

Ausgebrannt

Ein naturheilkundlicher Blick auf das „Massenphänomen“ Burnout

**PSY Berater und Personal Coach
Dennis Riehle im Interview mit
Heilpraktiker Sebastian Graf**

Es ist wie eine Volkskrankheit in modernen Zeiten, ein Syndrom, das in seiner Komplexität nur schwer zu fassen und definieren ist: Burnout – das „Ausgebranntsein“ ist heute in aller Munde. Und es betrifft bei weitem nicht mehr nur den gestressten Manager. Das Zusammenspiel unterschiedlicher Faktoren führt zu einem psychosomatischen Zustand vollkommener Erschöpfung. Oftmals wird mit einer Psychotherapie reagiert. Aber wäre es nicht wichtig, auch mögliche weitere Ursachen in Betracht zu ziehen und eine Behandlung ganzheitlich anzusetzen?

Dennis Riehle, DR: Herr Graf, Burnout scheint nahezu eine Tenderscheinung geworden zu sein. Betroffene haben deshalb oftmals das Problem, mit ihren Beschwerden auch ernst genommen zu werden, was sicher auch an der Vielfalt der Symptome liegen kann. Welche sind die häufigsten?

Sebastian Graf, SG: Neben innerer Leere, Erschöpfung und depressiven Zuständen weisen die Patienten häufig zahlreiche psychosomatische Beschwerden auf. Hierzu gehören u. a. Kopfschmerzen, Migräne oder Rückenschmerzen. Gleichzeitig erleben die Betroffenen aber auch eine Depersonalisierung, die oftmals mit einer kompletten Wesensveränderung einhergeht. Eine zunehmende soziale Isolation und Abkapselung vom Alltagsgeschehen kann ein weiteres Anzeichen sein, um nur einige Symptome zu benennen.

DR: Das Burnout-Syndrom verläuft bei den Patienten ja auch recht unterschiedlich. Kann man dennoch eine Grundstruktur des Verlaufes festmachen?

SG: Zumeist verläuft ein Burnout in vier Stufen. In der ersten ergeben sich noch keine merklichen Hinweise auf eine Veränderung, weder beim Patienten, noch für den Außenstehenden. Erst in Stufe zwei werden dann erste Anzeichen wie Über- oder Unterforderung erkenntlich, die sich häufig aus Herausforderungen im Arbeitsleben, aber bsw. auch

durch Arbeitslosigkeit ergeben. In Stufe drei kommen dann die bereits genannten Symptome hinzu, die einen deutlichen Rückschluss auf Burnout zulassen. Der Zusammenbruch erfolgt meist in der letzten Stufe.

DR: Sie haben einige Auslöser benannt – gerade das Arbeitsleben wird immer wieder herangezogen, um das „Ausgebranntsein“ zu erklären. Kann man hieran auch die Zunahme in der Verbreitung der Krankheit knüpfen?

SG: Burnout ist tatsächlich ein immer häufiger auftretendes Problem. Der zunehmende Druck in Wirtschaft und Gesellschaft trägt hier sein Übriges dazu bei. Auffallend ist, dass das „Ausgebranntsein“ in ganzheitlichen Systemen weniger häufig auftritt. Allerdings hat sich diese Erkenntnis bislang zu wenig durchgesetzt.

DR: Gibt es konkrete soziologische Gründe und Ursachen für das Auftreten eines Burnout-Syndroms?

SG: Viele der Betroffenen fühlen sich in ihrem Alltagsleben am falschen Platz. Möglicherweise haben sie bei der Arbeit die falsche Funktion, es fehlen Ziele und Zukunftsperspektiven. Gleichzeitig berichten Patienten von einem Gefangensein in eingefahrenen Strukturen. Dies kann bereits das Schulsystem sein oder Konflikte aufgrund eines Spannungsverhältnisses zu den Eltern, der Wunsch nach Perfektion. Man hat zudem herausgefunden, dass Menschen mit AD(H)S ein erhöhtes Risiko aufweisen, ein Burnout-Syndrom zu bekommen. Insgesamt kommen die meisten Hilfesuchenden aus Überforderung.

DR: Als Heilpraktiker ist Ihnen aber auch der Blick auf den ganzen Körper wichtig. Welche physischen Ursachen kann denn ein Burnout haben?

SG: Häufig kann bei Betroffenen eine Belastung durch Umweltgifte bzw. Schwermetalle nachgewiesen werden. Weiterhin sind unbekannte Allergien, Unverträglichkeiten oder auch Infektionen – wie bsw. Borreliose – häufig ein versteckter Grund. Beschrieben wird auch ein Zusammenhang mit sogenannten Mitochondriopathien (Entzündungen durch Defekte in der Zellregulierung), genauso wie

Fehlbesiedelungen im Darm. Heute fehlt es vielen Menschen an Licht, woraus sich ein damit zusammenhängender Mangel an Vitamin D, aber auch (gleichzeitig) Melatonin ergibt. Durch alle oben genannten Faktoren kommt es zu einer Verschiebung der Stresshormone (Cortisol, Serotonin, Dopamin...). Diesen Zustand bezeichnet man als Neurostress; er kann labortechnisch nachgewiesen werden.

DR: Entsprechend arbeiten Sie als Heilpraktiker auch ganzheitlich. Welche Arbeitsweisen wenden Sie bei einem „Burnout“-Betroffenen an?

SG: Es gibt ein vielfältiges Angebot an Methoden, mit denen man hier aktiv werden kann. Gerne führe ich zu Beginn der Therapie eine kinesiologische Testung durch, um die geeignetsten Methoden für den jeweiligen Patienten zu erörtern. Ich arbeite generell auf verschiedenen Ebenen (körperlich, energetisch, emotional, mental und kausal). Bestimmung und Ausgleich von Mikronährstoffen und eine Ausleitung von Schwermetallen ist häufig indiziert (körperliche Ebene). Auf der energetischen Ebene arbeite ich mit verschiedenen Akupunkturtechniken (traditionell, Laser-, Elektro- und Implantatakupunktur). Auf der emotionalen und mentalen Ebene mit Trance-Arbeit oder der Seelenhaus®-Methode nach Dr. Peter Reiter. An erster Stelle steht zunächst die Symptombehandlung, hier sind auch Gespräche nötig, um Ruhe in die Situation zu bringen. Erst danach kann man in die langfristige Stabilisierung angehen.

DR: Können Sie einige Ihrer Arbeitsmethoden etwas näher erläutern? Wie sieht es zum Beispiel mit der Akupunktur aus?

SG: Hier arbeite ich vorzugsweise mit Laser-Akupunktur. Diese Methode ist völlig schmerzfrei und sehr effektiv. Zudem arbeite ich mit Dauernadeln (etwa 2 Wochen) oder Implantaten (etwa 1 bis 2 Jahre) im Ohr. Ziel der Akupunktur ist es, Balance in das Energiesystem zu bringen. Es gibt bestimmte Punkte, die der Erschöpfung gezielt entgegen wirken und die Entspannungsfähigkeit des Patienten gleichzeitig fördern.

DR: Sie sprachen von Lichtmangel bei Patienten. Können Sie auch hier etwas tun?

SG: In solchen Fällen wende ich die Biophotontherapie an. Die Behandlung erfolgt mit 880 Nanometer-Licht in nicht sichtbarem Infrarot-Bereich. Die Therapie führt zu einer Erhöhung des ATP (Adenosintriphosphat) sowie zu einer Steigerung der Serotoninproduktion im Körper. Zu wenig Licht führt u. a. zu einem Mangel an Vitamin D, daher rate ich hier unter Umständen zur Substitution.

DR: Sie sprachen vorhin von der Seelenhaus®-Methode. Was ist darunter zu verstehen?

SG: Die Seelenhaus®-Methode nach Dr. Peter Reiter ist für mich ein wichtiges Hilfsmittel. In der Entspannung wird das persönliche „Seelenhaus“ aufgesucht, welches den momentanen Seelenzustand des Patienten widerspiegelt. Hierbei steht jedes Zimmer für einen bestimmten Lebensbereich. Der Patient selbst sowie auch ich als Therapeut bekommen wichtige Hinweise, in welchen Bereichen Veränderungsarbeit notwendig ist oder auch, wo der Zustand gut ist (Ressourcen). Die Ursachen von Herausforderungen oder dem Problem können fast immer im Keller des Hauses aufgedeckt bzw. geheilt werden. Durch den Umbau des Seelenhauses mittels „Architekten“ können zudem Veränderungen im Leben selbst erwirkt werden. Hier gilt das Gesetz „Wie Innen so Außen“.

DR: Arbeiten Sie auch mit Aufstellungen?

SG: Ja, hier kommen vor allem Projektionsaufstellungen zum Einsatz. Man nähert sich mit dem Betroffenen langsam an sein Problem an und führt immer wieder eine Bestandsaufnahme durch: Was hindert mich? Was fehlt mir, um den Zustand zu überwinden? Erst, wenn das Gefühl, das im Wege steht, erfasst und die bewusste Entscheidung zum Loslassen getroffen wurde, kann ein weiterer Schritt in Richtung Ziel gemacht werden. Diese Methode funktioniert in Einzelsitzungen (mittels Stuhl als Ziel) sowie in Gruppenarbeit.

DR: Sie erwähnten, dass Sie sich der Trance als Heilmittel bedienen.

SG: Die Trance-Arbeit hilft dem Patienten, seine Ressourcen wiederzuentdecken. Die Techniken, wie Hypnocoaching® und NLP®, die ich anwende, sind so etwas wie eine geführte Selbsthypnose. Der Ratsuchende bekommt

alles mit und bestimmt immer selbst, was genau an Veränderungen stattfinden soll. Es werden auch immer Filter eingebaut. Diese verhindern, dass versehentlich Destruktives vom inneren Bewusstsein aufgenommen wird.

DR: Können Sie noch etwas zum Neurostress-Test sagen?

SG: In Kooperation mit einem darauf spezialisierten Labor arbeite ich mit dem sogenannten Neurostress-Test. Über Speichel- und Urinproben werden die wichtigsten Stresshormone bestimmt, woraufhin Präparate, bestehend aus Aminosäuren (Vorstufe von Neurotransmittern), Vitaminen und verschiedenen Pflanzenstoffen, individuell zusammengestellt werden. Die Präparate werden meist über mehrere Monate verabreicht, wodurch der Neurotransmitterhaushalt stabilisiert wird.

DR: Gibt es noch weitere Hilfsmittel, die Sie in der Burnout-Therapie nutzen?

SG: Die Mitarbeit des Patienten ist von großer Bedeutung. Gerne gebe ich den Patienten gezielt Selbsthilfemethoden als „Hausaufgaben“ mit. Beispielsweise können Klopftechniken zur Anregung von Energiepunkten selbstständig eingesetzt werden.

DR: Wie sieht eine Burnout-Behandlung organisatorisch bei Ihnen aus?

SG: Das Burnout-Syndrom nimmt nicht selten einen chronischen Verlauf, ein frühzeitiges Eingreifen ist von Vorteil und kann die Behandlungsdauer verkürzen. Zumeist sind etwa 10 Sitzungen nötig, selten können aber auch schon nach 2 bis 3 Therapiestunden gute Erfolge erzielt werden. Sollten sich nach 4 bis 5 Stunden keine Veränderungen einstellen, rate ich dazu, zusätzlich ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. In meiner Arbeit hat sich herausgestellt, dass die Kombination von Einzelsitzungen und Gruppenarbeit (Aufstellungsseminare, Lachyoga ...) äußerst effektiv ist.

DR: Skeptiker werden Ihnen sicher häufiger entgegen, dass man mit alternativen Heilweisen bei solch ernsthaften Problemen keine Erfolge erzielen kann. Wie stehen Sie dazu?

SG: Burnout ist eine ernstzunehmende Erkrankung und darf nicht unterschätzt werden. Skeptiker gibt es und wird es vermutlich

immer geben, jedoch hat mir meine Erfahrung gezeigt, dass durch alternative Methoden sehr gute Erfolge erzielt werden können! Dennoch ist jeder Patient verschieden und unter Umständen rate ich, eine medikamentöse bzw. stationäre Behandlung anzunehmen, um bestehende Symptome zu lindern und um den Patienten zu stabilisieren.

DR: Können Sie an dieser Stelle noch einige Risikofaktoren benennen, die möglicherweise die Entstehung von Burnout begünstigen?

SG: Ich erlebe Burnout-Patienten oft als Opfer von Mobbing oder als Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich zu entspannen. Zudem sollte man bei Autoritätskonflikten hellhörig werden, ebenso wie bei mangelndem Selbstbewusstsein oder fehlender Sinnperspektive. Auch Borderline-Strukturen, ein ausgeprägtes Helfersyndrom, narzisstische Persönlichkeitsstrukturen oder vorliegende chronische Erkrankungen können als mögliche Risiken genannt werden.

DR: Dürfen wir von Ihnen zum Schluss noch einige Tipps erfahren, wie man sich am ehesten vor einem Burnout schützen kann?

SG: Eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung anzustreben, das ist ein sehr wichtiger Punkt. Ein weiterer könnte sein, die geeignete „Lebensaufgabe“ zu erkennen und umzusetzen. Zu empfehlen sind zudem stets der ausreichende Genuss von Sonne, leichte Bewegung in der Natur und sonstige Prophylaxe, die das Wohlbefinden steigern.

DR: Herr Graf, herzlichen Dank für das Gespräch!



Dennis Riehle
Psychologischer Berater
(VFP) und Personal Coach

info@beratung-riehle.de



Sebastian Graf
Heilpraktiker in eigener
Naturheil- und Lebens-
freudepraxis

info@graf-praxis.de