Burnout - Erste Hilfe aus der Naturheilkunde

(Heilpraktiker Christian Schütte) Usprünglich wurden unter dem Begriff Burnout-Syndrom (engl.: to burn out, ausbrennen), die Folgen einer beruflichen Überbeanspruchung mit seelischer Erschöpfung, innerer Distanzierung und dem damit verbundenen Leistungsabfall verstanden. Heute kennt man das Burnout-Syndrom als ein komplexes Beschwerdebild mit chronischem Erschöpfungszustand, das in jeder Lebenslage auftreten kann. Frühe Warnsignale wie chronische Müdigkeit, Energiemangel und Motivationsverlust werden oft nicht wahrgenommen. Die Übergänge von einer nervlichen Erschöpfung zum Burnout-Syndrom sind oft schleichend und kaum wahrnehmbar. Für den Betroffenen werden selbst kleine, einfache Tätigkeiten des Alltags zu einem Kraftakt. Ausbrennsymptome sind ebenso unterschiedlich wie die davon Betroffenen und sollten als Warnsignale ernst genommen werden. Zudem stellen sich körperliche Symptome wie beispielsweise Magen-Darm-Beschwerden, Muskelverspannungen, Schwächung des Kurzzeitgedächtnisses, Kopfschmerzen, ständige Schmerzen in den Bindegeweben (Fibromyalgie) und vieles andere mehr ein. Mittlerweile sind über 130 Symptome bekannt, die zum Burnout-Syndrom gezählt werden.

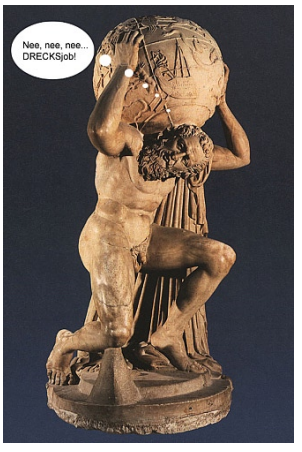
Ein Burnout-Syndrom entwickelt sich prozesshaft meist über einen Zeitraum von mehreren Jahren. Der Betroffene durchlebt dabei unterschiedliche Phasen mit vielfältigen, zum Teil verhängnisvollen Konsequenzen für ihn und sein Umfeld. Was anfangs noch ganz positiv mit viel Engagement und Enthusiasmus beginnt, kann in Überengagement und Überforderung umschlagen. Die Folgen stellen sich schleichend ein: Raubbau an Körper, Geist und Seele, Motivationsverlust, Leistungsabfall, innere Kündigung, Schwierigkeiten mit Beziehungen und Familie, Rückzug in die Isolation, Verlust des Arbeitsplatzes, Verzweiflung, Sinnleere, Selbsttötungsgedanken. Burnout wird auch bezeichnet als seelischer Infarkt des 21. Jahrhunderts.Das wichtigste Korrektiv in diesem Teufelskreis ist es, die Krankheit rechtzeitig zu erkennen und vor allem, sie zu akzeptieren, das heißt, sie sich selbst gegenüber einzugestehen.

Wege aus dem Burnout / Therapieansätze

Nach der Erkenntnis und hoffentlich vor dem totalen Zusammenbruch geht es zunächst darum entstandene Mängel wieder auszugleichen, für Entlastung zu sorgen und wieder Vertrauen zu sich selbst aufzubauen.

Beim Burnout Patienten kommt besonders gut zum Ausdruck, wie eng Körper und Seele zusammenhängen. Eine rein psychotherapeutische Therapie wird versagen, wenn der Körper außer Acht gelassen wird. Ebenso werden Antidepressiva nur einen eingeschränkten Erfolg bringen. Wichtig in der Behandlung ist es den Patienten individuell in seiner Ganzheit zu erkennen und dementsprechend zu unterstützen. Im Folgenden sollen ein paar Therapieansätze aufgezeigt werden, die oft sofortige Hilfe und Entlastung bringen und sich in der Praxis gut bewährt haben.

Entlastung über den Rücken



Der Rücken ist als sogenannte Müllhalde des Körpers bekannt. Hier wird alles an überschüssigen Schlacken zwischengelagert, entstanden u.a. durch Stress, falsche Ernährung und mangelnde Bewegung (hier ist nicht die Hetze des Alltags gemeint). Der Organismus lädt gerne hier den „Müll“ ab, um zuerst wichtige Organfunktionen zu schützen. Eine Stadt hat Ihre Mülldeponien auch am Rande der Stadt, um das Zentrum sauber zu halten.

So wie auf der Abbildung Atlas aus der griechischen Mythologie die Welt trägt und unter ihrer Last fast zusammenbricht, so spüren wir die seelischen Lasten, die wir mit uns herumschleppen irgendwann im Rücken. Bezeichnenderweise gehen die Beschwerden sehr häufig von einer Blockierung des ersten Halswirbels – dem Atlas – aus. Ist der Atlas nicht mehr beweglich, kommt es zu Durchblutungsstörungen im Gehirn, zu Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel und Unruhezuständen.

Wenn in der Therapie der Rücken entlastet wird und Blockaden in der Wirbelsäule gelöst werden, stärkt dies im wahrsten Sinne wieder den Rücken und schafft den verlorengeglaubten Rückhalt. Eine Therapie bestehend aus Massage und z.B. Dorn-Therapie nimmt einen Großteil der Last und die gestaute Energie bzw. der Strom in den Spinalnerven kann wieder freier fließen. Wird dadurch erst einmal ein Teil der erdrückenden Last genommen und der Patient durch die gezielte Behandlung wieder aufgerichtet, stellt dies eine gute Grundlage für die weitere Therapie dar, wo der Patient unter anderem lernt auch rück-sichts-voller mit sich umgehen.

Aminosäuren und Ernährung

Meist haben die Patienten über längere Zeit Raubbau mit ihren Kräften betrieben und Resourcen nicht wieder aufgefüllt, also sich nicht genügend mit Vitalstoffen versorgt. Wenn bestimmte Stoffe über längere Zeit fehlen, kann dies fatale Folgen haben und der Körper schafft es nicht mehr aus eigener Kraft, die durch das Defizit entstandenen Schäden zu reparieren und aus dem dadurch entstandenen Circulus vitiosus auszubrechen.

Interessant in diesem Zusammenhang war ein Fallbeispiel in einem kürzlich im Spiegel erschienenen Artikel, wo von einer Patientin berichtet wurde, die nach jahrelanger Einnahme von Antidepressiva mit längerem Aufenthalt in der Psychiatrie und psychotherapeutischer Behandlung, sich nicht von ihrem Burnout erholen konnte. Erst nachdem sie von einem Spezialisten eine bestimmte Aminosäure verordnet bekommen hatte ging es aufwärts und der Körper konnte sich erholen. Aminosäuren sind die kleinste Stufe von Eiweißen und gelten als die Bausteine des Lebens, da alles daraus aufgebaut ist. Unter anderem sind bestimmte As am Aufbau der Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin beteiligt, die bei der Verarbeitung von Emotionen und Stress wichtig sind. Wichtig bei der Therapie von Burnout sind nicht nur bestimmte Aminosäuren wie Tyrosin, Tryptophan, Taurin, etc. sondern auch andere Vitalstoffe, wie B-Vitamine, Magnesium, Antioxidantien und viele weitere. Einen Mangel an diesen Stoffen kann man in Speziallabors über das

Aufgetretene Defizite auszugleichen ist sicher ein ganz wichtiger therapeutischer Aspekt, jedoch sollte auf Dauer eine ausgewogene vitalstoffreiche Ernährung angestrebt werden. Auch hier lässt sich mittels Blutanalyse herausfinden, welcher Stoffwechseltyp man ist und welche Nahrungsmittel für den einzelnen wichtig sind. Der Patient bekommt dann eine wirklich aussagekräftige Analyse an die Hand, wonach er sich richten kann. Das Verfahren nennt sich EAT (Ernährung als Therapie) und wurde von Mareike Rüffer entwickelt.

Cholincitrat

Hilfreich in der Therapie können auch Injektionen von Cholinzitrat sein. Dies ist ein sog. Parasympathikomimetikum, was bedeutet, dass es den Parasympathikus als einen Teil des vegetativen Nervensystems anregt. Dies hat wiederum zur Folge, dass der andere Teil des Vegetativums der Sympathikus gegenregulieren muss. Dies führt zu einer Harmonisierung des Vegetativen Nervensystems und führt zu einer Entspannung.

Trigonum Therapie

Das sog. Trigonum kommt aus der Siener-Therapie und beschreibt die Projektion eines gleichseitigen Dreiecks am Knie, über deren Eckpunkte man reflektorisch bestimmte Areale im Gehirn erreicht. Diese Punkte werden mit einem besonderen Licht, das frequenzmoduliert und magnetverstärkt ist, bestrahlt. Hierbei wird eine Harmonisierung der drei wichtigen Steuerungszentren im Gehirn: Hypophyse, Hypothalamus und Limbisches System angestrebt. Diese stehen für die Regulierung des vegetativen Nervensystem, des Hormonhaushalt und der emotionalen Verarbeitung. Durch das Trigonum lässt sich die Therapie des Burnout-Syndroms gut unterstützen.

Bach-Blüten

Die altbewährten Bachblüten helfen gut bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krise. Durch die Einnahme der Tropfenmischung erfährt der Patient Entspannung und findet wieder zu sich selbst und seiner Energie. Wichtig ist, dass aus den 38 verschiedenen Bachblüten, die für den Patienten stimmige Mischung herausgefunden wird. Dies wird in einem ausführlichen Gespräch gemacht. Im laufe der Behandlung ändert sich natürlich der Zustand des Patienten, so dass dann wieder eine neue Mischung herausgefunden werden muss.

NATURHEILZENTRUM RUREIFEL

Seminare u.a.:
Erlebnistag Burn-Out 21.01.2012
TriYoga Workshop 10.02.2012
Spiegelgesetzmethode 03.03.2012

Vorträge (kostenfrei):
Fibromyalgie und chronische Schmerzen 08.03.2012
Wasser 31.05.2012

Naturheilpraxis für biologische Orthopädie und Psychosomatik

Christian & Dorothea Schütte
Gereonstraße 105, 52372 Kreuzau-Boich
Tel. 02427- 905 670
info@naturheilzentrum-rureifel.de
www.naturheilzentrum-rureifel.de

Spiegelgesetzmethode

Eine Möglichkeit, an die Ursache des Burn-Out Zustandes zu kommen, bietet die Spiegelgesetz- Methode von Louise Kranawetter®. Die Spiegelgesetz-Methode ist eine Kurzzeittherapie-Methode im Bereich der energetischen Psychologie. Sie basiert auf den alten Spiegelgesetzen von Ursache und Wirkung. Das heißt: Unser äußeres Leben ist ein direktes Spiegelbild (Wirkung) unseres inneren Wesens(Ursache). Mit dieser Technik kommen wir an den Auslöser, den unterbewussten falschen Glauben, der uns immer wieder daran hindert, uns von den erdrückenden Lasten, die uns scheinbar von außen aufgeladen werden, zu befreien.

Die hier aufgezählten Therapieverfahren sollen ein paar neue Aspekte in der Behandlung des Burnout Syndroms darstellen, die sich als sehr wirkungsvoll in der Praxis gezeigt haben und erheben natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Eine Therapie des Burnouts ist natürlich nur auf lange Sicht zu sehen und hat immer eine langfristige Veränderung der Lebensführung und aktives Stressmanagement zum Ziel.

Über die Heilkraft des Lachens

Warum Humor wichtig ist

Ein Witz zum Einstimmen auf das Thema

Ein Ehepaar, jeder von Ihnen ist 60 Jahre alt, trifft bei einem Spaziergang einen Zauberer. Dieser gewährt jedem der beiden einen Wunsch. Der Mann äußert den Wunsch, eine 30 Jahre jüngere Frau haben zu wollen. "Kein Problem", sagt der Zauberer. Hokuspokus, Rauch steigt auf und der Mann ist 90 Jahre alt.

Können Sie sich daran erinnern, wann Sie das letzte Mal so richtig aus vollem Herzen gelacht haben? Oder ist das Lachen eher etwas, das Sie nur kleinen Kindern und "kindischen" Erwachsenen zugestehen? Gehören Sie zu den Menschen, die man als Lachwurz beschreibt oder eher zu denen, die alles mit dem Kommentar "Was gibt´s da schon zu lachen" abtun und nur lächerlich finden?

Kinder lachen etwa 400 Mal am Tag - Erwachsene gerade mal 15 Mal.

Eine traurige Lachbilanz für uns Erwachsene, vor allem, wenn man weiß, welch positive Auswirkungen das Lachen auf unser seelisches und körperliches Befinden hat.

Worüber und wie häufig wir lachen, hängt von unseren persönlichen Lebenseinstellungen ab, aber auch davon, in welchem Land wir aufgewachsen sind. Der britische Humor sieht beispielsweise vollkommen anders aus als der japanische Humor. Für mich scheint es auch einen Unterschied zwischen Männern und Frauen zu geben, denn Männer lachen meist über andere Witze als Frauen.

Die Fähigkeiten zu lächeln und zu lachen ist uns angeboren. Der Mensch beginnt beim Lächeln, so beschreiben es die Anthropologen: Das Lächeln des Säuglings dokumentiert zum ersten Mal die Zugehörigkeit zur menschlichen Rasse". Zunächst ist es nur ein Reflex, der durch hohe menschliche Stimmen ausgelöst wird. Nach Prof. Dr. Niels Birbaumer entwickelt sich ein Kind umso besser und schneller, je mehr es lächelt und lacht.

Was beim Lachen in unserem Körper passiert

Die Fähigkeit zu lachen ist eine Art Medizin, die uns zu nahezu jederzeit kostenlos zur Verfügung steht. Lachen kann uns gesunder-