

# Rastlos bis zum Untergang

## Das Burn-Out-Syndrom – Neue Aufgaben für Studios und Trainer

**I**mmmer mehr Menschen leiden unter ihrer beruflichen Belastung. Dieser Dauer-Stress kann bis zum Kreislauf-Kollaps und zum Versagen des Nervensystems – zum Burn-Out – führen.

Die Einen wissen zwar, was ein Burn-Out Syndrom ist, haben aber keine Zeit dieser ernstzunehmenden Gefahr vorzubeugen. Andere wiederum haben schon davon gehört, wissen aber nicht welche Folgen ein Burn-Out hat, wenn er sie trifft.

Dabei fordert diese Zivilisationskrankheit uns Fitness-Profis doppelt - als Trainer im Umgang mit Kunden, an denen wir die Zeichen des Burn-Out erkennen und als Menschen, deren Beruf es ist, stark, vital und optimistisch zu sein.

Dabei sind wir wie jeder andere dem stetigen Konkurrenzkampf ausgesetzt und müssen uns täglich von Neuem behaupten, damit wir auf dem Markt überleben können. Eines vergessen wir oft, dass der Körper nicht unbegrenzt leistungsfähig ist. Ich erwische mich selbst oft dabei, dass ich mich völlig überfordere. Es muss noch dies erledigt und jenes organisiert werden, hier ein Termin, dort ein Meeting, da eine Lektion, den bevorstehenden Fitness-Kongress (Lektionen/Workshops) vorbereiten, Personaltrainings zusammenstellen, mein eigenes Training und jetzt noch Freunde treffen und Zeit für die Familie haben.

Wo bleibt da die innere Ruhe? Wir gönnen uns viel zu wenig Zeit, in uns zurückzukehren, abzuschalten und neue Energien aufzutanken. Was habe ich davon, wenn ich erfolgreich bin, aber kurz vor einem nervlichen Zusammenbruch stehe?

Und wie erlebe ich dieselben Auswirkungen bei meinen Kunden? Psychische Belastungen in Beruf und Freizeit nehmen von Jahr zu Jahr zu. Betroffen sind mehr oder weniger alle vom Top-Manager bis hin zur Hausfrau. Vor allem junge, dynamische, erfolgreiche Karrieretypen sind gefährdet. Die meisten von ihnen können den Dauer-Stress, dem sie ausgesetzt sind, nicht verarbeiten. Immer mehr Überstunden, höherer Leistungsdruck,

stetig steigender Konkurrenzkampf, psychischer Druck im Beruf und Privatleben, Mangel an Bewegung und Erholung – so wird der Körper allmählich überlastet.

Der Körper warnt uns und teilt uns sogar Erschöpfungs-Signale mit, aber wir überhören diese, ignorieren sie, versuchen uns weiter zu motivieren und befehlen unserem Körper einfach durchzuhalten.

### Wie entsteht eigentlich ein Burn-Out?

Die Anzeichen vor einem Burn-Out können vielfältig sein: Bluthochdruck, Herzprobleme, Schlaflosigkeit, Kopf-, Magen- und sogar Rückenschmerzen, Depressionen, usw. Wenn der Körper stetig unter physischem und psychischem Druck steht, produziert er das körpereigene Stresshormon „Cortisol“. Es dient als Schutzmechanismus vor Überlastung.

Wenn die Warnsignale überhört, unterdrückt und ignoriert werden, und wir uns weiterhin quälen durchzuhalten, ist die Cortisolvergiftung nicht mehr aufzuhalten. Das Hormon überflutet das Gehirn! Es dringt nun in die sensiblen Bereiche des Gehirns vor und blockiert dort die sogenannten Synapsen. Diese Nervenverbindungen sind dafür verantwortlich, dass unsere Gedanken blitzschnell übertragen werden, dass wir uns erinnern und kreativ denken können. All das, was ein Mensch täglich unbewusst nutzt. Das Cortisol legt das Denken lahm, die Geistesblitze erlöschen. Der endgültige Zusammenbruch ist da: **BURN-OUT!**

Eine Therapie-Behandlung nach einem Burn-Out kann von einem bis zu eineinhalb Jahren dauern. Wie kann man sich vor einem solchen nervlichen Kollaps schützen?

### Die LIVING-UP Methode

Meine Kollegin Tushita Jeanmaire, Atemtherapeutin und Autorin und ich haben mit der „LIVINGUP® Methode“ ein Trainingsprogramm entwickelt, um den alltäglichen Stress zu bewältigen und Überlastungen dadurch vorzubeugen, dass die Anspannung nicht mit Entspannung sondern mit einer Gegenspannung (Stabi-

lisations-training) abgebaut wird. Das Ergebnis des Trainings ist ein Wieder-aufleben:

Stress wird abgebaut, Leistungsfähigkeit erhalten und gesteigert, Ängste nehmen ab, der Blutdruck normalisiert sich – Körper, Geist und Seele werden wieder in Einklang gebracht.

Das Living-Up Training, dessen Übungen zu Hause, im Büro, eigentlich fast überall angewendet werden können, basiert auf der einfachen Erkenntnis: Nicht nur die Psyche sondern auch der physische Zustand des Körpers spielt eine wichtige Rolle, um die Ruhe in sich selbst zu finden. Die Methode beruht deshalb auf Atem-, Bewegungs- und Tiefenentspannungstechniken.

Im Vordergrund steht das „ICH“ - wie komme ich mit mir selbst klar? Besonders wirksam ist hier die Meditation. Viele denken, dass sie nur ein tiefes Ein- und Ausatmen ist, aber eines haben sie vergessen. Wo bleiben die Gedanken, der eigentliche Stress- und Störfaktor? Nicht auf das Gedankenkarussell steigen ist nämlich das schwierigste. Hierbei unterstützt die Meditation. Eine tägliche Praxis von zehn Minuten verleiht schon innere Ruhe und Gelassenheit.

## Entspannung durch Spannung

### Wie die LivingUp-Methode dem Burn-Out-Syndrom zu Leibe rückt

Die LivingUp® Methode hat das Ziel, den alltäglichen Stress zu bewältigen und ihm vorzubeugen, indem die komprimierte Anti-Stress-Form wie die Stabilisations-, die Atem- und die Tiefenentspannungstechnik nicht nur die Psyche sondern auch den physischen Zustand des Körpers langfristig und wirkungsvoll angegangen wird.

Das LivingUp® Training bezweckt, dass die verschiedenen Übungen zu Hause, im Büro, eigentlich fast überall angewendet werden können. Kernpunkt der Methode ist die Erkenntnis, dass nicht nur die Psyche sondern auch der physische Zustand des Körpers eine wichtige Rolle spielt, um die Ruhe in sich selbst zu finden.

Vor allem die Gegenspannung (Stabilisationstechnik) auf einen angespannten Körper ist eine neue Variante. Die angespannten Muskeln reagieren bei einer aktiven Gegenspannung auf einen grösseren Erholungseffekt, die Nervenzellen befehlen dem Muskel sich zu lösen.

Im Vordergrund steht das „ICH“ – wie komme ich mit mir selbst klar? Besonders wirksam ist hier die Atemtechnik – die Meditation. Viele denken, dass dies nur ein tiefes Ein- und Ausatmen ist, vergessen dabei aber eines: Wo bleiben die Gedanken, der eigentliche Stress- und Störfaktor? Nicht auf das Gedankenkarussell steigen ist nämlich das schwierigste.

Hierbei unterstützt die Meditation. Eine tägliche Praxis von zehn Minuten verleiht schon innere Ruhe und grössere Gelassenheit. Kann ich mich entspannen, wenn der Körper angespannt ist? Ein sehr wichtiger Faktor ist deshalb der Zustand unseres Körpers. Die Muskeln zu dehnen und zu entspannen darf deshalb nicht fehlen. Es ist eine zusätzliche Hilfe, um Stress (z.B. Aggressionen, Nervosität) abzubauen, die Erholung zu fördern und neue Energie aufzutanken.

### Ziel und Ergebnis der LivingUp® Methode:

#### Stabilisationstechnik

**Gehirn:** die Koordination und das Körperbewusstsein werden geschult.

**Atmung:** tief und regelmässig, bessere Sauerstoffaufnahme, wichtig für das Hirn und den Organismus.

**Herz:** Blutkreislauf wird angeregt, der Herzmuskel wird gestärkt.

**Immunsystem:** gestärkt und robuster

**Muskeln:** die Muskel-Durchblutung wird gefördert.

**Körper:** aufrechte und lockere Haltung, Stärkung der Rumpfmuskulatur, verbessert die Beweglichkeit.

#### Atemtechnik

**Gehirn:** die Gedanken loslassen, Entspannung, Stress wird abgebaut.

**Atmung:** tief und langsam, bessere Sauerstoffaufnahme, wichtig für das Hirn und den Organismus.

**Herz:** Puls senkt sich, Blutdruck normalisiert sich.

**Muskeln:** Entspannung.

**Körper:** entspannter, leistungsfähiger, Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, neue Energie auftanken.

#### Tiefenentspannungstechnik

**Gehirn:** gesteigertes Wohlbefinden, Entspannung.

**Atmung:** tief und langsam, bessere Sauerstoffaufnahme.

**Herz-Kreislauf:** fördert die Elastizität der Blutgefäße.

**Muskeln:** beweglicher.

**Körper:** inneres Gleichgewicht, gesteigerte Kraft, Harmonie.

LivingUp® by Danny Birchler  
Foto: [www.claire4you.de](http://www.claire4you.de)

Wo bleibt aber unser Körper? Kann ich mich erholen, wenn der Körper angespannt ist? Ein sehr wichtiger Faktor ist auch der Zustand unseres Körpers. Ausdauer- und Stabilisationstraining dürfen nicht fehlen. Eine zusätzliche Hilfe um unseren Stress (z.B. Aggressionen, Nervosität) abzubauen, die Erholung zu fördern und neue Energie aufzutanken.

Wenn der Körper kontrollierten sportlichen Belastungen ausgesetzt wird, ist der Erholungseffekt grösser. Die Reaktionen des Körpers sind: besserer Schlaf, gesteigertes Wohlbefinden, Entspannung, Kraft, inneres Gleichgewicht. All diese Anti-Stress Übungen spielen eine wichtige Rolle, um langfristig eine Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele aufzubauen.

In unserem LivingUp® Workshop erlebt der Teilnehmer die komprimierte Anti-Stress-Form – in einem Tag die Spannung aktiv abbauen, entspannen und in die Stille gehen.

Kurz: Wir geben den TeilnehmerINNEN das Werkzeug zu einem besseren Leben: living upgrade.

#### Der Autor:

**Danny Birchler**, SAFS-Presenter, Pilates Personaltrainer, Living-Up® coach  
[www.dannybirchler.ch](http://www.dannybirchler.ch)

Foto: polar