

Ohne Holz kein Feuer . . .

BURN-OUT-SYNDROM / Ausgebrannt durch Dauerstress – Entspannung statt Pillen

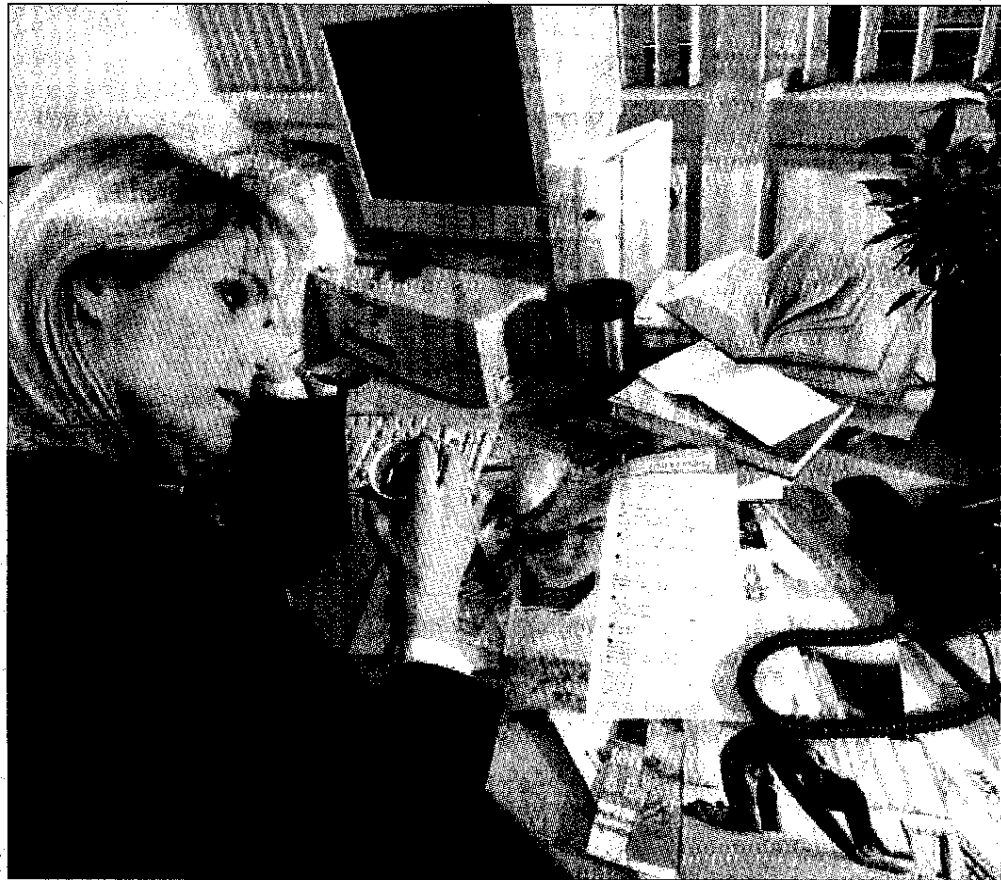
Von Andrea Wulff

Nichts hat mehr einen Sinn, und nichts verschafft mehr wirklich Freude. Dauerstress und Erschöpfung sind die ständigen Begleiter, ob am Arbeitsplatz oder im Privatleben. Burn-out heißt das Syndrom und wird mit „ausgebrannt sein“ übersetzt.

Doch wirklich ausgebrannt zu sein, ist mehr als nur ein Gefühl. Es ist für Betroffene die reine Verzweiflung, nichts mehr zu können und nichts mehr zu erwarten - weder beruflich, noch in der Beziehung oder in der Familie. Zu der Verzweiflung gesellen sich körperliche Symptome wie chronische Müdigkeit, Nervosität, Kopfschmerzen und Herz-Kreislauf-Probleme.

Der Burn-out trifft Manager und Mütter, Studenten wie Beamte. Und Männer wie Frauen gleichermaßen. So verschieden ihre individuellen Lebenssituationen auch sind, eine Gemeinsamkeit haben die Betroffenen: Sie stehen permanent unter Druck und haben gleichzeitig den inneren Wunsch, es jedem immer und überall recht zu machen. Ein Wunsch, dessen Scheitern vorprogrammiert ist. Und damit kommt auch das Gefühl auf, persönlich zu versagen.

Dr. Dipl.-Psych. Axel Kowalski von der Eberhard-Karls-Universität Tübingen, Abteilung Psychosomatische Medizin: „Die Ursachen liegen oft in einer auf maximale Leistung ausgerichteten Erziehung. Besonders häufig vom Burn-out sind Menschen betroffen, die in sozialen Berufen arbeiten und es dort vielen Menschen recht machen wollen.“ Während die Schulmedizin diesem Phänomen einigermaßen hilflos gegenübersteht sieht man von der Behandlung durch Antidepressiva einmal ab, beschreiten alternative Mediziner und Therapeuten immer häufiger ganzheitliche Wege, um die Betroffenen von



Ausgebrannt: Zu der Verzweiflung gesellen sich oft auch noch körperliche Symptome wie chronische Müdigkeit, Gereiztheit, Kopfschmerzen und Herz-Kreislauf-Probleme. Bild: dpa

ihrem Stresspegel herunterzuholen.

Sie setzen vor allem auf Entspannungsmethoden wie Chi Gong und gesunde, auf die individuelle Situation abgestimmte Ernährung. Psychologin Kowalski: „Ganzheitliche Behandlungskonzepte haben sicherlich ihre Berechtigung, wenn es um die Burn-out-Behandlung geht, denn eine dauerhafte medikamentöse Behandlung ist nicht sinnvoll, sie kann höchstens unterstützend eingesetzt werden. Vielmehr müssen die eigentlichen Probleme gelöst werden, und dazu eignen sich auch alternative Ansätze - richtig ist, was hilft!“

- Auch Hubert Geurts, Coach aus Kempen am Niederrhein, hat sich von den klassischen Behandlungsmethoden, in denen er ausgebildet wurde, abgewandt. Seit Jahren hilft er Managern und Privatpersonen

mit dem so genannten I-Ging - der jahrtausendealten Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Was sich nach Esoterik anhört, ist eine ausgereifte Technik mit 5000 Jahren Geschichte. Bei der von Hubert Geurts genutzten Methode werden Gefühlszustände mit Bildern anstelle von Worten ausgedrückt und dargestellt.

Insgesamt stehen 64 Bilder für die verschiedenen Lebenssituationen zur Verfügung. Das habe den Vorteil, dass die Betroffenen sich ihre Situation besser vergegenwärtigen können als über abstrakte medizinische Fachausdrücke, so Geurts. „Man kann genau aufzeigen, wo die Menschen stehen. Die Entwicklung ist so leichter nachzuvollziehen“, sagt der Kempener Coach, der auch Führungskräfte von Großunternehmen berät und mit die-

ser Methode auch Mittelständlern bei der oft schwierigen Suche eines Unternehmensnachfolgers hilft.

Jemandem, der ausgebrannt ist, fehle - bildlich gesprochen - das Holz, „um das Feuer am Leben zu halten“, erklärt er. Ein durchaus passendes Bild: Schließlich leiden viele Patienten mit Burn-out Syndrom auch unter Nährstoffmangel.

Axel Kowalski: „Jede Krise ist auch eine Chance zu einem Neuanfang. Es ist wichtig, dass man den richtigen Menschen findet, der bei der Problembehebung hilft.“ Geurts ist sich sicher, dass sein Konzept eine Berechtigung in der Behandlung von Lebenskrisen hat: „Das I-Ging basiert auf wiederkehrenden Mustern. Und genauso wie es Muster des Entstehens gibt - etwa bei einer Krankheit - gibt es auch Muster der Auflösung.“ (mm)

Muttermilch ist Babys erste Wahl

STILLEN / Lebenswichtige Nährstoffe garantiert – Auf Dauer und Menge achten

Von Dr. Claudia Dominicus

Welche Menge und wie häufig ein Kind trinkt, hängt vom

Milchvorrat in der Brust automatisch zurück, weil der Säug-

Gramm. Mütter sollten aber ihr Kind nicht jeden Tag wie-

NE

Ve

Das
en: B
gener
der g
Geric
Mahlz
zept
schur
nähru
dings
Varia
entha
Pomr
teuse
Pomr
hing
Auch

ME

Sch

Na
fühlt
durch
neimi
Pack
zeit
ständ
Erhel
Bund
und d
vorge
wortl
Zulas
gesetz
Verst
sequ
ge Ri
ten.

Eisk

Ge
Injekt
ge Be
mit Ei
rasch
Stelle
kälte
die „
Isenb
Bes
Kälte
ben z
eine
Spritz

ER

Ur

es

OBS

Herbs
und d
Jonag
aktuel
gesun
Auf R