

Auf dem Weg zur totalen Erschöpfung

Entspannung durch Anspannung gegen das Burn-Out-Syndrom

Die Anforderungen und Eindrücke, die an die Menschen von heute gerichtet werden, sind in den letzten Jahren um ein Vielfaches angestiegen. Immer mehr leiden unter beruflichen Belastungen. Dieser Stress kann bis hin zum Kreislauf-Kollaps und zum Versagen des Nervensystems führen – zum Burn-Out Syndrom. Die Regeneration dieser totalen Erschöpfung von Körper, Geist und Seele ist oft ein langwieriger Prozess, zur Vorbeugung dagegen braucht es meist nur die richtige Mischung aus Fitness und Wellness.

Heute sind wir am Arbeitsplatz, auf der Straße und sogar in zwischenmenschlichen Beziehungen immer wieder Stress-Situationen ausgesetzt. Stress entsteht dann, wenn das Maß der Anforderungen die eigenen momentanen Fähigkeiten übertrifft. Das setzt den Betroffenen unter Druck. Die dabei aufgestaute Anspannung kann der Körper jedoch meist nicht entladen.

Wer angespannt ist, ist leichter aus dem Gleichgewicht zu bringen, verbraucht viel

Energie. Das schwächt auf Dauer die Gesundheit, beeinträchtigt das Leistungsvermögen und mindert das Wohlbefinden.

Männer reagieren übrigens viel heftiger als Frauen, wenn's für sie eng wird – ihr Blutdruck schießt in die Höhe. Frauen schützt Östrogen besser vor einem Zuviel der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Allerdings leiden Frauen mehr unter Stress. Nicht zuletzt, weil sie sich um viele Dinge gleichzeitig kümmern müssen und emotional stärker am Leben anderer teilhaben – dies vervielfacht ihre Sorgen. So spielt etwa auch der Persönlichkeitstypus eine Rolle, die Erwartungen, die man an den Beruf stellt, und natürlich die konkreten Bedingungen am Arbeitsplatz. Zum Berufsbild des gestressten Managers gehört fast zwangsläufig der Herzinfarkt.

Arbeit ohne ausreichende Erholung bleibt nicht folgenlos.

Die Fälle von psychischen Erkrankungen steigen. Häufigste Diagnosen sind Angststörungen und Depressionen. Nach den Ergebnissen verschiedener Studien muss

innerhalb der Arbeitszeit auch deutlich mehr geleistet werden als früher. Als wichtigster Stressfaktor gilt insbesondere Zeitdruck, gefolgt von über grossem Arbeitspensum und mangelnde Führungsqualität der Vorgesetzten.

Die Ursachen für den nie da gewesenen Zeitdruck sind vielfältig. Nach Entlassungen und Stellenkürzungen bleibt die zu bewältigende Arbeit oft dieselbe. Die Zurückbleibenden müssen nicht nur ein grösseres Pensum, sondern auch mehr Verantwortung übernehmen.

Die Zunahme zieht sich durch alle

Die Warnzeichen und Krisen-Stufen des Burn-Out-Syndroms

Warten Sie nicht, bis es jemand bei Ihnen analysiert. Viele Hinweise kann man selbst erkennen:

- Gleichgültigkeit ● Schlafstörungen ● Erschöpfung
- Depressionen ● Angststörungen ● erhöhter Blutdruck
- chronische Schmerzen (Kopfschmerzen, Rückenschmerzen)
- erhöhter Alkohol-, Nikotin- und Medikamentenkonsum
- Gereiztheit ● Hautprobleme

Die 3 Phasen des Burn-Out-Syndroms

Phase 1: Der Körper steht unter Stress! Der Körper stellt all seine Kraftressourcen bereit und zwar auf der Stelle!

- Gehirn:** die Denkleistung wird geschärft, das Schmerzempfinden herabgesetzt.
- Atmung:** sie wird schnell, oberflächlich und kurz.
- Leber:** Energiebereitstellung wird erhöht.
- Herz:** Herzfrequenz und Blutdruck steigen, damit der Körper mehr Sauerstoff und Nährstoffe in Umlauf bringen kann.
- Nebennieren:** Adrenalin und Noradrenalin, die Stresshormone werden ausgeschüttet.
- Magen:** Verdauung wird gestoppt, um Energie zu sparen.

Wenn der Körper ohne Regeneration weiterhin hohem Druck ausgesetzt wird folgt der Übergang...

in Phase 2: Der Körper setzt Schutzmechanismen in Gang Nach dem ersten Stressimpuls setzen Prozesse ein, die dem Organismus helfen sollen, sich zu erholen.

- Gehirn:** es beginnt, den Stress zu verarbeiten.
- Immunsystem:** wird heruntergefahren.
- Leber:** wandelt gespeicherte Energie in Form von Fett in verwertbaren Treibstoff für den Körper um.
- Nebennieren:** stoßen das Hormon Cortisol aus, das Immunabwehr und Verdauung auf Sparflamme setzt. Cortisol dient als Schutzmechanismus vor Überlastung.

Wenn alle Warnsignale des Körpers unterdrückt und ignoriert wurden, droht **Phase 3: Der unaufhaltsame Zusammenbruch:** Die Cortisolvergiftung ist nicht mehr aufzuhalten und greift nun das Hirn an.

- Gehirn:** die Nervenverbindungen (Synapsen) werden blockiert und das Denken wird lahm gelegt.
- Atmung:** oberflächlich.
- Immunsystem:** die Infektionsfähigkeit steigt, Krankheitskeime vermehren sich.
- Herz-Kreislauf:** hoher Blutdruck, schädigt die Blutgefässe, Infarkttrisiko.
- Körper:** lahmgelegt, Erschöpfungszustand, außer Gefecht.
- Diagnose:** Burnout – der endgültige Zusammenbruch.

Foto: polar

Branchen. Die Zahl der Krankheitstage nimmt zwar ab, aber Krankmeldungen auf Grund psychischer Probleme haben um 69% zugenommen.

Auch die Kommunikation werden immer häufiger zum Fluch, weil sie die Mitarbeiter selbst in der Freizeit an den Job fesseln. Neu ist auch der stetig steigende Konkurrenzkampf.

Oft ist eine falsche Stressverarbeitung der Grund für ein Burnout-Syndrom. Von normalem Stress erholen Sie sich wieder, vom Burnout ohne Hilfe nicht, denn eines der wichtigsten Symptome ist der Verlust der Regenera-

tionsfähigkeit. Bei einem leichten Burnout, in einem noch nicht so fortgeschrittenen Stadium, können Entspannungs-, Atem- und Stabilisationstechniken helfen. Befindet man sich allerdings bereits in der letzten Burnout-Phase, der Leistungseinschränkung, ist eine längere verhaltenstherapeutisch und tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie erforderlich. Eine solche Therapie dauert zwischen 1 bis 1.5 Jahren.

Der Schweizer Pilates Personaltrainer Danny Birchler hat zusammen mit der Atemtherapeutin Tushita Jeanmaire ein Trainingsprogramm entwickelt, um den alltäglichen Stress zu bewältigen und Überlastungen dadurch vorzubeugen, dass die Anspannung nicht mit Entspannung sondern mit einer Gegenspannung (Stabilisationstraining) abgebaut wird. Das Ergebnis des Trainings, das beide die „LIVINGUP[®] Methode“ nennen, ist ein Wiederaufleben: 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 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, sie sei nur ein tiefes Ein- und Ausatmen, vergessen 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 Gelassenheit.

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 kontrollierter sportlicher Belastung 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. Mehr Informationen unter:

www.dannybirchler.ch

Frauen brennen anders aus

Ärzte behandeln „Burn-out“ als Fibromyalgie – Bad Meinberger Kompaktkur setzt auf Selbstheilung

Plötzlich sind sie da: Diffuse Schmerzen in den Gelenken, Armen und Beinen. Vor allem Frauen ab 35 starten mit solchen Symptomen wahre Odysseen durch zahllose Praxen, bis nach Jahren ein Mediziner dann die Diagnose stellt: **Fibromyalgie.**

Weil der auch Weichteilrheumatismus genannte Befund vor allem bei Frauen auftritt (achtmal häufiger als bei Männern) und oft mit Müdigkeit, Leistungsschwäche und Konzentrationsstörungen einhergeht, wird die Diagnose auch als „weibliches Burn-out-Syndrom“ bezeichnet.

Depressionen und Schlafstörungen gehören ebenfalls zum komplexen Bild, das bei Medizinerinnen dann schnell als Krankheit eingestuft wird. Je nach Veranlagung gehen betroffene Frauen die empfindliche Störung ihres Wohlbefindens entweder aktiv durch Fitness- oder Wellnessprogramme oder passiv mit medizinischen Therapien oder Medikamenten an.

Einen dritten Weg, den Umgang mit dem schmerzhaften Syndrom zu erleichtern und zu kurieren, hat das Staatsbad Bad Meinberg (www.staatsbad-meinberg.de) mit einer neuen Fibromyalgie-Kompaktkur entwickelt. Die ganzheitliche Therapie will Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen, mögliche Stress-

faktoren mindern und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Akute Schmerzen sollen gelindert und der Medikamentenbedarf dauerhaft gesenkt werden.

Muskelentspannende und antidepressiv wirkende Kohlensäure-Perlbäder sowie Anwendungen im heißen Schwefelmoor

bilden weitere Schwerpunkte der Kur. Psychotherapeutische Gespräche, Stressbewältigung und das Erlernen von Selbst- und Schmerzkontrolle vervollständigen den Therapieplan des historischen Mineral- und Moorheilbades, in dem Europas größtes Yoga-Zentrum ergänzend zahlreiche Meditationsprogramme offeriert.

www.yoga-yidya.de

