

Erschöpfung und Burnout

Ursachen, Differentialdiagnose, Vorbeugung und Therapie

Autor und © Copyright: Ralph Steuernagel

Es ist eines der häufigsten Anliegen, mit dem Patienten unsere Praxis aufsuchen und trägt zumeist den Namen **Erschöpfung** oder **Burnout**. „Ich kann nicht mehr“, „Ich fühle mich ausgebrannt“, „Meine Batterien sind leer“ – dies sind nur wenige der subjektiven Empfindungen, die uns in der Anamnese tagtäglich begegnen.

In diesem Artikel möchte ich a) Therapeuten die wichtigsten Werkzeuge der ayurvedischen Differentialdiagnose und therapeutische Strategien vorstellen und b) Betroffenen mögliche Ursachen und Erscheinungsbilder aufzeigen, um ein tieferes Verständnis dieses weitreichenden Syndromes zu ermöglichen.

Erschöpfung und Burnout – was ist das?

Zunächst ist der Zustand von Erschöpfung eine völlig normale Reaktion unseres Körpers und Geistes nach erbrachter Leistung – nach ausreichend Schlaf, Erholungsphasen oder einem schönen Urlaub sollten wir uns jedoch wieder „aufgetankt“ fühlen und mit Motivation, körperlicher Fitness, guter Stimmungslage und Lust auf neue Aufgaben erfrischt starten.

Läßt sich hingegen die Batterie trotz erholsamer Aktivitäten nicht wirklich aufladen und Sie fühlen sich kraftlos, schlapp und müde, unbelastbar, lustlos, ständig gereizt und alles wird einfach nur noch zu viel – dann kann dieser Zustand ein Hinweis auf Burnout sein.

Burnout kann Jeden treffen! Es wird statistisch häufiger von Menschen erlebt, deren beruflicher Alltag ein hohes Maß an persönlichem Kontakt zur Öffentlichkeit oder anderen Menschen erfordert, also beispielsweise Lehrer oder helfende Gesundheitsberufe.

Meistens beginnt der Prozess des Ausbrennens mit einer Phase des übermäßigen Brennens im Sinne von beruflicher Überlastung, Überaktivität und übersteigert ehrgeizigen Zielsetzungen unter Vernachlässigung der eigenen körperlichen und geistigen Bedürfnisse sowie Beschränkung sozialer Kontakte. Dem übermäßigen Engagement folgt ein Abbau, der unbehandelt in Verzweiflung enden kann. Je fortgeschrittener der Zustand ist, desto weitreichender sind die erforderlichen psychotherapeutischen Interventionen.

Ursachen einer Erschöpfung

Warum gelangen wir in den Prozess einer Erschöpfung?

Ich vergleiche zur Erklärung gerne unseren Energiehaushalt mit zwei Arten von „Batterien“. Die eine wird konstitutionell von Geburt an bereitgestellt und könnte als „Lebensbatterie“ bezeichnet werden – ihre Ladung ist festgelegt, nicht aufladbar und wird kontinuierlich durch die ganze Lebensspanne verbraucht. Die andere bezeichne ich gerne als „Alltags-Akku“ – dieser wird täglich durch Nahrung, Atmung, Regeneration und Schlaf

aufgeladen und steht uns zum Erbringen von Leistung zur Verfügung. Hinzu kommt das Konzept eines Lebensfeuers, welches sowohl mental als auch körperlich repräsentiert wird.

Wann immer die Anforderungen von Leistungen die Akku-Kapazität überschreiten, wird die Lebensbatterie angezapft!

Nun stellen sich uns drei zentrale Fragen:

- Wie stark ist meine Lebensbatterie aufgeladen und wie sehr habe ich sie bereits vorzeitig erschöpft?
Hierzu gilt es seitens der Therapeuten, die Konstitution des Patienten zu erforschen und diese mit seiner Lebensgeschichte zu vergleichen.
- Welches Ladevermögen besitzt der Alltags-Akku und lade ich diesen jeden Tag vollständig auf?
Eine Ernährungs- und Lifestyle-Analyse seitens der Therapeuten bringt hierüber Aufschluss.
- Liegt mein gegenwärtiger Energieverbrauch über oder unter dem Ladezustand meines Alltags-Akku?
Ist die Energiebilanz negativ, wird das System nach Verbrauch aller Reserven nachhaltig geschwächt – ist sie positiv, können hingegen Reserven aufgebaut werden. Aber Vorsicht: vom Reserveaufbau ist der Übergang zum Überschuss mit der Folge übermäßiger Masse und Trägheit fließend...

Ayurvedische Differentialdiagnose

Unsere Vitalität, Kraft und Leistungsvermögen wird aus ayurvedischer Sicht durch mehrere Faktoren bestimmt. Diagnostisch ist die Anwendung der Dichotomie von Leere und Fülle anhand körperlicher und geistiger Faktoren ein zentrales Hilfsmittel, um den Prozess hinter einer Erschöpfung zu verstehen.

A) Körperliche Faktoren

- Dhatu: Unsere Körpergewebe stellen die materielle und strukturelle Basis dar. Ein gesunder Gewebestatus garantiert die Bildung von Ojas, der kumulativen Essenz, die uns Energie verleiht und unser Immunsystem wesentlich steuert.
- Mala: Die Abfallstoffe wie Stuhl, Urin, Schleim oder Schweiß rauben uns Energie, wenn sie länger als nötig im Körper verweilen. In rechter Menge zur rechten Zeit gelten sie hingegen als Stabilität fördernd.
- Srotas: Leben ist Bewegung durch Leitungsbahnen – sind diese bsp. blockiert, kann es zu Stagnation von Säften und Ansammlung von Rückständen mit Erschöpfungsfolge kommen.
- Agni: Das Körperfeuer ist für unsere Körperwärme, Verdauung und Stoffwechsel verantwortlich. Ein zu schwaches Feuer (Agnimandya) geht mit Kälte und Schwächegefühl einher, ein übersteigertes Feuer (Tikshnagni) zehrt uns aus und das schwankende Feuer (Vishamagni) erzeugt ein ständiges Wechselbad aus Energie und Erschöpfung.
- Vata: Unsere leichte Bewegungsenergie, allen voran das Prana Vata, ist der Lebenshauch. Wird Vata quantitativ, qualitativ und funktionell gestört, ist Erschöpfung eines der Kardinalsymptome.
- Pitta: Das thermisch-transformatorische Prinzip verleiht uns Klarheit, Zielstrebigkeit und Stärke. Eine Schwächung bsp. des Sadhaka Pitta kann mit einem Mangel an Mut und Zuversicht einhergehen.

- Kapha: Das strukturelle Prinzip verleiht uns Kraft, Ruhe und Ausdauer und schützt uns vor den verbrauchenden Kräften des Vata und Pitta. Gerät dieses jedoch in Überschuß, so kommt es zu Schwere und möglichen Blockaden im Organismus mit der Folge einer Fülle-Erschöpfung.

B) Geistige Faktoren

- Sattva: Innere Ruhe, Klarheit und Freiheit fördern alle Funktionen und Fähigkeiten unseres Geistes und das Verständnis unserer konstitutionellen Natur. Das Denken und Handeln, Ernährung und Lebensführung sowie das soziale Miteinander werden somit harmonisch, zuträglich, maßvoll und sinnerfüllt sein. Starkes Sattva beugt nicht nur der psychogen bedingten Erschöpfung vor, sondern auch allen körperlichen Formen durch unzuträgliche Lebensweise.
- Rajas: Der Geist im Spannungsfeld zwischen Anhaftung an Erwünschtes und Abneigung gegenüber Unerwünschtem erschöpft sich selbst. Wird diese erfolgsorientierte Energie hingegen von starkem Sattva geleitet, fühlen sich die Betroffenen voller Kraft.
- Tamas: Die Trägheit, Unwissenheit und der innere Widerstand führen unweigerlich zu unbesonnenen Gedanken und Taten mit der Folge möglicher Erschöpfungskreisläufe.
- Dhi: Das Unterscheidungsvermögen ist die wichtigste aller Geistesfakultäten und Garant für gesunde Entscheidungen.
- Dhriti: Ein starker Wille führt zu entschlossenem Handeln ohne auszehrende Grübeleien.
- Smriti: Handlungen auf Basis bewusster vergangener Erfahrungen bewahrt uns vor Teufelskreisläufen, in denen sich die Dynamik einer Erschöpfung aufrechterhält.

Vorbeugung und Therapie

Vor Einsatz therapeutischer Maßnahmen ist eine fachlich gesicherte Diagnosestellung erforderlich. Wenn Sie Merkmale der oben beschriebenen Symptome an sich wahrnehmen, sollten Sie eine therapeutische Praxis Ihres Vertrauens aufsuchen. Zunächst werden der aktuelle Status ermittelt und die beruflichen, privaten und sozialen Bedingungen erfasst.

Ganzheitliche Prophylaxe seitens des Patienten in sieben Schritten

1. Stärkung eines präventiven Gesundheitsmanagements mit bewusster Ernährung, regulierter Atmung, Schlafhygiene, Körperpflege und Bewegung
2. Erstellen einer persönlichen Hedonieliste zur Steigerung von Lust und Genuß
3. Anpassung der eigenen beruflichen und privaten Leistungsansprüche
4. Stressbewältigungstraining unter Einsatz von Problemlösungsstrategien, Entspannungsmethoden
5. Optimierung des Zeitmanagements mit dem Ziel einer Balance zwischen „Muß“ und „Muße“; Mut zum „Nein“ und zum Papierkorb – wehren Sie Zeitdiebe freundlich ab
6. Rückbesinnung auf die eigenen sinnerfüllenden Werte und Bedürfnisse
7. Steigerung von Achtsamkeit unter Einsatz kontemplativer und meditativer Techniken

Ergänzende therapeutische Interventionen

- Phytotherapie: Hier können individuelle Rezepturen exakt auf den diagnostisch ermittelten Zustand und Krankheitsprozess abgestimmt werden – Drogen wie Withania somnifera (Ashvagandha) oder Sida cordifolia (Bala) wirken aufbauend und stärkend bei Leere-Syndromen, Mischungen mit Commiphora mukul (Guggulu Vati) können Blockaden auflösen und belastende Fülle reduzieren, feurige Kombinationen wie die drei scharfen Gewürzheilpflanzen (Trikatu) stärken in Mangel geratenes Körperfeuer und Adaptogena wie Bacopa monniera (Brahmi), Panax Ginseng oder Eleutherococcus senticosus (Taigawurzel) optimieren die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressoren.

- Ausleitungsverfahren: Erschöpfung durch überschüssige Gewebe (bsp. Übergewicht) und Rückstände im Zwischenzellgewebe können durch eliminative Verfahren aus dem Panchakarma wirkungsvoll therapiert werden. Hierzu kommen einzelne Ausleitungen in der ambulanten Praxis genauso zum Einsatz wie ein stationärer Aufenthalt über mehrere Wochen, abhängig von den zeitlichen und organisatorischen Möglichkeiten des Patienten.
- Manualtherapie: Leere-bedingte Erschöpfungszustände können nach Stabilisierung des Körperfeuers manualtherapeutisch begleitet werden. Hierzu kommen Ölmassagen (Abhyanga) mit stärkenden Medizinalölen wie Baladir oder Mahanarayana Taila, nährnde Bolus-Massagen (Pinda Sveda) und aufbauende Bäder zum Einsatz.
- Psychotherapie: Um bei psychogen bedingter Erschöpfung einen gefürchteten Übergang in manifeste Depressionen zu vermeiden, kann die Zusammenarbeit mit bsp. verhaltensorientierten Psychotherapien in einzelnen Fällen sehr wirkungsvoll sein. Wenn der ayurvedische Therapeut nicht über ausreichende Kenntnisse der psychologischen Diagnostik verfügt und somit den Status nur unzureichend einschätzen kann, sollte verantwortungsvoll eine Vorstellung bei einem Psychotherapeuten erfolgen.

Das Motto für die Betroffenen lautet:

Verbinden Sie Inspiration, berufliche Zielorientierung und Engagement mit Erholung, bewusster Einkehr nach Innen und sozialem Leben im Außen. Genießen Sie das Ergebnis: Glücksgefühle!