

Interview für die Stillzeitschrift Heft 5/05

(aufgrund der ganzheitlichen Ausrichtung nicht publiziert)

In den letzten Jahren hat das Burnout Syndrom an Häufigkeit zugenommen. Heute sind relativ viele Menschen davon betroffen. Wie erklären Sie sich diese Zunahme?

Das ist weiter kaum erstaunlich. Die Anforderungen, die wir uns selbst abverlangen – oder abverlangen lassen(!) -, nehmen ja auch stetig zu. Damit meine ich nicht nur die emotionalen Belastungen. Damit waren wir Menschen ja schon immer konfrontiert.

Ich denke dabei mehr auch an äussere Faktoren. So enthalten heute viele Impfstoffe genmanipulierte Viren. Niemand weiss, wie sich das letztlich auswirkt. Weiter können chronische Infektionen unser System erheblich schwächen. Dann sind die Nahrungsmittel in unseren Industrieländern häufig denaturiert. Abgesehen von all den verschiedenen Konservierungsstoffen kann es so auch bei vermeintlich gesunder Ernährung zu Mangelerscheinungen kommen. Schwermetalle, zum Beispiel aus Amalgam-Zahnfüllungen, belasten unser Nervensystem. Hormonähnliche Substanzen, wie sie in Plastikverpackungen, so auch PET, oder vielen Sonnencremes vorhanden sind, wird stetig eine schädlichere Bedeutung zugemessen. Ein sehr wichtiger Aspekt ist die bei vielen Menschen unzureichende Bewegung, was zu einer Verschlackung führen kann und damit den Zellstoffwechsel beeinträchtigt. Irgendwann ist das Fass einfach voll. Erschwerend hinzu kommt die ständige Ablenkung der Massenmedien von uns selbst, so dass wir uns selbst und unsere Grenzen gar nicht mehr zu spüren vermögen.

Früher war Burnout etwas, das vor allem überarbeitete, gestresste Manager betraf. Heute sind jedoch auch „normale“ Hausfrauen von Burnout betroffen. Was ist, in Ihren Augen, der Grund für diese Entwicklung?

Die so genannt normalen Hausfrauen sind doch heute eher Haushaltsmanagerinnen. Die Komplexität der Aufgaben, sich ständig um verschiedenste Dinge kümmern zu müssen, trifft auf jeden Haushalt mit Kindern zu. So stehen auch Mütter regelmässig unter Zeitdruck, wobei dann häufig noch Unvorhergesehenes dazwischen kommt. Bei den Müttern geht man einfach davon aus, dass sie das schon schaffen – ganz naturgemäss. Die Männer bekommen da ihm Ihrem Job wesentlich mehr Unterstützung. Sei dies durch entsprechende Coachings, Kurse für Zeitmanagement etc. Gerade wenn wir Unvorhergesehenes mit einkalkulieren und Pausen zum festen Bestandteil machen können, beugen wir Burnout schon vor.

Ist insbesondere für Mütter, Stillen eine Art Prävention, um nicht an Burnout zu erkranken?

Es kommt darauf an, wie gut es der Mutter möglich ist, dann auch wirklich abzuschalten. Gelingt das auch, wenn noch zwei andere Kinder rumtoben? Wenn sich die Mutter diese Zeit bewusst als Insel der Ruhe und Begegnung mit dem kleinen Menschen nehmen kann, dann ist dies eine der vorher erwähnten Pausen.

Erkrankt man nur an Burnout, wenn man sich zuviel zumutet und Stress hat?

Chronischer beziehungsweise dauerhafter Stress ist sicher Hauptmitverursacher von Burnout. Nebst den bereits erwähnten äusseren Faktoren ist bei vielen Betroffenen festzustellen, dass es sich um Menschen handelt, die das Gefühl haben, nicht gut genug zu sein. Fast alle Burnout-Betroffenen sind Perfektionisten. Eine der schwierigeren Aufgaben besteht darin, den Mut zur Unvollkommenheit zu finden.

Doch um noch mehr Leistung erbringen zu können, werden die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt. Das führt letztlich zu einer dauerhaften Überforderung und somit zu einem Burnout.

Diese schwächende innere Einstellung kommt häufig aus der Kindheit heraus. Kinder die sehr leistungsbewusst erzogen wurden, laufen als Erwachsene eher in ein Burnout. Der unbewusste Glaubenssatz „ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste“ hat sich unter Umständen manifestiert, ohne dass wir das heute eigentlich merken. Das ist etwas, worauf wir auch bei unseren eigenen Kindern vermehrt achten können.

In Fachkreisen wird auch diskutiert, dass per Kaiserschnitt geborene Menschen sich später nicht richtig durchsetzen können. Das ebnet den Boden für ein mögliches Burnout-Syndrom. Ich denke dabei an die Geschichte mit dem Schmetterling: Ein Junge hat ein Kokon gefunden das mit nach Hause genommen. Täglich beobachtet, ob sich etwas verändert. Eines Tages ist es soweit. Die Hülle bricht auf und der Schmetterling versucht sich unter grosser Anstrengung zu befreien. Der Junge hat Mitleid, kann den schweren Kampf kaum mit ansehen und will dem Schmetterling helfen. Mit einer kleinen Schere schneidet das Kokon ein wenig auf, damit der Schmetterling besser hinausschlüpfen kann. Mit verschrumpelten Flügeln sitzt der Schmetterling da. Was der Junge nicht wusste: Der Geburtskampf aus dem Kokon wäre wichtig gewesen, damit sämtliche Flüssigkeit aus seinen Flügeln gepresst wird. Der Schmetterling wird nie fliegen können.

Inwiefern spielt die Ernährung bei der Entstehung von Burnout eine Rolle?

Ernährung spielt immer eine wichtige Rolle. Es ist aber auch der Bereich, wo eingefahrene Verhaltensmuster oft am Schwierigsten zu ändern sind. Wenn aber eine Darmstörung vorliegt, dann nutzen auch die gesündeste

Ernährung und die besten Vitaminpräparate nicht viel. Eine solche Störung entsteht zum Beispiel nach häufigen Antibiotika-Behandlungen oder durch eine allergische Störung. Letzteres ist meistens dann der Fall, wenn ein Mensch vor dem ersten Lebensjahr Fremdeiweisse zu sich nehmen muss (Kuhmilch, Weizen, Soja, Ei). Eine gestörte Darmflora kann die lebensnotwendigen Stoffe nicht richtig verwerten. Das führt zu Mängeln (z.B. bei Zink, Eisen u.a.), die sich unter Umständen erst Jahrzehnte später in einem Energieverlust auswirken. Die fehlenden Mineralstoffe werden dann mit oft deren Gegenspielern ersetzt. Bei Selen z.B. durch Quecksilber. Oft kann dabei eine Verschiebung in ein saures Milieu beobachtet werden. Um dies zu korrigieren, reicht manchmal eine Ernährungsumstellung alleine nicht aus. Eine individuell abgestimmte Nahrungsergänzung kann hier sinnvoll sein.

Ist jemand von Burnout betroffen, ist dies ein grosser Schock für alle Beteiligten. Ist das Krankheitsbild von Anfang an voll ausgeprägt, oder entsteht es über mehrere Phasen hinweg?

Man spricht von Burnout (ein Ausgebrannt sein) bei einer schweren Abgeschlagenheit mit der Reduktion der üblichen Aktivitäten um 50 % und mehr über mindestens sechs Monate. Das kann begleitet werden von Schlafstörungen, Schmerzen verschiedenster Art, Magen-Darm-Krämpfe, Fieber und/oder Frösteln, Muskelschwäche, Konzentrationsstörungen und mehr. Je nach Ursache halt.

Burnout ist also nicht von heute auf morgen da. In der Medizin geht man von drei Phasen aus: Erschöpfung, Gefühllosigkeit/Kontaktvermeidung und Leistungseinschränkung. Ich selber betrachte Burnout als eine Art Rolltreppe in die Depression. Wenn es uns gelingt, dies frühzeitig zu erkennen, dann gibt es gute, natürliche Wege zu einer Genesung. Folgende Fragen können uns dazu dienen:

- Habe ich Mühe, den Tag zu beginnen?
- Leide ich unter Schlafstörungen?
- Bin ich schwung- und kraftlos?
- Gibt es noch Dinge, die mir wirklich Freude bereiten?

Was gibt es für Therapieformen, die sich bewährt haben?

Je nach Phase des Burnout, sind die Massnahmen sehr unterschiedlich. Am deutlichsten passt hier der Spruch: „Wer sich heute nicht genug Zeit für die Gesundheit nimmt, muss sich später mehr Zeit für die Krankheit nehmen“.

In einer ersten Phase reichen einfache Massnahmen wie ritualisierte Pausen, den Tagesablauf in einen Rhythmus bringen - also möglichst viele Fixzeiten einbauen -, sich den eigenen Bedürfnissen bewusster werden und denen mehr Gewicht verleihen, „Nein“ sagen lernen – ganz nach dem Motto: „Weniger ist mehr“. Grundsätzlich muss sich jeder die Frage stellen: Was sind meine persönlichen Energiequellen? Stehen diese im Gleichgewicht zu den Energieräubern? Was kann oder muss ich da ändern?

In der zweiten Phase kann zu den bereits erwähnten Punkten eine kurze Behandlung sinnvoll sein. Gute Erfolge sind hier zu erzielen mit einem täglichen, zügigen Spaziergang, bei dem man sich auf das Abrollen der Füsse konzentriert. Auch die Progressive Muskelentspannung oder das Autogene Training zeigen hier eine gute Wirkung. Eine tiefere Auseinandersetzung mit dem Selbstbild drängt sich auf. Kann aufrichtig gesagt werden: „Ich bin ok – du bist ok“?

In der dritten Phase ist eine umfangreiche körperliche und psychische Therapie angezeigt. Mit ein paar Antidepressiva ist es nicht getan, wenn das Problem bei der Wurzel angegangen werden soll. So, wie die Faktoren, die zu einem Burnout geführt haben, ist letztlich auch eine ganzheitliche Therapie sehr individuell.

Da kann ein Stimmungsaufheller wie das Johanniskraut sicher mit einbezogen werden. Eine hilfreiche Ergänzung sind auch die Lachgruppen, wo aktiv Stresshormone abgebaut werden (www.lachgruppe.ch). Doch ist auch die Stoffwechsellage zu berücksichtigen und unter Umständen die Leberfunktion anzuregen (zum Beispiel mit Löwenzahn), die Nieren zu unterstützen (zum Beispiel mit Goldrute), das Darmmilieu zu sanieren (u.a. mit den richtigen Bakterienkulturen, Ballaststoffen und täglich viel Kamillentee mit Milchzucker), Vitalstoffkuren (Vitamine, Mineralien und Spurenelemente) einzubauen und nicht zuletzt die emotionalen Blockaden zu lösen (z.B. die Fragestellung: Wem gegenüber bin ich „nach-tragend“? Wo muss ich lernen loszulassen?) und nicht zuletzt können auch spirituelle Fragen mit einbezogen werden: Akzeptiere ich den Platz, den mir Gott zugewiesen hat? Ist mir seine Hilfe und Unterstützung bewusst?

Sie sehen, vieles können wir selbst machen und dementsprechend auch vorbeugen. Doch spätestens wenn wir das Gefühl haben, zur Belastung für unser soziales Umfeld werden, sollten wir über den eigenen Schatten springen und professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Wer sich noch eingehender damit beschäftigen möchte, kann ich folgende Literatur empfehlen: „Wenn's einfach nicht mehr weitergeht – Strategien gegen Stress, Arbeitssucht und Burnout“ von Reinhold Ruthe, Brendow-Verlag.

Thun, 15. Juni 2005