

## Burnout – Prävention

---

Es sei erwähnt, dass ich mir als TCM-Therapeut sehr viele Gedanken über unsere durchaus sehr hektische Arbeitswelt mache und wir uns daher dennoch öfters besinnen sollten, dass unser menschlicher Körper mit einem gesunden Geist „shen“ eines der wertvollsten Dinge ist, die wir besitzen und diese Werte auch entsprechend pflegen und im Sinne einer ausgewogenen Yin und Yang Harmonie sehr gut hüten sollten. Dies war auch der Grund, dass ich mir bei einer meiner Ausbildungen als Diplomarbeit das Thema „Burnout in der Chinesischen Medizin“ gewählt habe und erfahren habe, dass nur ich für mich etwas ändern kann und nur so viel zur Gemeinschaft beitragen kann, soviel es akzeptiert wird.

Es herrscht leider immer mehr die Meinung, dass Burn-Out eine Modeerkrankung darstellt und in Wirklichkeit diese Person gar nichts hat bzw. diese Krankheit nur vorgetäuscht wird. Dem ist leider nicht so, weshalb ich nachangeführt einen kleinen Auszug aus meiner Arbeit angeführt habe, um das Entstehen einer Burnout-Erkrankung besser verstehen zu können.

---

### **Zum Nachdenken - Grundgedanken zur Burnout-Prävention**

In den Lehrbüchern der Chinesischen Medizin ist der Begriff „Burnout“ kein bekannter Terminus wie in der westlichen Kultur, weshalb zum besseren Verständnis hier die Ursachen und Entstehungen einer Burnout-Erkrankung und die im Vorfeld herrschenden Symptome nach chinesischer Denkweise dargelegt werden.

Das innere Ausbrennen betrifft oft hochbegabte und enthusiastische Menschen, die sich in ihrem Beruf mit hoher Intensität engagieren. Meistens werden berufliche Interessen vor das Privatleben gestellt, wodurch oft Ehen und Beziehungen leiden und auseinanderbrechen. In dieser Phase ist dem Betroffenen die Arbeit das Wichtigste im Leben. Dadurch reagieren sie auf Misserfolge und berufliche Rückschläge sehr empfindlich und arbeiten dann noch mehr. Burn-Out ist auch längst nicht mehr die typische Managerkrankheit der Unternehmer mit dem anhaltenden Zwang, sich täglich neu beweisen zu müssen. Auch Berufssportler, Krankenschwestern, Lehrer, Ärzte etc. und speziell Frauen, die vielleicht sogar noch öfter betroffen sind als Männer um es möglichst allen recht zu machen, betrifft dieses Syndrom gleichermaßen.<sup>1</sup>

Da das Ausbrennen unserer menschlichen Batterien auf ein Ungleichgewicht unserer Yin und Yang - Kräfte rückzuführen ist und diese physiologischen und pathologischen Vorgänge die Grundlage des Entstehens einer enormen körperlichen und geistigen Überarbeitung, bis hin zur völligen Erschöpfung darstellen, sind es die polaren Gegensätze und Ursachen die ein Burnout – Syndrom letztendlich entstehen lassen.

Erst die moderne westliche Arbeitswelt mit der gängigsten Erscheinungsform der Überarbeitung über viele Jahre hinweg hat schließlich zu einer Krankheitsursache meist infolge unregelmäßiger Ernährung, gekoppelt mit emotionalen Stress, vor allem Sorge, hektische Lebensweise usw. dazu geführt, dass unser Qi in hohem Maße geschädigt und erschöpft wird und dadurch erst die Möglichkeit entsteht, dass sich diese Krankheitsform, genannt „Burnout“, so breit entfachen hat können.

In der TCM können sehr wohl schon im Frühstadium Muster und Eigenschaften diagnostiziert werden, welche als Voraussetzung für ein mögliches Burnout gelten. Im Zusammenspiel mit den entsprechenden Umfeld Einflüssen (beruflicher aber auch privater Leistungsdruck), welche diese Menschen unter Stress setzen, kann es dann tatsächlich zu einem inneren Ausbrennen (Burn-Out) kommen. Es gibt weit über 100 verschiedene Anzeichen, die ein „Ausbrennen“, wie dieses Syndrom im Deutschen

---

heißt, beschreiben. Dies ist ein langsamer, schleichender Prozess. Chronische Müdigkeit, Erschöpfung, Energiemangel, psychosomatische Reaktionen wie z.B. Gereiztheit, innere Unruhe, zunehmende Distanzierung von vertrauten Menschen und Situationen sind nur einige dieser Symptome.

Bei den drei Hauptaspekten des Erkrankungsverlaufes ist in der ersten Phase die Überaktivität und Erschöpfung. Hier wird wesentlich mehr gearbeitet als üblich, oft Tag und Nacht, auch an den Wochenenden bis hin in den Ferien. Tatsache und bedenklich ist in dieser Phase, dass man sich nicht mehr ausreichend regenerieren kann und man auch in der Freizeit auf kein normales Stressniveau herunterkommt.

Kontaktverlust und Entpersonalisierung kennzeichnet die zweite Phase, wobei bereits in dieser Phase die Alarmglocken läuten sollten. Der Zugang zu den persönlichen Freunden und Kollegen findet nicht mehr statt, man stumpft ab, die ersten Termine werden übersehen und man hat nur noch wenig Kraft zum Telefonieren und Kontaktieren und gut zuletzt wird im Privatleben eine immer stärker werdende Teilnahmslosigkeit beobachtet.

Die Krankheitsanfälligkeit und Leistungseinschränkung läuten die dritte Phase ein, wobei in dieser Phase die Krankheitssymptomatik meist schon voll entfaltet ist. Dadurch bleiben Erfolgsmeldungen aus und es wird am Selbstbewusstsein gekratzt, wodurch die eigene Produktivität bzw. Kreativität zurückgeht. Dies ist meist der Zeitpunkt, wo die Krankmeldung - natürlich in einem viel zu späten Stadium - erfolgt. Die Antwort ist oft Kündigung. Aus zahlreichen Untersuchungen weiß man, dass genau das Gegenteil von überengagierter Arbeit - nämlich die Arbeitslosigkeit - exakt die gleiche Symptomkaskade des Burn-Out gestalten. Arbeitslosigkeit wird sich weiterhin zu einer großen Sozial- als auch Gesundheitsgeißel entwickeln. Denn sie kratzt am Selbstwert eines Menschen und steigert das Depressionspotenzial aufs Heftigste.

Burn-Out ist ein Zustand der inneren Leere, dadurch auch zwangsläufig der seelischen Verausgabung - sozusagen ein Infarkt der Seele -, bei dem die Betroffenen zum einen ihre wieder aufladbaren Energien abgegeben haben und zum anderen in ihrer Substanz (Yin) angegriffen und geschädigt worden sind.

Hu Lingxiang, Professorin der Cehngdu - Univesität für TCM in Sichuan/China, arbeitet seit 1970 in dieser Universität und stellte fest, dass auch unten den Anforderungen eines modernen Chinas die Quellen der chinesischen Kultur ihren Wert behalten haben. Gerade in der heutigen Zeit mit ihren Stresskrankheiten und der emotionalen Belastung möchten viele Menschen auf nebenwirkungsarme und seit Jahrtausenden bewährte Heilmethoden zurückgreifen. Diese Möglichkeit bietet die Traditionelle Chinesische Medizin - von Akupunktur über Kräuterheilkunde bis hin zu Atem- und Bewegungsübungen - umso die Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Die Chinesische Bevölkerung geht mit ihrer Gesundheit sehr bewusst um. Das beste Heilmittel für Krankheiten besteht in der Logik der TCM darin, sie gar nicht erst aufkommen zu lassen, das heißt, sein Leben lang entsprechende Vorsorge zu betreiben. Das setzt natürlich ein gewisses Maß an Bewusstheit und Selbstverantwortung voraus. Sich vernünftig zu ernähren, sich ausreichend körperlich zu betätigen und sich genügend Ruhephasen zu gönnen, sind nur ein paar Beispiele für einen bewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit.

Um das Burn-Out-Syndrom und den Zusammenhang dieser Krankheit mit Stress besser verstehen und die Pathomechanismen aus der Sicht der chinesischen Medizin erklären zu können, wird auch der Begriff Stress und Burn-Out auch aus westlich-psychologischer Sicht kurz beschrieben. Eine besondere Rolle bei der Entstehung dieser Erkrankung spielt dabei das Organ „Leber“.<sup>2</sup>

Der Begriff Stress ist 1936 vom Zoologen Hans Selye geprägt worden und bezeichnete die Reaktionen eines Tieres in einer akuten Gefahrensituation. In solchen Gefahrensituationen schaltet das Tier reflektorisch in erhöhte Handlungsbereitschaft

---

<sup>2</sup> <http://www.orientalwellness.com/leber-und-stress/>

um, was sowohl die Bereitschaft seiner Muskulatur und seines Kreislaufes betrifft, als auch seine zentralnervöse Aufmerksamkeit und Entscheidungsbereitschaft. Dabei wird durch die Ausschüttung der so genannten Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortison eine vegetative Wirkungskette ausgelöst, die den Blutdruck und den Blutzucker sowie den allgemeinen Muskeltonus erhöht. Diese Reaktionen werden durch bestimmte Reize wie plötzlichen Schall oder plötzlichen Wechsel der Helligkeit, schrille Laute, durch den Anblick von natürlichen Feinden, durch Feuer etc. ausgelöst.

Genauso wie beim Tier laufen diese Reaktionsmuster beim Menschen. Dies liegt darin begründet, dass in Situationen großer Anspannung über die eben genannten biochemischen Mechanismen der Einfluss des Großhirns zurückgedrängt wird und der Einfluss des Stammhirns überwiegt. Wenn wir nämlich in einer akuten Gefahrensituation, wie beispielsweise in einer brenzligen Verkehrslage, von unserer Großhirnfunktion Gebrauch machen und erst den möglichen Bremsweg berechnen würden, anstatt instinktiv auf die Bremse zu treten, hätten wir oft schlechtere Überlebenschancen. Solche in Gefahrensituationen ausgeschütteten Stresshormone haben zwar aus biologischer Sicht eine sinnvolle Funktion, doch können sie unserem Körper auch schaden, wenn sie zu häufig ausgeschüttet werden.

Dass Problem ist, dass wir unzähligen stressenden äußerlichen wie innerlichen Reizen ausgesetzt sind, die oft einen erhöhten Stresshormonspiegel bedingen, wir aber nur selten Gelegenheit haben, diese Stresshormone körperlich wieder abzubauen. Den Umweltreizen wie plötzlichem Schall, plötzlichem Wechsel der Helligkeit oder schrillen Lauten sind wir in unseren modernen Großstädten nahezu permanent in Form von Verkehrs- oder Baulärm, Leuchtreklame etc. ausgesetzt. Diese zum Teil schon kaum noch bewusst wahrgenommenen, unterschweligen Reize können ebenfalls zur Ausschüttung von Stresshormonen führen, was langfristig zu Krankheiten führen kann.

### **Wirkung von Stresshormonen**

Um stressbedingte Krankheiten verstehen zu können, ist es nötig, sich die Wirkungen der Stresshormone anzuschauen. Sie erhöhen die Pulsfrequenz, den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel. Diese Vorgänge werden unterdrückt, da die Devise in Stresssituationen „Mobilisierung aller Kräfte und Durchhalten“ lautet. Diese katabolen Prozesse, die von der Natur nur als kurzfristige Ausnahmesituation in Notfällen konzipiert worden sind, können bei Dauerstress den Körper im Laufe von Jahren völlig auszehren. In der modernen westlichen Medizin entspricht dieses völlige Ausgezehrt sein insbesondere den Erschöpfungssyndromen wie dem Burn-Out-Syndrom, dem Chronischen Erschöpfungssyndrom (CFS) sowie manchen Formen der Depression, wobei jedoch auch andere Erkrankungen die Folge von Dauerstress sein können.

### **Was sind Stressoren**

Welche Faktoren können Stress hervorrufen. Typische Stressoren sind:

Große Verantwortung, Mobbing am Arbeitsplatz, Schichtarbeit (bewirkt eine Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus und gesundheitliche Probleme), Zeitmangel, Lärm, Geldmangel, Armut, fehlende Gestaltungsmöglichkeiten, mangelndes Interesse am Beruf und in der Freizeit, ständige Konzentration auf die Arbeit (zum Beispiel Fließbandarbeit), Angst, nicht zu genügen, soziale Isolation, Verachtung und Vernachlässigung, Schlafentzug, Reizüberflutung, Krankheiten und Schmerzen, seelische Probleme, unterschwellige Konflikte, schwerwiegende Ereignisse (beispielsweise ein Raubüberfall, eine Operation, eine Prüfung), Unterforderung, Langeweile und Lethargie oder Tod eines Angehörigen.

Es können also ganz verschiedene Einflüsse eine unspezifische Stressreaktion im Körper auslösen. Dies ist mitunter biologisch sinnvoll. Doch wenn derartige Reize, und

somit unsere damit einhergehenden physiologischen Reaktionen, andauern, leben wir in einem Dauerstress, der die Gesundheit extrem belastet und gefährdet.<sup>17</sup>

## **Das langsame Ausbrennen der menschlichen Batterien**

Das Ausbrennen unserer menschlichen Batterien ist auf ein Ungleichgewicht unserer Yin und Yang - Kräfte rückzuführen und diese physiologischen und pathologischen Vorgänge sind die Grundlage des Entstehens einer enormen körperlichen und geistigen Überarbeitung, bis hin zur völligen Erschöpfung in Form von Niedergeschlagenheit mit einem Zustand des nicht mehr Hiersein Wollens.

Es ist deutlich geworden, dass eine Stauung des Leber-Qi aus der Sicht der chinesischen Medizin die Grundlage von Stresserkrankungen bildet. Wie mag ein Stress eigentlich eine Leber-Qi-Stauung verursachen? Es kann gesagt werden, dass emotionale Unausgeglichenheit besonders leicht das Leber-Qi beeinflusst. Das Leber-Qi verliert sehr leicht seine Harmonie und wird überaktiv. Dieser Zustand der Überaktivität des Leber-Qi wird emotional zumeist als Wut, Ärger oder Zorn erlebt, da diese der Leber zugeordneten Emotionen sind. Im chinesischen Denken gibt es kein so striktes Kausalitätsprinzip wie im westlichen Denken, somit können auch verwandte Emotionen wie Zorn, Groll oder Frustration zu einer Leber-Qi-Stauung führen und den Gefühlshaushalt durcheinander bringen.

Jedes emotionale oder mentale Übermaß kann also den freien Fluss des Leber-Qi beeinträchtigen. Kurzfristiges Aufwallen von Ärger und gleichartigen Emotionen sind völlig unbedenklich, wenn es zum Ausgleich wieder zu anderen Emotionen oder Geisteshaltungen wie Freude oder Mitgefühl kommt. Nur wenn man dauerhafte Emotionen wie Wut, Ärger, Zorn, Unzufriedenheit findet, bedingt dies eine anhaltende Stauung des Leber-Qi.

Dies führt mit der Zeit dazu, dass sich gestautes Leber-Qi in Leber-Feuer umwandelt, welches anfänglich zumeist als Fülle-Feuer in Erscheinung tritt, insbesondere bei Menschen von kräftiger Konstitution. Da Feuer die natürliche Tendenz hat nach oben aufzusteigen, kommt es vor allem zu Fülle-Beschwerden am höchsten Punkt des Körpers, dem Kopf. Der Betroffene empfindet dann beispielsweise einen bitteren Mundgeschmack, Kopfdruck, Kopfschmerzen, Augendruck, Brennen und Rötung der Augen, Schwindel, Tinnitus oder in extremen Fällen einen Hörsturz. Auch kann es hierbei zu Nasenbluten oder anderen spontanen Blutungen in der oberen Körperhälfte kommen. Bluthochdruck, der kein Krankheitsbegriff der chinesischen Medizin ist, gehört nach modernen Erkenntnissen auch zu diesem Muster. Er ist früher unter den Begriffen Kopfdruck, Augendruck, Schwindel etc. mit erfasst und mit behandelt worden.

## **Prophylaktische Ansätze für ein Leben in Harmonie**

### **Wandern und Nachtschlaf**

Neben der Behandlung durch chinesische Medizin und/oder Psychotherapie ist insbesondere auch die jeweilige Lebensführung des Betroffenen für seine Prognose von Bedeutung. Besonders wichtig zur Auflösung von Qi-Stauungen ist körperliche Bewegung. Der Betroffene sollte auf alle Fälle dazu bewegt werden, sich sportlich zu betätigen. Die Wahl der Sportart bleibt dabei der Person selbst überlassen, gleichgültig ob Taijiquan<sup>3</sup>, Qigong, Fußball und dgl., Sport bewegt Qi und Blut im Körper und verringert Stasen bzw. beugt ihnen vor. Die Bewegungsform, die sehr geeignet als Unterstützung für solche Krankheitsbilder ist und speziell Leber-Qi-Stauung abbaut bzw. ihr vorbeugt, ist Wandern. Wandern beschleunigt den Qi- und Blut-Fluss auf eine gleichmäßige Weise. Beim Wandern geht es nicht um Gewinnen oder Verlieren und da kaum die Gefahr einer Verausgabung besteht, kann man sich

---

dabei hervorragend entspannen. Die Natur an sich besitzt schon eine beruhigende Wirkung auf den Menschen. Hinzu kommt noch das viele Grün und das aufstrebende Holz, das man auf Wanderungen durch Wälder oder Berge zu sehen bekommt. Dies hat eine gleichermaßen entspannende wie nährenden Wirkung auf das Holzorgan Leber.

Genauso wichtig wie ausreichende Bewegung am Tage sind ein erholsamer Nachtschlaf und regelmäßige Pausen am Tag. Wie bereits beschrieben, können sich Yin und Blut nur durch Ruhe, insbesondere durch die Nachtruhe regenerieren. Die Verbesserung des Nachtschlafes ist also eine der wichtigsten therapeutischen Maßnahmen bei dem Krankheitsbild „Burn-Out“.<sup>4</sup>

Weiters ist zu bedenken, dass die Chinesische Medizin und chinesische Kultur im Allgemeinen sehr viel Wert auf ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Ruhepausen, zwischen Arbeit und Entspannung legen und messen einem angemessenen Rhythmus von Arbeit und Ausruhen großen Wert bei. Sehr viele Menschen im Westen haben den Sinn für ein diesbezügliches Gleichgewicht verloren.<sup>5</sup>

Daoistische Medizin, im modernen Sprachgebrauch auch Psychosomatik in der TCM genannt, bietet in der Hilfestellung und Behandlung des Burn-Out-Syndroms wertvolle Hilfe an. Ungeachtet dieser Hilfe wäre in unserer überaus hektischen Welt auch ein kleines Maß an daoistischem Gedankengut von Vorteil, wonach es als klug angesehen wäre, sich möglichst wenig in das Wirken des Dao einzumischen oder sich ihm gar entgegen zu stemmen. Es sollten bestimmte Ziele nicht unbedingt mit größter Kraftanstrengung verwirklicht werden, weil es genau die natürlichen und von selbst ablaufenden Vorgänge sind, die durch das Dao in allen Lebensbereichen bestimmt werden.

Als Fazit für die kurze Einführung in die Ursachen und Verlauf einer Burnout-Gefährdung sei hier bewusst erwähnt, dass speziell im Umgang mit burnoutgefährdeten Personen, dieser Mensch stets als Mensch im Auge wie im Herzen behalten werden sollte. Dies ist wahrscheinlich die Kunst dieser sehr alten Gesundheitslehre und zugleich auch eine Herausforderung derselben. Denn die Stresszeit, in der wir leben, macht auch vor Therapeuten, Ärzten und Heilern nicht Halt und setzt diesen Menschen ebenso hart zu. Es müsste daher die Hilfestellung, die den hilfestellenden Personen empfohlen wird, auch selbst in angepasster Form gelebt und durchgeführt werden.

---

#### Quellen:

<sup>1</sup> A. Noll / B. Kirschbaum, Stresskrankheiten, Vorbeugen und behandeln mit chinesischer Medizin (2006), S. 312

<sup>2</sup> Vgl.: Dr. Thomas Gefaell, Artikel über Burn-out, TCM-Praxis/Südsteiermark, Online im Internet: URL: <<http://www.shenmen.org/artikel/burn-out-amp-burn-in.htm>> (Stand: 05.02.2012)

<sup>3</sup> Vgl.: Maciocia G., Grundlagen der Chinesischen Medizin, 2. Auflage (2008), S. 272

<sup>5</sup> Vgl.: A. Noll / B. Kirschbaum, Stresskrankheiten, Vorbeugen und behandeln mit chinesischer Medizin (2006), S 311

<sup>6</sup> Vgl.: Vorwort Prof. Hu Lingxiang, TCM, Grundlagen, Methoden, Behandlung von Beschwerden von A. Noll (2010), S. 7

<sup>7</sup> Vgl.: A. Noll, TCM, Grundlagen, Methoden, Behandlung von Beschwerden (2010), S. 14

<sup>16</sup> Vgl.: A. Noll / B. Kirschbaum, Stresskrankheiten, Vorbeugen und behandeln mit chinesischer Medizin (2006), S 319

---

<sup>17</sup> Vgl.: A. Noll / B. Kirschbaum, Stresskrankheiten, Vorbeugen und behandeln mit chinesischer Medizin (2006), S 319ff

<sup>31</sup> M. Burisch, Das Burnout-Syndrom, Theorie der inneren Erschöpfung (2006), S. 36.

<sup>55</sup> Vgl.: A. Noll / B. Kirschbaum, Stresskrankheiten, Vorbeugen und behandeln mit chinesischer Medizin (2006), S. 336ff.

<sup>56</sup> Vgl.: Maciocia, Grundlagen der Chinesischen Medizin, 2. Auflage (2008), S. 272f.

---

## Hilfestellung bei Burn-Out gefährdeten Personen

Die meisten Ursachen bei Burn-Out gefährdeten Personen beruhen auf ein Ungleichgewicht im emotionalen Bereich