



Burnout –
der hohe Preis unserer
Leistungsgesellschaft

Totaler Einsatz bis zum «rien ne va plus» – Menschen, die unter einem Burnout leiden, lassen sich nicht mehr in bestimmte Berufsgattungen einordnen. Unter Burnout leiden Krankenschwestern ebenso wie Topmanager, Lehrer oder Sportler. Der Ayurveda will mit der Stabilisierung der Doshas das Leben der Betroffenen wieder in ruhigere Bahnen führen.

■ Text: Sandra Memmo*

Ein Burnout-Syndrom (engl. [to] burn out: «ausbrennen») ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung. Die Leistungsfähigkeit ist deutlich reduziert oder gar nicht mehr vorhanden, denn um diese geht es: der permanente Leistungsdruck, der zu einer Überarbeitung führt, unsere eigenen und die von aussen an uns gestellten hohen Ansprüche. Auch traurige Erlebnisse, die eigentlich in Ruhe verarbeitet werden sollten, kön-

nen ein Burnout fördern. Das Gefährliche dieser Erkrankung ist deren schleichende Entwicklung. **Die Betroffenen gelangen erst nach Jahren an den Punkt, wo nichts mehr geht.** Dann jedoch ist der Akku definitiv leer, auch die einfachsten Anforderungen des Alltags werden zum unüberwindlichen Hindernis.

Burnout-Betroffene sind niedergeschlagen, mut- und antriebslos, jedoch auch ganz schnell überreizt. Darüber hinaus können sich Angstzustände und Panikattacken entwickeln.

Kaum Zeit zum Innehalten

Krankheiten wie diese entstehen auch nach ayurvedischem Verständnis langsam. Dabei spielen sowohl die Konstitution als auch die momentanen inneren und äusseren Umstände eine Rolle. Äusserlich leben wir in einer Welt, die sich rasant entwickelt. Es bleibt kaum Zeit, stillzustehen. Und obwohl wir bei uns vordergründig keine

Kriege führen, befinden wir uns nicht selten am Arbeitsplatz in kriegsähnlichen Situationen: Konkurrenz- und Leistungsdruck, Mobbing, Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren – es geht auch hier schlicht ums Überleben, und all

**«Im übertragenen Sinn
kann ein Burnout durchaus
der Hilferuf der Seele sein,
endlich einmal innezuhalten.»**

das jagt die Stresshormone hoch. Dazu kommen Lärm, Elektrosmog, industriell hergestellte Nahrung; Gegeben-

heiten, denen man sich nicht immer entziehen kann. Innerlich wollen wir vielleicht überall mithalten, wollen dies und jenes besitzen, müssen dadurch immer mehr Geld verdienen oder wir verschulden uns. Nicht selten hat das eine Mehrfachbelastung durch Haushalt-Familie-Beruf zur Folge, heute sind zunehmend auch Männer davon betroffen. Dazu kommt Bewegungsmangel – man mag einfach nicht auch noch am Feierabend in Bewegung sein.

Wir verhalten uns längst nicht mehr wie die weisen eingeborenen Lastenträger einer Dschungelexpedition: Eines Tages taten sie keinen Schritt mehr. Auch das verlockende Angebot der europäischen Forscher, das Doppelte, ja sogar das Dreifache zu bezahlen, konnte sie nicht dazu bewegen, weiter in den Dschungel vorzudringen. Erst nach mehrmaligem Nachfragen klärten sie die verdutzten Europäer auf: «Wir sind nun so schnell in unbekanntes Gebiet vorgestossen, jeden Tag gab es Neues zu entdecken, nun müssen wir zuerst abwarten, bis unsere Seelen uns eingeholt haben.» Im übertragenen Sinn könnte ein Burnout durchaus der Hilferuf der Seele sein, endlich einmal innezuhalten. Heute können wir uns zwar vieles leisten. Wir leisten auch vieles dafür, aber eine wohlverdiente Ruhepause können oder wollen wir uns nicht leisten.

Die Behandlung stressbedingter Erkrankungen muss laut Ayurveda ganzheitlich angegangen werden. Ein ayurvedischer Arzt versucht herauszufinden, welche Dosha durcheinandergeraten sind und diese wieder, entsprechend der jeweiligen Konstitution, zu stabilisieren. Natürlich denkt man bei Burnout zuerst an Stress und Überforderung. Und bei Stress vermutet man als Erstes eine Vata-Dosha-Erhöhung. **Vata steht für Wechselhaftigkeit, Instabilität, Bewegung.**

In der Pulsdiagnose findet man jedoch meistens eine weitaus komplexere Situation. In der Regel sind alle drei Doshas durcheinander; im Gewebestoffwechsel finden sich Zeichen chronischen Stresses, wobei auch hier die ex-



HILFE AUS DER NATUR

sm. Bei Bedarf sollten zusätzlich ayurvedische Kräuter und naturheilkundliche Präparate eingesetzt werden. Besonders nützlich und wirkungsvoll sind Ashvagandha (*Withania somnifera*), Bala (*Sida cordifolia*), Brahmi (*Bacopa monniera*), und als Nahrungsergänzung Chyavanprash (Amla-Mus). Sehr hilfreich kann auch Ginseng (*Panax Ginseng*) als Tee oder Fertigpräparat sein und die Passionsblume in Form von *Passiflora* als Urtinktur oder Homöopathie. *Passiflora* ist hauptsächlich in Kombination mit anderen beruhigenden Pflanzen wie Baldrian (*Valerina officinalis*) und Hopfen (*Humulus lupulus*) anzutreffen. In der Spagyrik zählt man sehr auf die grosse Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*). Diese hilft im energetischen Bereich dabei, rechtzeitig aufhören zu können, und ist bekannt als Stressmittel. Auch die Bachblüte Gorse kann hierbei sehr unterstützend sein.

Ergänzend sind regenerierende und stärkende sowie entspannende Behandlungen wie Abhyanga, Shiroabhyanga oder Shirodhara. Besonders gute Therapieöle für die Ayurveda-Massagen sind in diesem Fall z.B. Mahanarayana-Thailam oder Brahmi-Thailam.



WAS PASSIERT BEI STRESS IN UNSEREM KÖRPER?

sm. Stressauslösende Ereignisse setzen im Zentralnervensystem (ZNS) zwei nebeneinander verlaufende Reaktionsketten in Gang. Zunächst schüttet der Hypothalamus (oberstes Steuerungsorgan) das CRH (Corticotropin-Releasinhormon) aus. Durch diesen Vorgang wird in der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) das Peptidhormon «ACTH» (Adrenocorticotropes Hormon oder Corticotropin) stimuliert. Das ACTH regt wiederum die Nebennierenrinde zur Herstellung und Ausschüttung von Glukokortikoiden (Stresshormone, v. a. Cortisol und Cortison) an. In der zweiten Kette wird über den Sympathikus das Mark der Nebennieren stimuliert, was zu einer extrem schnellen Freisetzung von ungefähr 80 Prozent Adrenalin und 20 Prozent Noradrenalin führt. Kurzfristig dominiert in einer stressauslösenden Situation die Wirkung von Adrenalin und Noradrenalin: Sie steigern augenblicklich alle Organfunktionen, die für das Überleben benötigt werden. Die Herzschlagfrequenz erhöht sich, der Blutdruck steigt an, Glukose wird vermehrt über die Leber freigesetzt, Skelett- und Herzmuskulatur sowie Lunge sind besser durchblutet. Zudem hat Noradrenalin noch eine schmerzhemmende Wirkung.

Bei Dauerstress überwiegen langfristig die Effekte der Glukokortikoide. Ständig erhöhte Cortisolspiegel führen zu erheblichen negativen Auswirkungen. So treten durch das abgeschwächte Immunsystem häufiger Infektionen auf, die nur sehr langsam bewältigt werden. Zudem stellen sich Schlaf- und Konzentrationsstörungen ein. Ein permanent zu hoher Cortisolspiegel im Blut sorgt für einen erhöhten Blutzuckerspiegel und Blutdruck. Die Folgen davon sind wiederum Arterienerkrankungen und Diabetes. Zu den psychischen Veränderungen zählen Launenhaftigkeit, erhöhte Reizbarkeit, Verwirrung, zunehmende Konzentrationsschwäche und Vergesslichkeit durch langfristige Überstrapazierung des Gehirns, Depressionen und chronische Erschöpfung.

treme Energie-Armut der vorherrschende Eindruck ist. Speziell das Prana-Vata – die Lebensenergie schlechthin mit enger Beziehung zur Psyche und ihrer Regulierungsfunktion für alle anderen Doshas – bewältigt seine Aufgaben nur unzureichend und führt zu einer Verminderung von Kapha, das für die nährnde und aufbauende Kraft steht und im Wesentlichen für die Bildung von Ojas (die Immun- und Abwehrkraft) verantwortlich ist. Auch hier spricht man von «Auszehrung».

Tabletten oder Kügelchen alleine sind keine Lösung. Zunächst müssen sich die Betroffenen darüber bewusst werden, was die Ursache ihrer Erschöpfung ist. Dazu ist es notwendig, die eigene Lebenssituation und die persönlichen Verhaltensweisen zu überprüfen.

Menschen mit einer Burnout-Gefährdung sind in der Regel engagierte Menschen, sie helfen gerne, tun sich aber schwer, selbst Hilfe anzunehmen. Das Zauberwort «delegieren» haben viele aus ihrem Wortschatz gestrichen. Sie übernehmen die Arbeit lieber selbst und merken kaum, wenn aus einer spannenden Herausforderung immer mehr eine Kräfte raubende Überforderung wird. Das gilt es zu erkennen und bei diesem wichtigen ersten Schritt ist oftmals ratsam, sich psychotherapeutische Hilfe zu holen.

Weise leben lernen

Stressbewältigung im Sinne von Ayurveda bedeutet im Weiteren eine weise Lebensführung. Ideal ist eine Lebensweise passend zur eigenen Konstitution und zum Ausgleich des erhöhten Dosha. Ein weiterer wichtiger Faktor bei der ayurvedischen Therapie ist die aktive und

passive Regeneration: Speziell ausgewählte Yoga-Übungsprogramme verbessern einerseits das körperliche Wohlbefinden, dazugehörige Atemtechniken und Meditationen klären das Bewusstsein. Daneben ist es wichtig, das Selbstwertgefühl zu steigern, wieder an sich und seine Fähigkeiten

«Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.»

Immanuel Kant

zu glauben. Eine gesunde, biologische Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien, Regeneration mit ausreichend Schlaf und Ayurveda-Massagen helfen zusätzlich, das Vata Dosha zu regulieren. Über eine bewussteren Wahrnehmung, positive soziale Kontakte und klare Zielsetzungen mit kleineren Aktivitäten, die gut vorbereitet sind, kann man langsam und behutsam wieder Fuss fassen und so mit kleinen Schritten wieder in den Alltag zurückfinden.

.....
* Die Autorin ist dipl. Klinische Ayurveda-Spezialistin seit 1994. Sie leitet ihr eigenes Ayurveda-Schulungsinstitut in Oberbayern, bietet Ayurveda-Kuren in Südtirol und Sri Lanka an und ist auch regelmäßig in der Schweiz tätig. www.ayurvedanet.net