von individueller Stressreaktion)
- Hoher Spiegel bei akuter Stressbelastung, schwerer Anstrengung, Verletzungen
- Folgen eines zu hohen Cortisol-Spiegels:
 - Infektanfälligkeit
 - Osteoporose
 - Übergewicht
 - Migräne
 - Diabetes Typ II (= Stress – dann Cortisolausschüttung – hierdurch hoher Blutzuckerspiegel – hierdurch Heißhunger; außerdem fördert Cortisol den Fett’anbau’ an Bauch und Hüfte)

- **Adrenalin: die erste Antwort auf Stress**

- Nebennierenmark
 - Erhöhung Herzfrequenz
 - Steigerung des Blutdrucks
 - Erweiterung der Bronchiolen
 - Aktivierung von Energiereserven:
 - Gesteigerter Fettabbau
 - Freisetzung und Bildung von Glukose, Hemmung von Insulinproduktion (und damit Erhöhung des Blutzuckerspiegels)
 - Blutzentralisierung
 - Hemmung der Darmtätigkeit
 - Bei länger anhaltendem Stress ist Adrenalin erhöht; bei sehr langem Stress (manifestes Burnout) erniedrigt
 - Symptome erhöhter Spiegel:
 - Bluthochdruck mit allen Folgen
 - Kopfschmerzen
 - Schweißausbrüche
 - Unruhe, Angst

- **Noradrenalin – die zweite Antwort auf Stress**

- Nebennierenmark
 - Gefäßengstellung = Blutdruckerhöhung = akute Stressreaktion!
 - Halbwertszeit: 1 Minute
 - Steigt bei chronischem Stress zunächst an bei gleichzeitiger Erniedrigung des Adrenalin-Spiegels
 - Dauerstress: Absinken des Spiegels; Dopamin sinkt ebenfalls ab
 - Niedriger Spiegel führt zu:
 - Motivationsverlust
 - Antriebslosigkeit
 - Heißhungerattacken
 - Depressionen (zusammen mit niedrigem Serotonin-Spiegel)
 - Gedächtnisstörung

Zwei weitere Hormone spielen bei chronischem Stress eine wichtige Rolle:

- **Serotonin – das „Glückshormon“**

- Ist zusammen mit Noradrenalin und Dopamin für innere Zufriedenheit verantwortlich (bei Depressionen mindestens eines der Hormone gesenkt)
- Wird in Melatonin umgewandelt = Schlafhormon = wenig Serotonin = wenig Melatonin = schlechter Schlaf
- Reguliert den Druck in den Blutgefäßen; wird daher bei Migräne eingesetzt
- Dämpft die Angst!
- Erniedrigt durch hohen Cortisol-Spiegel!
- Symptome eines niedrigen Serotonin-Spiegels:
 - Schnelle Erschöpfung
 - Schlafstörung
 - Essstörung
 - Depressive Verstimmung, Depression
 - PMS
 - Angst, Panik

- **Dopamin**

- Vorstufe von Adrenalin und Noradrenalin
- Niedriger Spiegel wird u.a. bei Parkinson gemessen
- Hoher Spiegel wird u.a. bei Psychosen gemessen
- Niedriger Spiegel führt zu:
 - Freudlosigkeit
 - Antriebslosigkeit
 - Interesselosigkeit
 - Verminderter Reaktion
 - Verminderter motorischer Tätigkeit

Gesteuert wird der „Hormonmix“ im Blut durch unsere individuellen Empfindungen. So führen Überraschung und Schock zu einer Erhöhung des Cortisolspiegels, Wut und Demütigung hingegen zu einer Erniedrigung des Cortisolspiegels. Daher nimmt ein Mensch durch Stress ab, ein anderer Mensch nimmt durch Stress zu.

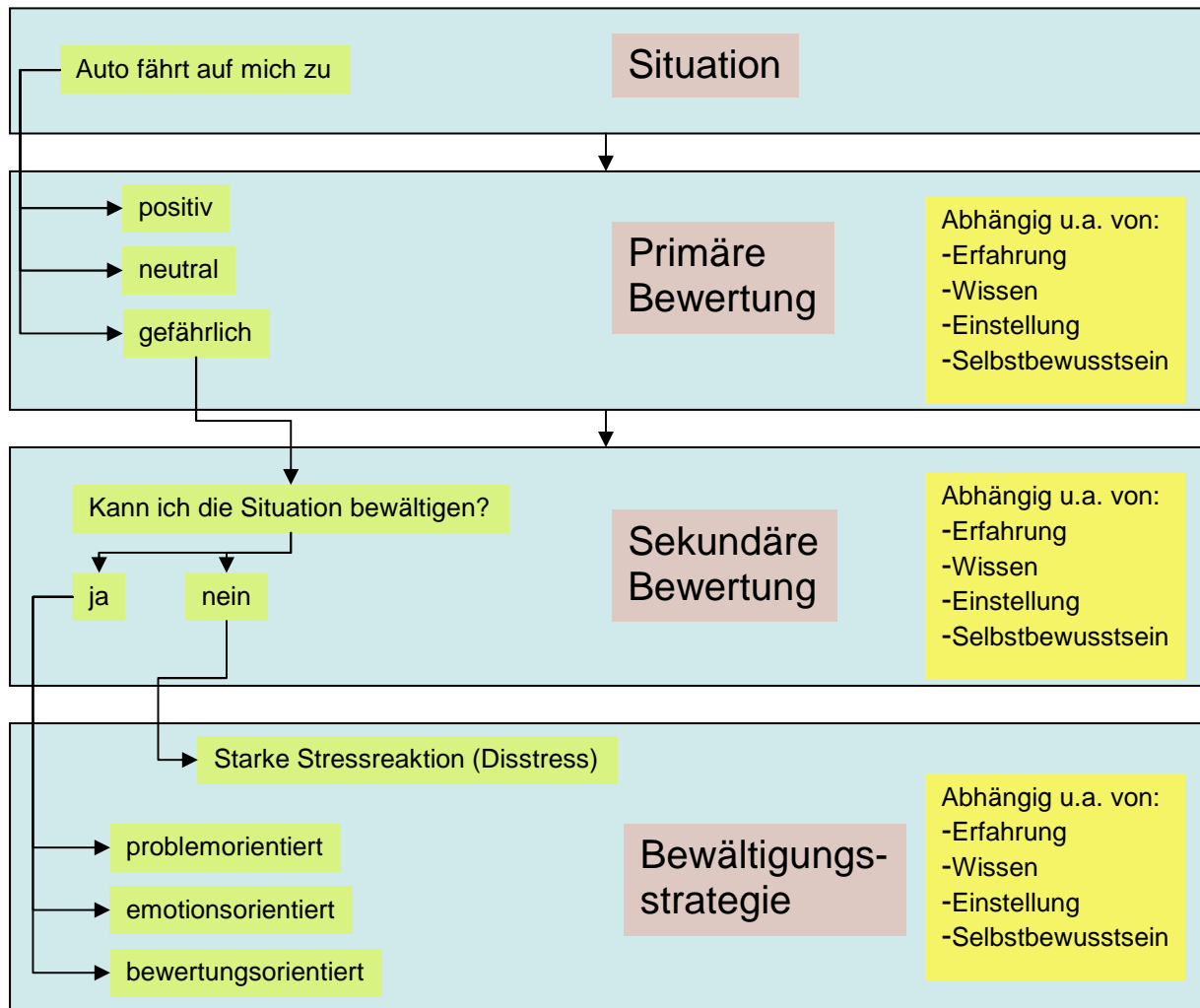
c) Stressreaktion

Der Mensch reagiert auf negativen Stress mit drei möglichen Grundmustern:

- Fight (kämpfen)
- Flight (fliehen)
- Tend and befriend (sich kümmern und sich anfreunden)

Da jeder Mensch ein individuelles Bewältigungsmuster entwickelt, reagiert auch jeder Mensch unterschiedlich auf Stress. Zusätzlich werden stressauslösende Faktoren („Stressoren“) auch individuell bewertet: Was Paul stresst, verursacht bei Fred nicht mehr als Schulterzucken. Auch die Stressbewältigung ist individuell.

Transaktionales Stressmodell des Psychologen Richard Lazarus:



Um den eigenen Weg aus der Erschöpfungsspirale zu erkennen, ist es wichtig, auch den Weg hinein in die Erschöpfungsspirale zu erkennen:

- Was stresst mich? (Situation)
- Welche Gefühle löst die Situation aus? (Wahrnehmung und emotionale Reaktion auf die Wahrnehmung)
- Wie gehe ich mit der Situation um?
 - o Fight / Flight / tend and befriend
 - o Problem-/emotions-/bewertungsorientiert

Die individuelle Wahrnehmung sowie die hieraus entstehenden Emotionen sind wesentliche Faktoren für die Entstehung von Stress. Wenn wir chronisch erschöpft sind, wissen wir außerdem, dass unsere bisherige bevorzugte Bewältigungsstrategie unserer Gesundheit nicht dienlich ist. Daher ist die Erkenntnis über die individuelle Wahrnehmung, die eigenen Emotionen und die Bewältigungsstrategie wesentlich für den Veränderungsprozess und damit für die langfristige Heilung.

3. Ursachen von Erschöpfung

Ich unterscheide drei Arten von Erschöpfung:

- die Leistungerschöpfung (durch einen fordernden Beruf oder Mehrfachbelastungen);
- die emotionale Erschöpfung (durch Kummer / Trauer);
- die seelische Erschöpfung (durch nicht bewältigte alte Traumata oder eine unbefriedigende Lebenssituation)

Burnout wurde anfänglich ausschließlich mit einer beruflichen Leistungerschöpfung in Verbindung gebracht. Heute sehen wir negativen Stress als Auslöser des Burnouts, losgelöst vom beruflichen Hintergrund.

Nachfolgend gehe ich auf die Erschöpfungsarten ein:

a) Leistungerschöpfung

Die Leistungerschöpfung ist eng mit der Arbeitswelt verknüpft. Es wird geschätzt, dass bis zur Hälfte der Fehltag von Arbeitnehmern auf psychische Ursachen zurückgeht. Die Leistungerschöpfung verläuft in mehreren Stufen:

1. Stufe: Persönliche Stressdisposition, u.a.:

- Leistungswille
- Opferbereitschaft
- Wettbewerbsgeist
- Großes Sicherheitsbedürfnis
- Hoher Kontrollwunsch
- Wunsch nach Anerkennung
- Wunsch nach hoher gesellschaftlicher Stellung
- Starke Versagensängste
- Der Wunsch, etwas Besonderes zu sein
- Hoher Versorgungsanspruch (Versorgung von Familie)

Besonders betroffen sind Menschen, die von sich dauerhaft überdurchschnittliche Leistungen abfordern sowie Menschen, die sich in helfenden und heilenden Berufen weit über das geforderte Maß hinaus engagieren. Der gemeinsame Nenner beider Gruppen ist die Opferbereitschaft.

Wir Menschen opfern jedoch nicht selbstlos; jedem Opfer steht eine Erwartungshaltung gegenüber. Wenn wir also etwas geben, erwarten wir, dafür im Gegenzug etwas zu erhalten. Diese Erwartungshaltung ist oftmals keine bewusste Haltung. Dennoch gilt: Alles, was wir tun, tun wir ausschließlich für uns selbst. Auch Mutter Theresa war bewusst, welche Gegengabe sie für ihren Einsatz in den Elendsvierteln von Kalkutta erwartete: Die weit geöffnete Himmelstür.

2. Stufe: Erhöhter Einsatz und Befriedigung durch den erhöhten Einsatz

- Überstunden sind eher die Regel als die Ausnahme
- Die Arbeit wird mit nachhause genommen
- Vermehrte gedankliche Beschäftigung mit beruflichen Aufgabenstellungen.
- Hierdurch auch immer wieder Phasen von geistiger Abwesenheit im privaten Rahmen.

Da wir in der 2. Stufe eine Befriedigung unserer bewussten oder unbewussten Erwartungen und Wünsche erfahren, wollen wir durch mehr Einsatz noch mehr Befriedigung erhalten. Die Grenzen zwischen „privat“ und „beruflich“ lösen sich auf. Wer durch seinen beruflichen Einsatz Anerkennung erhält und das Thema „Anerkennung“ als Schwachstelle hat, ist bereit, den erhöhten Einsatz dauerhaft beizubehalten oder gar zu erhöhen. Wer Existenzängste hat, die durch den zusätzlichen Lohn für die Überstunden abgebaut werden, wird auf die Überstunden nicht verzichten wollen. Wer starke Versagensängste hat, wird sich selbst durch überdurchschnittliche Leistungen immer wieder beweisen wollen, dass die Ängste unbegründet sind.

3. Stufe: Einschränkung des Privatlebens

- Für Hobbies unter der Woche ist keine Zeit mehr vorhanden.
- Die geistige Abwesenheit verstärkt sich; die Familie sagt immer öfter: „Du bist ja gar nicht richtig da.“ „Du hörst nicht richtig zu.“
- Die Prioritäten verschieben sich: Plötzlich ist der Job wichtiger als alles Andere.
- Die Gespräche drehen sich immer öfter um Berufsthemen. Das Interesse für andere Themen nimmt stetig ab.
- Erste Probleme in der Partnerschaft sowie mit den Kindern entstehen.

4. Stufe: Der Körper sendet Signale

- Schlafstörungen, entweder beim Einschlafen und/oder beim Durchschlafen
- Müdigkeit beim Erwachen, die nur schwer geht
- Vermehrte „Durchhänger“ tagsüber
- Typbedingt: Stressessen oder eingeschränktes Essen
- Magenprobleme, Verdauungsprobleme
- Infektanfälligkeit oder lang anhaltende Erkältungen
- Kopfschmerzen
- Nackensteifigkeit
- Rückenschmerzen

Durch die körperliche Ermüdung leidet die Leistung. Anstatt allerdings die Signale ernst zu nehmen, wird nun der zentrale Schritt hinein in den Burnout gegangen: Noch mehr Arbeit, um den Leistungsabfall zu kompensieren. Verstärkt treten Versagensängste auf, die unterschiedlich bewältigt werden: Während Männer eher zur Aggression neigen, gehen Frauen eher in die Depression.

5. Stufe: Die Psyche bricht zusammen

- starke Schlafstörungen
- extreme Müdigkeit
- extreme körperliche Schwäche

- Gefühl von Leere und Sinnlosigkeit
- Rückzug
- starke Gereiztheit
- Aggression insbesondere gegenüber dem Partner und der Familie
- Resignation
- Abstumpfung
- Selbstmitleid
- chronischer Reizhusten, Reizmagen, Reizdarm
- Bluthochdruck
- Diabetes Typ II
- Suizidgedanken
- Ausstiegsgedanken
- Identitätsstörung: Wer bin ich?
- Zusammenbruch des Wertgefüges

Da man selbst nun nicht mehr in der Lage ist, die zentralen Wünsche nach Sicherheit und Anerkennung zu befriedigen, erlebt man sich als „wertlos“ und nicht in der Lage, das eigene Leben zu kontrollieren, geschweige denn zu gestalten. So entstehen Suizidgedanken: Es hat sowieso alles keinen Sinn mehr. Diese Gedanken fördern den inneren Rückzug; selbst geliebte Familienmitglieder finden keinen Zugang mehr. Das eigene Leben wird als Trümmerhaufen empfunden, und der Wiederaufbau erscheint unmöglich.

Arbeitswelt heute: Die größere Freiheit kann auch krank machen

Die moderne Arbeitswelt fordert und fördert Leistungsbereitschaft. Menschen, die eine Disposition zum Burnout haben, finden schnell einen geeigneten Arbeitgeber. Gelockt wird gern mit gutem Gehalt, raschen Aufstiegsmöglichkeiten und großen Entscheidungsspielräumen. Auch die Arbeitszeiten werden gern als „flexibel“ bezeichnet. So hat der moderne Arbeitnehmer ein Vielfaches an Möglichkeiten verglichen mit dem Arbeiter vor 100 Jahren. Er kann bei entsprechender Leistung rasch aufsteigen, trifft selbst wichtige Entscheidungen, bestimmt seine Arbeitszeit und erhält ein gutes Gehalt. Diese große Freiheit ist jedoch nicht nur ein Geschenk, sondern birgt auch die Gefahr der Überforderung:

- Je größer die **Spielräume für eigene Entscheidungen** sind, desto wahrscheinlicher ist es auch, Fehlentscheidungen zu treffen. Größere Entscheidungsspielräume gehen daher auch mit der Angst, Fehler zu machen, einher, und diese Angst verursacht negativen Stress in Form von ‚Erwartungsspannung‘.
- Obwohl wir mit der 40-Stunden-Woche theoretisch genügend Freizeit haben, arbeiten praktisch viele Arbeitnehmer auch in den unteren Hierarchiestufen länger. **Überstunden** sind die Regel, nicht die Ausnahme. Die tatsächliche Anwesenheit am Arbeitsplatz wird durch die Mittagspause sowie den Arbeitsweg verlängert. Wer also eine normale Ganztagsstätigkeit hat, ist täglich zwischen 9,5 Stunden und 11 Stunden (ohne Überstunden!) von zu Hause weg. Zählt man 8 Stunden Schlaf hinzu sowie 1,5 Stunden für Frühstück, Abendbrot und die Zeit im Badezimmer, beträgt die tatsächliche Freizeit täglich 3,5 – 5 Stunden. Nun wird das Dilemma deutlich: Bei nur einer Überstunde schrumpft die Freizeit auf 2,5 – 4 Stunden – und da die Freizeit auch für das Einkaufen und den Haushalt genutzt wird, bleibt für den ganz normalen Arbeitnehmer kaum noch Zeit für echte Ruhepausen. Da wird jede Störung, beispielsweise durch ein krankes Kind, zur echten Belastungsprobe. Geknappt wird gern an der Zeit für den Schlaf, die wochentags häufig auf 6 – 7 Stunden reduziert wird.

- **Doppel- und Dreifachbelastung:** Viele Familienväter, die ganztags arbeiten, übernehmen abends Pflichten im Haushalt. Sie verwenden ihre freie Zeit also für ihre Familie und sind immer häufiger auch bereit, die eigenen Hobbies und Interessen zurückzustellen.

Da ein Einkommen allerdings oftmals nicht mehr ausreicht, um eine vierköpfige Familie zu finanzieren, sind auch viele Mütter berufstätig. Hinzu kommt, dass die Mütter aufgrund der verbesserten Kinderbetreuung, ihrer guten Ausbildung und der zunehmenden gesellschaftlichen Akzeptanz von berufstätigen Müttern ihre Kindererziehungspausen gern auf eine kurze Zeit reduzieren. Aus diesem Grunde haben viele Mütter gleich eine Dreifachbelastung: Sie sind trotz der vielfachen Unterstützung der Väter Hauptansprechpartner für das psychische und physische Wohl ihrer Kinder, sie tragen die Hauptverantwortung für den Haushalt, und sie gehen einer geregelten Arbeit nach. Auch hier zeigt ein kleines Rechenexempel bereits das Dilemma der berufstätigen Mütter:

- Tägliche Arbeitszeit: 5 Stunden + 1 Stunde Arbeitsweg = 6 Stunden
- Einkaufen, Kochen und mit den Kindern essen = 1,5 Stunden
- Hausaufgabenhilfe = 1 Stunde
- Haushaltsführung (Waschen, putzen, bügeln etc.) = 1,5 Stunden
- Fahrdienst = 0,5 Stunden
- Frühstück, Abendbrot, Badezimmerzeit = 1,5 Stunden

Selbst bei diesem äußerst knapp bemessenen Zeitplan, der noch keine Arztbesuche, Kleiderkäufe, besondere Hausaufgabenbetreuung, Gespräche mit den Kindern etc. vorsieht, sind bereits 12 Stunden verbraucht.

- Hinzu kommt, dass die meisten berufstätigen Mütter unter einem dauerhaften **schlechten Gewissen** leiden: Verlassen sie ihren Arbeitsplatz pünktlich, um für ihre Kinder das Mittagessen zuzubereiten, gehen sie mit einem schlechten Gefühl, weil sie die eigene Arbeit einer Kollegin überlassen müssen, oder weil sie einen versprochenen Rückruf nicht mehr tätigen können. Bleiben sie länger, um die Arbeit zu erledigen, warten die Kinder hungrig auf ihr Essen. Wie die Entscheidung auch ausfällt, sie ist immer nur ein Kompromiss.
- **Globalisierung und Arbeitsmarkt:** Kein Arbeitnehmer, kaum ein Produkt und kaum eine Dienstleistung ist unersetzlich. Konkurrenz und Wettbewerb ist Teil des täglichen Lebens. Der Kündigungsschutz bröckelt, Zeitarbeitsverträge werden üblich. Viele Unternehmen verabschieden sich vom Gedanken an eine „Ehe“ mit ihren Arbeitnehmern. Sie leihen sich die Arbeitskraft bedarfsweise aus – doch auf den Bedarf hat der Arbeitnehmer wenig Einfluss. Unsicherheit ist die Folge, und aus der Unsicherheit erwächst die Angst um den Verlust des Arbeitsplatzes und damit Existenzangst. Hinzu kommt, dass der Wettbewerb sich nicht mehr nur auf die Arbeitskräfte im eigenen Land beschränkt, sondern zunehmend global wird. In der Folge sind viele Arbeitnehmer bereit, dauerhaft hohe Leistungsanforderungen zu erfüllen und Überstunden zu leisten.
- **Kommunikationszeitalter:** Das permanent eingeschaltete Mobiltelefon sowie das Checken der Emails sind für viele Menschen Standard. Dauerhafte Erreichbarkeit ist aber auch gleichbedeutend mit dauerhafter Reaktionsbereitschaft; das Kommunikationszeitalter ist auch das Zeitalter der Dauerbereitschaft. Und spätestens, seitdem die geschäftlichen Emails auf das Handy weitergeleitet werden können, sind

Feierabend und Wochenende eher Begriffe für die Abwesenheit vom Arbeitsplatz, nicht aber für eine Arbeitspause.

b) die emotionale Erschöpfung

Nicht immer ist ein Burnout durch die Arbeitswelt bedingt. Wer einen geliebten Menschen verloren hat oder sich lange um einen geliebten Menschen gesorgt hat, wer nicht aufgearbeitete Traumata mit sich trägt oder lange Zeit in einer unsicheren, angstbelasteten Situation gelebt hat, wird im Laufe von Monaten und Jahren eine zunehmende emotionale Erschöpfung entwickeln.

Die meisten Menschen kennen den Liebeskummer. Wir wissen, wie sehr dieser Kummer an unserer Seele nagt: Müde und hoffnungslos schleppen wir uns durch den Tag. Das Leben erscheint grau in grau: Nur noch wenige Dinge bereiten uns Freude.

Verlieren wir gar einen geliebten Menschen, kann der Kummer chronisch werden. Chronischer Kummer zeigt sich durch Erschöpfung und Depression. Wir sind ausgebrannt durch zu starke, negative Gefühle über einen zu langen Zeitraum. Und hierin gleicht die emotionale Erschöpfung der Leistungsererschöpfung. Letztlich geht es auch hier wieder um die individuelle Wahrnehmung einer Situation, um die Bewertung der Situation, um die Wahl der Bewältigungsstrategie.

Manche Menschen neigen auch dazu, ihre Trauer zu verdrängen. Das Resultat ist dann eine aufgesetzte Fröhlichkeit, Aktionismus, manchmal auch eine euphorische Stimmung, oder ein Gefühl von Leere, weil die eigentlichen Gefühle verdrängt wurden. Man funktioniert, aber mehr auch nicht. Der Körper lebt, die Seele nicht.

Auch hier ist die Selbsterkenntnis der erste wesentliche Schritt zur Heilung.

c) die seelische Erschöpfung

Wenn die Seele erschöpft ist, finden wir eine Erschöpfung in vielen Lebensbereichen: Der Beruf erschöpft, die Partnerschaft erschöpft, die Kinder erschöpfen, selbst das Hobby erschöpft. Man hat das Gefühl, nicht mehr das eigene Leben zu führen, obwohl es sich nicht wesentlich verändert hat: Vor zehn Jahren fühlte man sich mit dem gleichen Job und dem gleichen Partner noch sehr wohl. Nun scheint aber die gesamte Basis nicht mehr zu stimmen. Man hat das Gefühl, permanent verkleidet zu sein und permanent Rollen zu spielen: Als Abteilungsleiter bin ich verbindlich, konservativ, kontrolliert und engagiert. Als Partner bin ich liebevoll, fürsorglich, unterstützend. Als Vater bin ich ein Ratgeber. Als Sohn bin ich zurückhaltend. Als Kapitän der Fußballmannschaft bin ich ein Spielmacher.

Man ist nicht mehr authentisch; man befriedigt nur noch die Erwartungen anderer und oft auch das eigene Bild von einer bestimmten Rolle. Man „spielt“ die Rolle des perfekten Vaters, der perfekten Partnerin, des perfekten Sohnes. Das „Ich“ kann nicht klar definiert werden, und so taucht auch hier wieder die Frage auf: Wer bin ich?

Wir Menschen sind nicht statisch; wir entwickeln uns ein Leben lang. Was vor zwanzig Jahren noch Gültigkeit hatte, mag heute nicht mehr stimmen: Eine Frau, die immer gern viele Kinder haben wollte, mag mit den Kindern überfordert sein und ihren Beruf sehr vermissen. Sie fühlt, dass sie gern eine Haushaltshilfe und eine Tagesmutter hätte, um

selbst wieder arbeiten gehen zu können. Mit ihrem Mann hat sie jedoch vor Jahren aus gemeinsamer Überzeugung vereinbart, dass sie „nur“ Hausfrau und Mutter sein würde. Sie hat Angst vor der Konfrontation mit ihrem Mann und vor den Folgen.

Ein Mann, der nach einem hervorragenden Abitur ein hervorragendes Studium absolviert hat und nun in der Unternehmensberatung tätig ist, die sein Wunscharbeitgeber ist, mag nach einigen intensiven Arbeitsjahren feststellen, dass es ihn auf das Land zieht: Er möchte sesshaft werden, eine Familie gründen, und er interessiert sich für den Obstanbau. Da er aber lange Jahre sehr hart für seinen Erfolg gearbeitet hat, verdrängt er die neuen Gedanken und Gefühle: vielleicht sind sie ja nur Vorboten einer Midlife-Crisis.

Auch die seelische Erschöpfung ist gekennzeichnet durch Gefühle von Sinnlosigkeit und Leere. Man erlebt sich als „Suchenden“. Die zentrale Lebensbasis stimmt nicht.

4. Erkennen der eigenen Ursachen für die chronische Erschöpfung

Wer erkannt hat, dass er chronisch erschöpft ist, wird sich spätestens zum Zeitpunkt dieser Erkenntnis mit dem „Warum“ auseinandersetzen. Da die chronische Erschöpfung allerdings eine Entwicklung über Monate - in aller Regel über Jahre - ist und auf eine entsprechende persönliche Disposition zurückgeht, ist es für die Betroffenen schwierig, die Ursachen konkret zu benennen. Die professionelle Unterstützung durch Psychologen, Psychotherapeuten und psychotherapeutisch arbeitenden Menschen ist daher unerlässlich. Vielfach wird der Gang zur professionellen Unterstützung aber herausgezögert, weil er dem Eingeständnis gleichkommt, versagt zu haben. Auch scheuen einige Menschen davor zurück, ihr Innerstes einem Fremden zu offenbaren. Ebenfalls besteht viel Angst vor der Veränderung. Dennoch ist professionelle Hilfe der einzige Weg, der aus einem manifesten Burnout heraushilft. Kein Partner und keine noch so liebe Freundin kann den Therapeuten ersetzen.

In meiner Praxis arbeite ich sehr gern mit der Technik des „Familienstellens“ und verwende hierzu Figuren von Tieren, da diese Art der Arbeit ein Tor in das Unterbewusste ist. Das reine Gespräch ist gerade am Anfang einer Therapie nicht ausreichend, da verdrängte Emotionen nicht kommuniziert werden. Ich lasse meine Patienten Tiere als Stellvertreter für Menschen sowie Emotionen und körperliche Symptome wählen. So wird der Chef zum Skorpion, der Ehemann zur Maus, die Migräne zur Kuh, das Gefühl des Versagens zur Spinne. Anhand der Stellung der Figuren wird das innere Bild der Lebenssituation schnell deutlich, und die eigentlichen Stressoren zeigen sich.

Zentrale Fragestellungen zum Erkennen der eigenen Burnout-Disposition

Zunächst ein kurzer Ausflug in das Entstehen von Krankheit:

Krankheit ist eine Reaktion des Körpers auf ein Ungleichgewicht. Das Prinzip wird schnell deutlich, wenn man sich die Reaktion auf Kälte vergegenwärtigt:

- Zittern: Hierdurch wird Energie = Wärme freigesetzt.
- Gänsehaut: Durch das Hochstellen der Haare wird weniger Wärme über die Haut abgegeben. Das scheint wenig Sinn zu machen, da wir wenig Haare haben, ist aber ein Überbleibsel aus „behaarten“ Zeiten.

- Kreislaufzentralisation: Um das Blut nicht noch stärker auszukühlen, werden die Gefäße in der Hautoberfläche eng gestellt.

Unser Körper reagiert also gegen die Kälte.

Auch unsere Reaktion auf Stress ist eine physiologisch sinnvolle Gegenreaktion: Die Alarmbereitschaft wird erhöht, weil eine Stresssituation als Gefahr wahrgenommen wird. Die Verdauung kommt zum Erliegen: Wer von einem Säbelzahn tiger angegriffen wird, benötigt alle Energie zur Flucht oder zum Kampf. Die Muskulatur wird gut durchblutet, der Herzschlag erhöht, um den erhöhten Sauerstoffbedarf zu decken. Unsere Aufmerksamkeit wird auf die Gefahr gelenkt; die Wahrnehmung der Umgebung verändert sich. Unsere Muskulatur spannt sich an.

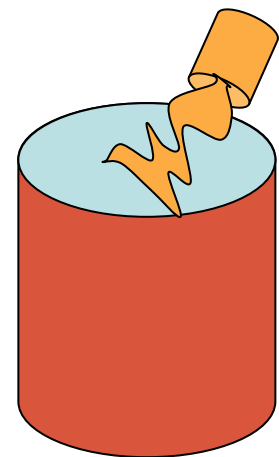
In der Natur ist ein Dauerstress nicht vorgesehen. Gefährliche Situationen sind in der Regel kurz und einmalig: Unsere Vorfahren wurden nicht täglich angegriffen, sie hatten lange Ruhezeiten. Heutzutage ist es anders: Wer unter chronischem Stress leidet, empfindet eine chronisch andauernde Situation der Gefahr. Er kann sich nicht mehr entspannen, weil ihn ständige Alarmbereitschaft in Schach hält. Diese ständige Alarmsituation ist allerdings sehr erschöpfend, und hinzu kommen in der Regel noch weitere Stressoren.

1. Frage: Was erschöpft mich, und was erfüllt mich?

Wenn wir uns als Brunnen betrachten, wird schnell deutlich, dass Abfluss und Zufluss mindestens ausgeglichen sein muss.

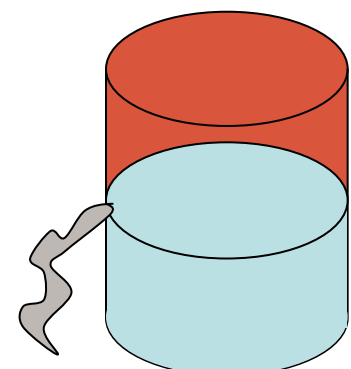
Das, was uns gut tut, was also unseren Energiespeicher füllt

- Hobby
- Gartenarbeit
- Kochen
- Zeit alleine verbringen
- ungestört vier Stunden lang ein Buch lesen
- mit Freunden ausgehen
- Sport
- Lesen
- Reisen
- Kultur
- Zeit mit der Familie verbringen
- Etc.



.... sollte MINDESTENS so viel Energie bringen wie die Dinge, die unseren Energiespeicher leeren:

- Konflikte in der Partnerschaft
- Konflikte in der Familie
- Stress in der Arbeit:
 - o Zeitdruck
 - o Angst um den Arbeitsplatz
 - o Konflikte mit Kollegen



- Konflikte mit Kunden
- Überforderung
- Haushaltsführung
- Familienfürsorge
- Krankheit
- finanzielle Sorgen

Es ist sinnvoll, die „Wertigkeiten“ der Energielieferanten und der Energiefresser in die ‚Bilanz‘ aufzunehmen. Beispiel:

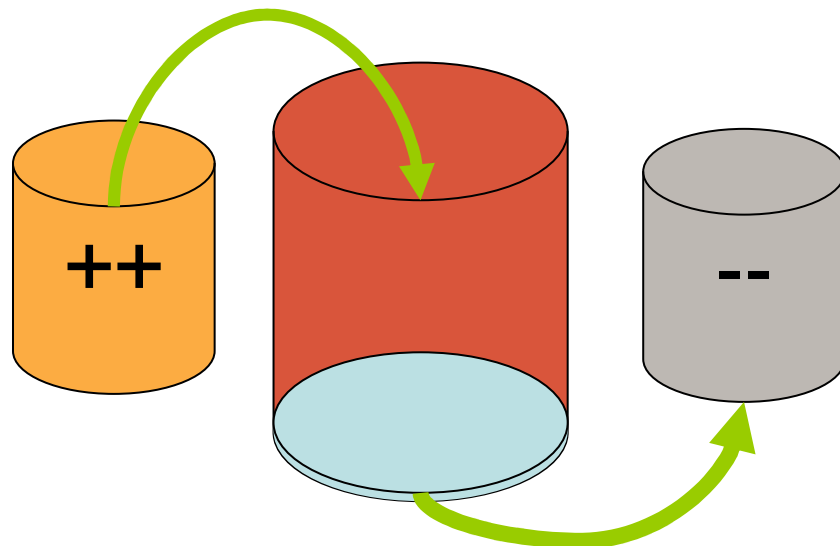
Gartenarbeit ist wichtig für mich, weil ich hier zur Ruhe komme. Ich schöpfe auch noch Tage nach der Arbeit Energie aus dieser Tätigkeit. Außerdem bin ich jedes Wochenende im Garten. – Wert: 3 Punkte (+++)

Einmal in der Woche laufe ich. Es macht mir Spaß, aber ich tue es auch aus gesundheitlichen Überlegungen. Sehr viel Energie bringt es nicht. – Wert: 1 Punkt (+)

Die Hausarbeit nervt mich. Täglich benötige ich anderthalb Stunden. Aber wenn sie getan ist, ist es auch gut, sie belastet mich dann nicht mehr. – Wert: 2 Punkte (--)

Ich trauere meinem verstorbenen Vater immer noch sehr nach. Jeden Tag denke ich an ihn; es zieht mich richtig hinab. – Wert: 3 Punkte (---)

Wenn wir eine ausgeglichene Energiebilanz haben, gleichen wir einer „gemeinnützigen Gesellschaft“: Das, was wir einnehmen, geben wir aus. Wir haben keine Reserven.



Wenn man es so betrachtet, wird schnell klar, was zu tun ist: Die Investition in die Energielieferanten ist immer die beste Investition. Leider fällt uns die Umsetzung häufig schwer. Anstatt die Konflikte in der Partnerschaft, die uns schon lange Energie rauben, einfach mal ruhen zu lassen - und das heißt nicht, sie zu ignorieren, sondern einfach nur, die bestimmt schon oft besprochenen Konfliktpunkte nicht zum zehnten Mal aufzuwärmen - versuchen wir lieber, das Energieminus zu minimieren, anstatt das Energieplus zu maximieren.

Mit mehr Energie, also auch mehr Lebensfreude, erhalten wir sehr schnell einen besseren Blick auf die Energiefresser, und oft genug relativieren sich viele kleinere Probleme dann von selbst.

2. Frage: Welche unbewussten Motive steuern mich?

Nun ist es allerdings auch so, dass wir ein Motiv für unsere Leistungsbereitschaft haben. Wir möchten zwar gern mehr Zeit mit der Familie verbringen, wir wissen, dass der Sohn uns gerade jetzt braucht, uns ist bewusst, dass wir schon wieder einen Ausflug abgesagt haben – ändern aber dennoch nichts an unserem Verhalten.

Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass wir immer ein – oft verborgenes – Motiv für unser Handeln haben. Dieses Motiv ist weiterhin immer ein Teil unserer eigenen ‚inneren Welt‘. Es ist Teil unseres Wertesystems, unserer Lebensanschauung, unserer Überzeugungen.

Beispiel:

Paul stammt aus einer Professorenfamilie. Bereits als kleiner Junge haben seine Eltern ihm immer wieder erzählt, dass auch er später einmal Professor sein würde, wenn er sich nur genug anstrengt. Paul ist jedoch kein Intellektueller, sondern eher ein Sportler, und mit zunehmendem Alter gewinnt er Spaß am Geschäftemachen. Seine Eltern ignorieren Pauls natürliche Begabung jedoch:

„Mathematik zählt nicht zu deinen Stärken. Da gibt es viele, die besser sind. Konzentriere dich auf die Sprachen.“

„Du bist sehr sensibel. In der Wirtschaft würdest du untergehen.“

„Als Professor bist du sicher vor Arbeitslosigkeit. In der Wirtschaft kannst du von heute auf morgen auf der Straße stehen.“

„Unsere Familie ist sehr hoch angesehen. Enttäusche uns nicht.“

„Du hast deinen Vater sehr enttäuscht mit deinen schlechten Leistungen.“

„Du musst dich mehr anstrengen, wenn du es mal zu was bringen willst. Von nichts kommt nichts.“

„Wir sind nicht zum Spaßhaben geboren worden!“

„Höre auf zu jammern und beiße die Zähne zusammen!“

„Ordnung ist das halbe Leben! Wer keine Ordnung hält, hat schon verloren!“

Paul geht dennoch seinen eigenen Weg und wird Geschäftsführer eines Handelsunternehmens. Seine Eltern sind sehr enttäuscht und können ihm nicht verzeihen; das Verhältnis ist angespannt. Doch obwohl Paul seinen Beruf sehr mag, sitzt ihm seine Erziehung im Nacken; die Sätze seiner Eltern hat Paul nie vergessen. Um niemanden zu enttäuschen, arbeitet er immer mehr; er glaubt, dass er nur durch einen besonders hohen Einsatz zu einer guten Leistung kommt. Immer wieder berichtet er seinem Vater über seine Verdienste, doch dieser erkennt Pauls Leistungen nicht an: „Noch bist du nicht zu alt, um in die Wissenschaft zu gehen. Was du dort in der Firma machst, ist doch nichts Besonderes. Jeder kleine Ladenbesitzer macht das Gleiche wie du. Ich hatte gehofft, dass du mehr aus dir machst.“

Im Laufe der Jahre baut Paul die Firma weiter auf, doch immer hat er das Gefühl, „es reicht noch nicht“. Ihm wird nicht bewusst, dass der sein Leben prägende Satz ist: „Du reichst nicht.“

Wir alle haben unsere Schwachstellen oder auch ‚Knöpfe‘, die, sobald sie gedrückt werden, zu einem automatischen Denk-, Fühl- und Reaktionsprogramm führen. Es ist wichtig, diese Knöpfe zu kennen, um die eigene automatische Reaktion so schnell wie möglich enttarnen zu können.

Nun sind unbewusste innere Sätze nicht so einfach zu enttarnen. Fragestellungen, die helfen, sind:

- Was würde passieren, wenn du deine Überstunden abbaust?
 - o Ängste, Befürchtungen
 - o Positive Auswirkungen
- Wie würdest du dich fühlen?
- Was würde passieren, wenn du mit deinem Chef über deine Überlastung sprichst?
 - o Ängste, Befürchtungen
 - o Positive Auswirkungen
- Wie würdest du dich fühlen ...
 - o Während des Gesprächs
 - o Nach dem Gespräch
- Was würde passieren, wenn (große Ängste)...? Mache dir deine Ängste klar und betrachte deine Phantasien zu den schlimmsten Auswirkungen. Betrachte deine Gedanken und Gefühle hierzu. Schreibe alles auf.
- Was denkst du oft über dich? Notiere deine inneren Sätze in einem Block, den du bei dir trägst.
- Was denkst und fühlst du, wenn dir etwas misslingt?
- Von welchem Menschen fürchtest du Kritik ganz besonders? Erinnerst dich dieser Mensch an jemanden?
- Wessen Meinung ist dir besonders wichtig?
- Wie siehst du dich selbst? Wie sehen dich andere Menschen? Wie möchtest du gern gesehen werden?

5. Der Weg in die Balance

Der Weg in den Burnout ist ein langer Weg, der viele Ursachen hat. Der Weg hinaus aus dem Burnout ist ebenfalls ein langer Weg, denn er erfordert ein verändertes Handeln und Denken. Das Verlassen der eigenen – oft lebenslang ‚trainierten‘ – Verhaltens- und Denkmuster ist ein Prozess. Da Menschen, die zum Burnout neigen, allerdings auch die Disposition zur Leistungserbringung haben, stellen sie an sich die Anforderung, möglichst schnell wieder ‚zu funktionieren‘: ein wenig Yoga, zwei Wochen Urlaub, abends regelmäßig die feste Stunde mit den Kindern, am Wochenende maximal zwei Stunden Arbeit – und dann ‚läuft es schon wieder‘.

Wenn es so einfach wäre, hätte Burnout sich nicht zur modernen Volkskrankheit entwickelt! Die wichtigste Voraussetzung für den Genesungsprozess ist das Akzeptieren der Tatsache, dass die Genesung längere Zeit in Anspruch nehmen wird und ein kontinuierliches Arbeiten an den eigenen Denk- und Verhaltensmustern erfordert – auch, wenn man beginnt, sich deutlich besser zu fühlen. Meine Burnout-Patienten begleite ich in der Regel über zwölf Monate, häufig auch länger. Die Häufigkeit der Sitzungen variiert je nach der Schwere der Symptomatik zwischen wöchentlichen und vierwöchentlichen Intervallen.

Ein allgemeingültiges Therapieschema existiert nicht. Jeder Mensch hat seinen eigenen Schwachpunkt und damit auch seinen eigenen Therapieschwerpunkt. In der Regel setzt man in der Therapie jedoch in folgenden Bereichen ein:

- a) Organisation von Be- und Entlastung
- b) Bewusstwerdung und Veränderung der Denk- und Verhaltensmuster
- c) Bewegung und Wahrnehmung
- d) Medikamentöse Intervention (nur kurzfristig in schweren Fällen!)
- e) Naturheilkundliche Intervention und langfristige Begleitung der Genesung

Ich gehe kurz auf die einzelnen Bereiche ein.

a) Organisation von Be- und Entlastung

Machen Sie sich ihren derzeitigen tatsächlichen Tagesablauf bewusst, indem Sie zwei Wochen lang ein simples Zeiten-Tagebuch führen: Notieren Sie, was Sie wie lange tun, wobei Sie nicht ins Detail gehen müssen. Beispiel:

Uhrzeit	Tätigkeit	Arbeit	Pflege	Familie	Freizeit
6.15	Aufstehen, Duschen		0,5		
6.45	Frühstück vorbereiten			0,25	
	Frühstück		0,5		
7.30	Aufbruch zur Arbeit	0,5			
8.00	Arbeitsbeginn	9,5			
17.30	Arbeitsende, Einkaufen			0,5	
18.00	Fahrt nach Hause	0,5			
18.30	Abendbrot mit Familie		0,5		
19.00	Kinderzeit: Hausaufgaben etc.			1,0	
20.00	Hemden bügeln, Küche aufräumen	0,75			
20.45	Check Emails Firma, Tel. Firma	0,5			
21.15	Fernsehen				0,75
22.00	Sohn beruhigen			0,5	
22.30	Badezimmer				
22.45	Lesen				0,5
23.15	Schlafzeit		7,0		
	SUMME	11,75	8,5	2,25	1,25

Im Beispiel haben Sie 1,25 Stunden tatsächlich frei verfügbare Zeit. Sparen können Sie nur noch an der Schlafenszeit, und das ist keine Lösung. Nutzen Sie Ihre freie Zeit also so gewinnbringend = energiebringend wie möglich. Mal den Fernseher einzuschalten ist in Ordnung, aber Fernsehen als einziges Entspannungsprogramm ist nicht die Lösung. Suchen Sie sich Alternativen: Sport, Handwerken, Handarbeiten, Spieleabend mit Freunden etc. Planen Sie den Alternativabend fest ein!

Der Beispielplan ist noch sehr überschaubar. Vielfach sieht ein Zeitenplan jedoch verworrener aus, besonders, wenn Sie eine Dreifachbelastung haben. Sie werden, wenn Sie den Zeitenplan konsequent und ehrlich führen, schnell feststellen, wo Ihre „Zeitkiller“ liegen.

b) Bewusstwerdung und Veränderung der Denk- und Verhaltensmuster

Wie ich bereits ausgeführt habe, ist es praktisch unmöglich, diesen Bereich aus eigener Kraft dauerhaft positiv zu verändern. Die Investition in eine professionelle Therapie oder in ein professionelles Coaching ist eine Investition in Ihr dauerhaftes Wohlbefinden. Ein Therapeut hat einen objektiven Blick auf Sie und Ihre Lebenssituation. Sie haben diesen Blick nicht, und auch Ihr Partner oder Ihre Freunde sind nicht objektiv.

c) Bewegung und Wahrnehmung

Viele berufliche Tätigkeiten erfordern das Stillsitzen oder Stillstehen. Bewegung kommt in unserem Leben fast immer zu kurz. Im Erschöpfungszustand ist Bewegung wichtig, weil sie die aufgestaute negative Energie in Bewegungsenergie umwandelt. Suchen Sie sich eine Bewegung, die nichts mit Leistung zu tun hat und die Ihnen Freude macht! Wenn Sie joggen, joggen Sie also nicht auf Zeit, sondern genießen Sie einfach die Natur und die frische Luft. Es ist nicht wichtig, ob Sie zehn Minuten länger brauchen als gedacht. Das wichtigste ist der Spaß an der Bewegung!

Auch die Eigenwahrnehmung ist wesentlich, denn Sie haben Ihren Zustand der Erschöpfung nur erreicht, weil Sie Ihre eigenen Gedanken und Gefühle nicht mehr wahrgenommen und gewürdigt haben. Nehmen Sie sich also nach Möglichkeit täglich eine kleine Auszeit, in der Sie nichts tun. Legen Sie sich hin, setzen Sie sich hin, schließen Sie die Augen und schauen einfach, was kommt. Anfangs mag es für Sie sehr ungewöhnlich sein, so allein mit sich selbst zu sein. Betrachten Sie einfach die Gedanken und Bilder, die hochkommen, und lassen Sie sie wieder ziehen. Halten Sie nichts fest. Wenn ein Gedanke hartnäckig verweilt, schicken Sie ihn weg, aber erzwingen Sie nichts. Es wird Tage geben, in denen Sie von bestimmten Gedanken hartnäckig beherrscht werden.

Sollten Sie nicht daran gewöhnt sein, täglich einige Minuten mit sich allein zu sein, ist es gut, wenn Sie eine feste Zeit einplanen. Hervorragend geeignet ist die Zeit direkt nach dem Erwachen. Nehmen Sie sich fünfzehn oder zwanzig Minuten, um sich selbst besser kennenzulernen. Sie werden feststellen, dass Sie auf diese Zeit schnell nicht mehr verzichten wollen, weil sie wesentlich zur friedlichen Gelassenheit beiträgt.

d) medikamentöse Intervention

Ich bin nicht grundsätzlich gegen den Einsatz von angstlösenden Medikamenten oder Antidepressiva; diese Medikamente können allerdings nie mehr als eine kurzfristige, in Fällen schwerer Depression mittelfristige Intervention sein, um Körper und Geist durch die Unterdrückung der Symptomatik wieder zu beruhigen. Um eine Therapie handelt es sich nicht! Dies sollte man sich immer bewusst machen. Der Einsatz von unterdrückenden Medikamenten sollte psychotherapeutisch begleitet werden, damit die Medikamente so kurzfristig wie möglich Anwendung finden.

Die gleichzeitige Anwendung von unterdrückenden Medikamenten und homöopathischen Arzneien ist nicht ganz einfach, denn die Wirkmechanismen sind unterschiedlich und arbeiten gegeneinander. Für Kollegen: Bewährt hat sich folgende Vorgehensweise: Nachdem die passende homöopathische Arznei ausgewählt wurde, wird sie in der C30 (sehr niedrige Lebenskraft) oder C200 (höhere Lebenskraft) einmalig gegeben. Die Wirkung wird zeitnah observiert; ich telefoniere mit meinen Patienten täglich bis zweimal wöchentlich.

Sobald die Reaktion auf die Arznei nahelegt, dass das Similimum gefunden worden ist, wechsele ich je nach Lebenskraft auf 1- 2x wöchentlich C30 oder täglich C12, manchmal auch auf eine Q-Potenz (niedrige Potenzen – Q2 bis Q6).

e) naturheilkundliche Intervention und Begleitung

Phytotherapeutische Auswahl

Wermuth-Urtinktur von CERES („Absinthium“)

bei Vorliegen der Kombination: Interesselosigkeit + Teilnahmslosigkeit + Erschöpfung + langsame Verdauung

3 x täglich 1 - 3 Tropfen in einem halben Glas Wasser

Hevert Schlaf- und Nerventee

bei nervösen Schlafstörungen 1 Stunde vor dem Schlafengehen 1 - 2 Becher Tee trinken

Teemischung von Maria Treben

Einzusetzen bei starker Schlaflosigkeit (wenige Stunden pro Nacht) in Kombination mit Nervenleiden, z.B. starker Schmerzempfindlichkeit:

1. 50 g Schlüsselblumen
2. 25 g Lavendelblüten
3. 10 g Johanniskraut
4. 15 g Fruchtzapfen vom Hopfen
5. 5 g Baldrianwurzeln

1 gehäufte Teelöffel mit ¼ l Wasser überbrühen, 3 Minuten ziehen lassen / zu trinken abends vor dem Schlafengehen

Urtinktur-Mischung mit CERES-Heilmitteln:

bei nervöser Erschöpfung mit Schläfrigkeit tagsüber und Schlaflosigkeit nachts:

- Lupulus (Hopfen)
- Hypericum (Johanniskraut)
- Valeriana (Baldrian)

täglich morgens und abends jeweils 2 Tropfen mit ein wenig Wasser einnehmen

Homöopathische Arzneien

Nux vomica

Eine wunderbare Arznei, um das Gleichgewicht der Kräfte wiederherzustellen. Hervorragend einzusetzen bei dauerhafter Überarbeitung durch (zu viel) Ehrgeiz.

Weitere Stichworte:

- sehr ehrgeizig
- ungeduldig
- kann schlecht delegieren
- schnell gereizt
- Zornausbrüche
- Feldwebel-Art
- rollt wie eine Dampfwalze über Hindernisse
- mutig / wagemutig
- streitsüchtig: ständig kommt Dampf aus den Ohren
- neidisch, eifersüchtig
- der Beruf, das Geschäft ist sehr wichtig
- Schlaflosigkeit zwischen 3.00 – 5.00 Uhr
- Schlaflosigkeit durch Gedankenandrang
- Schlaflosigkeit durch zu viele Stimulanzen
- Schlaflosigkeit aus Sorge um das Geschäft
- Burn-out-Syndrom durch zu viel Arbeit
- Erschöpfung durch 60-Stunden-Wochen
- Unruhe durch Angst vor geschäftlichem Misserfolg
- Kollaps durch maßloses Verhalten

Sepia

Einzusetzen bei Frauen, die durch die Anforderungen des modernen Lebens überfordert sind: Die Sepia-Frauen lieben ihren Beruf; den Haushalt sehen sie als Pflichterfüllung an.

- Abneigung gegen Gesellschaft
- Abneigung gegen die eigene Familie
- Besser durch Alleinsein: Verlangen nach Rückzug
- Gleichgültigkeit:
 - gegen den Haushalt
 - gegen die Kinder
 - gegen die eigene Gesundheit
- Reizbarkeit: scharfes Mundwerk
- große Distanz zu anderen Menschen
- Gefühl von innerer Erstarrung
- Mütter schreien bei jeder Kleinigkeit ihre Kinder an
- extreme Abneigung gegen Haushaltspflichten
- glaubt nicht an ihre Genesung
- Angst vor Vereinsamung

- Angst vor Armut
- Verschlechterung vor der Menstruation
- unwillkürliches Weinen („Ich weiß nicht warum“)
- wirken nach außen hart
- tanzt gern, mag Gewitter
- liebt saures / bitteres Essen
- Alles ist zuviel“
- Besserung durch körperliche Anstrengung
- Besserung abends
- ... seit der Schwangerschaft
- viel Kopfschmerzen
- frösteln
- Depression

Gelsemium

Ein großes Angstmittel, insbesondere Angst vor der Zukunft. Gelsemium-Menschen versuchen, die Erwartungen, die an sie gestellt werden, zu erfüllen, und strengen sich dabei sehr an. Das Leitsymptom ist: *Muskeln gehorchen dem Willen nicht* - sie will zwar aufstehen und einkaufen gehen, aber sie ist einfach zu schwach, ihre Beine wollen ihr nicht gehorchen. Sie will das Buch lesen, aber ihre Augen fallen ihr einfach zu.

- Angst vor den Erwartungen anderer
- Angst vor Prüfungen
- zittert vor Angst
- Gefühl von Lähmung vor Angst
- starker Kontrollwunsch: „Wenn ich alles unter Kontrolle habe, kann mir nichts passieren“
- nach außen beherrscht, nach innen Furcht bis hin zur Panik
- unvorhergesehene Situationen versetzen ihn in Angst
- Angst vor Verlust der Selbstbeherrschung
- kann nicht klar denken
- Erschöpfung des Muskelsystems: „Muskeln gehorchen dem Willen nicht“
- Zittermittel
- Augenlider fallen herab
- jede Bewegung strengt sehr an
- Durchfall durch Gemütsbewegungen
- Schwindel
- nervöses Frösteln
- dumpfer, ermüdender Kopfschmerz / Verlangen, ruhig und still auf dickem Kissen zu liegen
- Kopfschmerz mit Schwäche und Zittern

Stannum

Wir alle kennen die biegbaren, formbaren Zinn-Männchen oder auch Zinn-Soldaten. Stannum-Menschen verbiegen sich bei der Erfüllung ihrer Aufgaben, bis sie schließlich einfach nicht mehr können. Das Leitsymptom von Stannum ist die extreme Entkräftung, die in der Brust gespürt wird. Sie sind so schwach, dass sogar das Reden sie anstrengt. Ein

weitere gute Indikation ist die „brennende Schwäche“. Stannum-Menschen fühlen sich so, als würde ihr Körper alle vorhandene Restenergie unter Auferbietung aller Kraft mobilisieren, was zu einem brennenden Gefühl führt. Ein Stannum-Patient erzählte mir, er fühle sich wie ein Auto, das kein Benzin mehr hat, und das doch immer wieder angelassen wird, bis die Kabel aufgrund der Hitzeentwicklung Feuer fangen. Hier sehen wir auch, dass Stannum-Menschen re-agieren und nicht agieren: Sie versuchen, den an sie gestellten Aufgaben gerecht zu werden - wie der (Zinn-)Soldat, der in den Krieg geschickt wird, ohne darum gebeten zu haben.

- extreme Entkräftung
- Schwäche so stark, dass sie nicht sprechen kann
- niedergeschlagen, mutlos
- durch Schwäche „Hitze unter der Haut“
- die Augen brennen vor Erschöpfung
- „alte Tuberkulosepatienten“
- jede kleinste Anstrengung verschlimmert
- nutzt jede Gelegenheit zum Ausruhen
- fühlen sich vor Schwäche dem Tod nahe
- fangen mit vielen Dingen auf einmal an
- liebenswürdig, mögen Gesellschaft
- können auf Gesellschaft nicht reagieren
- Auswurf salzig
- Schwäche auf der Brust, macht sprechen schwer
- leeres / hohles / schwaches Gefühl in der Brust
- KEINE Gefühllosigkeit (DD: Acidum phosphoricum)
- KEINE Reizbarkeit (DD: Bryonia alba)
- Zunahme der Symptome über den Tag bis 14.00 Uhr
- zum Abend hin wieder besser
- Bronchien deutlicher Schwachpunkt
- tiefe, chronische Schwäche

Zincum metallicum

Zink ist ein hervorragendes Nervenmittel. Zink-Menschen erkennt man sehr leicht an dem Rucken und Zucken der Muskulatur; sie scheinen nicht still zu sein. Manchmal ist es nur das Augenlid, das permanent zuckt, manchmal sind es die zuckenden Hände oder die zappelnden Beine, als würden immer wieder Stromstöße durch den Körper geschickt. Ursache ist auch hier eine Dauerüberforderung von außen, die allerdings einen höheren Zwangscharakter hat als bei Stannum-Menschen (z.B. Kinder, deren Eltern hervorragende Schulleistungen erwarten, der Chef, der von seinem Mitarbeiter Leistungen erwartet, die dieser gar nicht vollbringen kann, der Mann, der von seiner Frau erwartet, dass sie neben dem Haushalt einen Top-Job meistert).

- sehr starke Érregung des Nervensystems
- Überreizung führt zu:
 - Zittern
 - Jammern
 - Verwirrung
 - Geschwätzigkeit
 - Reizbarkeit
 - Unzufriedenheit

- nichts stellt ihn zufrieden
- dauerhafte Überreizung mit Unzufriedenheit führt zu:
- geistiger Stumpfheit
- Depression
- langsames Sprechen
- Konzentrationsunfähigkeit
- Wut mit Gewalttätigkeit
- Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern
- Rucken und Zucken der Muskeln
- Unruhegefühl der Füße oder der Beine
- muss sich ständig bewegen
- eiskalte Glieder bis zu den Knien und Ellenbogen
- Verschlechterung durch unterdrückte Hautausschläge
- Schielen, Lichtempfindlichkeit der Augen
- Durchfall während Kopfschmerz

Aurum metallicum

Eines der Mittel, für die es sich lohnt, viele Jahre lang Homöopathie zu studieren. Das homöopathische Gold hat die Kraft, auch die stärksten Depressionen zu heilen. Aurum-Menschen sind meist konservative, sehr pflichtbewusste, verantwortungsvolle Menschen, die auf ihren meist breiten Schultern schwere Lasten tragen. Sie beschwerten sich darüber nicht, sondern glauben, dass die Last „gottgegeben“ ist. Dabei schleppen sie sich allerdings nicht wie Lastesel voran, sondern mit Würde und Stärke. Sie haben eine intensive Ausstrahlung, viel natürliches Charisma und neigen zu Wutausbrüchen, können aber auch sehr liebenswürdig sein.

- schwerste Depression: alles ist grau
- Gefühl wie in einem schwarzen Loch
- sehr konservativ, pflichtbewusst
- trägt viel Verantwortung, bricht darunter zusammen
- langjähriger Kummer, der nicht gezeigt wird
- Neigung zu Wutanfällen; cholertisch
- Freudlosigkeit; keine Verbindung zum Leben
- Folge von Verlust des Geschäfts
- oft sehr religiös; betet intensiv
- liebt schwere Musik (Klassik, Jazz)
- große Furcht zu versagen
- glaubt, keine Freunde mehr zu haben
- Sonnenuntergang / Sonnenaufgang
- stärkste Schmerzen / auch stärkste Seelenschmerzen
- Verschlechterung nachts
- verstopfte Nase, Sinusitis
- Knochenschmerzen
- Rheuma
- Herzkrankheiten
- Gefühl, als sei Herz im Panzer eingeschlossen
- hochgrade chronische Schlaflosigkeit
- weint im Schlaf, Alpträume, erwacht immer wieder

Acidum phosphoricum

Die Phosphorsäure ist unser hervorragendstes Mittel bei emotionaler Erschöpfung und angezeigt nach einem langen und/oder schweren emotionalen Trauma. Phosphor verausgibt sich emotional gern, denn für Phosphor ist das Eingehen von vielen Bindungen wichtig. Phosphor hat ein großes Verlangen nach Gesellschaft. Die dunkle Jahreszeit ist für Phosphor-Menschen sehr schwierig.

Acidum phosphoricum wird gegeben, wenn die Gefühle gegangen sind und eine tiefe Leere eingetreten ist. Nichts wird mehr gefühlt. Es gibt keine Gemütsregung, selbst auf glückliche Dinge wird nicht reagiert.

- schnell begeistert, schnell entflammt ... schnell verbrannt
- aus dem Brennen an zwei Enden folgt die totale Erschöpfung
- Hauptmittel für EMOTIONALE Erschöpfung
- fühlt nichts mehr, totale innere Leere
- kann nur noch auf dem Sofa liegen und die Fernbedienung halten
- Folge von emotionalen Exzessen
- Liebeskummer-Mittel
- starke Trauer, Trennungsschmerz
- hoffnungslos: sie strengt sich nicht mehr an, der Berg ist zu hoch (DD: Ignatia: versucht es wieder und wieder)
- deprimiert, apathisch
- antwortet langsam
- kurzer Schlaf bessert
- Haarausfall nach Kummer, graue Haare nach Kummer
- Durchfall-Neigung
- Kopfschmerzen, als würde ein Gewicht auf den Kopf drücken
- Neigung zu heißer Gesichtsröte
- sehr still

Calcium carbonicum

Menschen, denen Sicherheit und ihre Familie sehr wichtig sind und die aufgrund ihres hohen Sicherheitsbedürfnisses viel arbeiten. Sie haben Angst vor Armut sowie Angst um ihre Familie und um die Gesundheit.

- eigensinnig, dickköpfig
- immer schon Gefühl von körperlicher Schwäche
- Abneigung gegen Veränderungen
- Großer Familiensinn
- Große Angst, dass andere den Zustand bemerken
- Kann traurige Geschichten / Nachrichten schlecht ertragen
- Großes Bedürfnis nach Schutz und Absicherung aus Ängstlichkeit
- Verlangen nach Routine (weil diese Sicherheit gibt)
- Sehr bodenständig
- Oft sehr naturverbunden
- Neigung zu Übergewicht: fressen den Kummer in sich hinein
- Gefühl, als würde er einen Panzer benötigen, um bestehen zu können

Lycopodium clavatum

Geistig sehr aktive, intelligente Menschen, die zu Verdauungsproblemen neigen und sich körperlich schwach fühlen. Sie haben Angst, das Ziel nicht zu erreichen, das sie sich selbst gesteckt haben. Nach außen geben sie sich anders, als sie sich fühlen; sie verstecken ihr geringes Selbstwertgefühl.

- große Gedächtnisschwäche während der Erschöpfung, besonders für Namen
- Mutlosigkeit, Verzagtheit
- Diverse Verdauungsprobleme mit Blähungen und Schmerz im Abdomen
- Kompensiert das Minderwertigkeitsgefühl mit Hochmut und Arroganz
- Diktatorisch
- Verletzendes Verhalten gegenüber dem Partner und der Familie, aber jovial und freundlich gegenüber Menschen, von denen er sich einen Vorteil erhofft
- Überlebenskünstler!
- Hat die tiefe Überzeugung, dass er aufgrund seiner Leistungen geliebt wird
- Starke Rührung, wenn ihm gedankt wird
- Großes Gerechtigkeitsempfinden
- Schreckhaft
- Misstrauisch, argwöhnisch

Acidum muriaticum

Menschen, die über einen langen Zeitraum extrem erschöpft sind. Die Erschöpfung beginnt auf der körperlichen Ebene: Die Muskulatur fühlt sich schwach an, aber der Geist arbeitet tadellos. Der körperlichen Erschöpfung folgt die emotionale Erschöpfung, um dann schließlich auch den Geist zu beeinflussen.

- kann sich im Sitzen nicht mehr aufrecht halten
- subfebrile Temperaturen über lange Zeiträume
- Schweregefühl im Kopf und in den Armen und Beinen
- Neigung zu Hämorrhoiden
- Lähmungsartige Schwäche des ganzen Körpers, kann kaum gehen
- Neigung zum Sprechen im Schlaf
- Traurig, still und unzufrieden, verdrießlich
- Empfindlichkeit von Augen und Ohren = Empfindlichkeit gegen Sinneswahrnehmungen, daher auch Verschlechterung im Freien
- Tinnitus
- Leichtes Nasenbluten
- Neigung zu Entzündungen im Mundraum
- Appetitlosigkeit

Arbeitsblatt:

**Dein Energie-Reservoir /
zum Ausfüllen während des Seminars**

