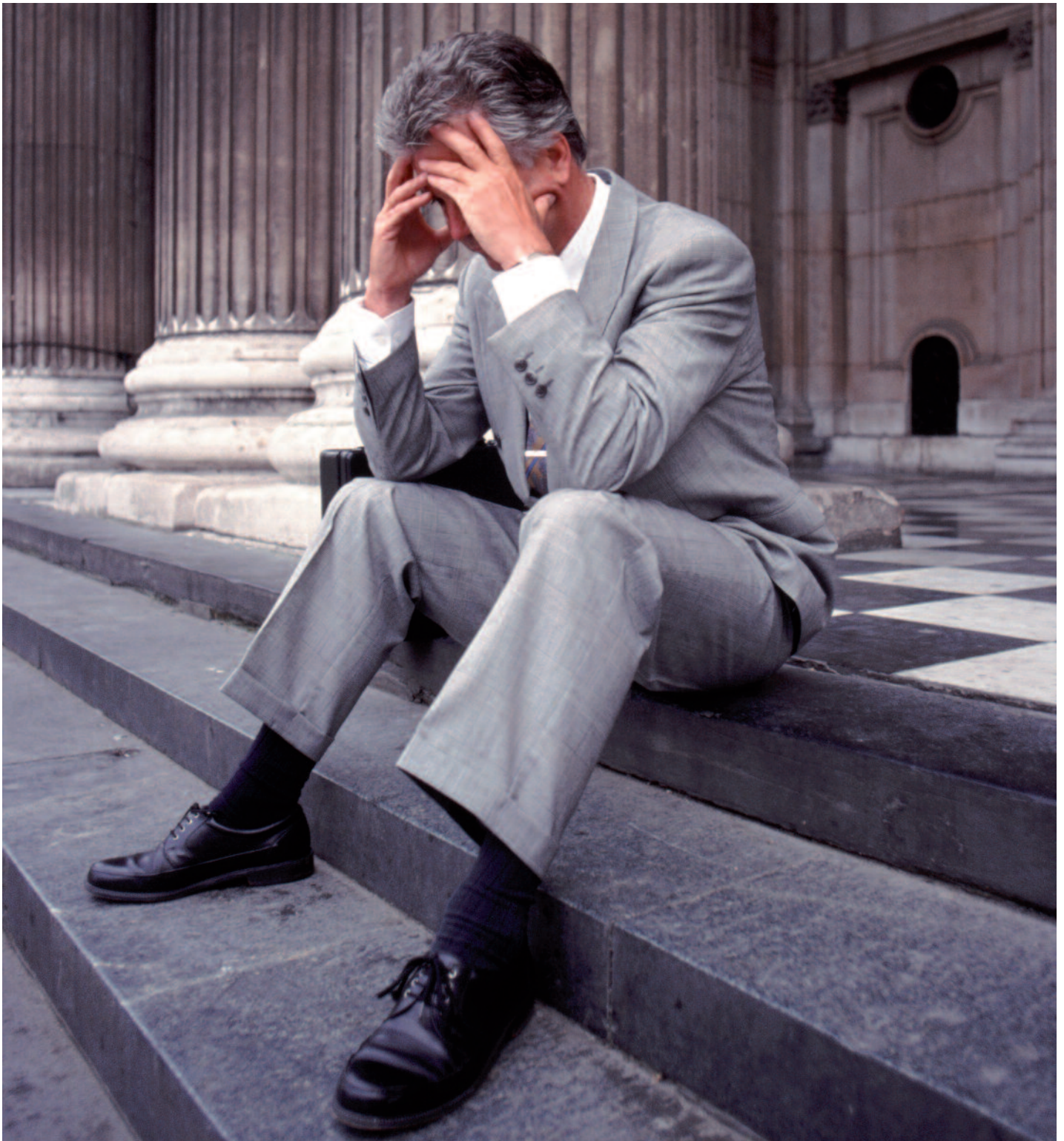


Burnout. Modische Wehleidigkeit oder ernste Bedrohung?

Dr. med. Witasek: „Angst killt alles und führt zu emotionaler Einsamkeit“



Gehört man zu den faulen Sozialschmarotern, wenn man noch kein Burnout-Syndrom hatte? Genau das Gegenteil ist der Fall. Da ein echtes Burnout-Syndrom meist lange Krankenstände nach sich zieht, ist es volkswirtschaftlich eine der teuersten Erkrankungen. Im Gegensatz zu vielen anderen Erkrankungen ist dieses Überlastungssyndrom allerdings ausschließlich selbst verschuldet. Wer sich dermaßen unter Druck setzt bzw. setzen lässt, der hat die wahren Werte des Lebens noch nicht erkannt, das Umgehen mit den eigenen Ressourcen noch nicht erlernt. Die moderne Stressforschung hat endlich entdeckt, welche immensen Auswirkungen Stress auf unsere Körper- und Hirnfunktionen hat. Ja, man muss inzwischen einsehen, dass Stress wahrscheinlich der Hauptschuldige für die meisten Zivilisationserkrankungen ist. Folgende Auswirkungen kann Stress haben:

- Es werden Entzündungsmediatoren gebildet, die Gefäßverkalkung und damit Herzinfarkt und Hirnschlag begünstigen.
- Ein erhöhter Cholesterinspiegel verstärkt die Arteriosklerosegefahr.
- Leptine werden erniedrigt und damit eine Gewichtszunahme begünstigt.
- Cortisol steigt an, das Immunsystem wird geschwächt.
- DHEA (Dehydroepiandrosteron, eine Vorstufe der Sexualhormone und Hilfsstoff für das Gedächtnis) sinkt ab und damit reduzieren sich Gedächtnisleistung und Sexualhormone.
- Libido und Fruchtbarkeit nehmen ab.
- Die Insulinrezeptoren werden geschädigt. Damit steigt das Risiko für Zuckerkrankheit, Krebs und Demenz.
- Durch die vegetative Fehlregulation kommt es zu Verdauungs- und Magenbeschwerden, Herzrasen, unspezifischem Schwitzen, oftmaligem Harndrang, Juckreiz, trockenem Mund usw.
- Fehlverdauung bewirkt Reizdarmsyndrom, Blähungen, Reizmagen, Müdigkeit, schlechten Mundgeschmack, Kurzatmigkeit und eine Vielzahl von Beschwerden des Bewegungsapparates.

- Schlafstörungen reduzieren die allgemeine Leistungsfähigkeit.

Stress kann also für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hirnleistungsschwäche, Krebs und sexuelle Probleme verantwortlich sein. Wollen Sie das alles haben? Wahrscheinlich nicht! Aber wie so schlittern wir immer wieder in eigentlich leicht vermeidbare Stresssituationen hinein? Eine große Gefahr besteht darin, dass wir Stress nicht gleich bemerken. Vielmehr schleicht er langsam durch die Hintertür in unseren Alltag. Und wenn wir ihn endlich bemerkt haben, fehlt uns die Kraft und Kreativität, uns davon zu befreien.

Klassische Symptome des Burnout-Syndroms sind:

- Man glaubt, alles selbst machen zu müssen.
- Delegieren fällt zunehmend schwerer.
- Man kann nicht mehr abschalten.
- Auch nachts rotieren die Gedanken.
- Kleinere Probleme erscheinen riesengroß.
- Die Kreativität und Lösungsorientiertheit lassen zu wünschen übrig.
- Depression und Lustlosigkeit schleichen sich ein.
- Man reagiert viel leichter beleidigt.
- Angst macht sich breit.
- Schließlich können sich alle oben beschriebenen körperlichen Beschwerden einstellen.

Schach dem Burnout

Da, wie gesagt, der Weg ins Burnout oft un bemerkt beschränkt wird, gilt es, frühzeitig Strategien dagegen zu entwickeln und den Lebensstil entsprechend zu justieren. Um das zu vereinfachen, müssen wir zuerst gewisse Grundlagen klären. Nach was streben 6,7 Milliarden Menschen in ihrem Leben?

Nach Glück. Der Weg zum Glück wird auf recht unterschiedliche Weise gesucht und beschränkt. Aber wichtig ist es zu wissen, dass alle Menschen dieser kleinen Erdkugel nur eines wollen: glücklich sein.

Folgende Zutaten lassen dieses Glücksgefühl in uns wachsen:

- Gesundheit
 - Neugierde befriedigen
 - Erfolg
 - Begeisterung
 - Sehnsüchte haben
 - Sehnsüchte befriedigen
 - Sich als Wunder der Natur entdecken und begreifen
 - Sich selbst lieben
 - Liebe geben
 - Liebe empfangen
 - Zeit nicht nur haben, sondern bewusst erleben
 - Relativierung der Wichtigkeit von Dingen
- In all diesen Glücksbringern sind bereits die Gegenmittel gegen das Burnout-Syndrom enthalten.

Gesundheit ist ein Grundwert, für den wir alleine selbstverantwortlich sind. Das Erlernen der eigenen Gesunderhaltung, einer gesunden Lebensweise ohne Askese und Humorlosigkeit gehören somit zu essenziellen Tugenden, genauso wie regelmäßige Gesundheitsvorsorge, wie sie bereits in einigen ausgewählten Destinationen der Urlaubshotellerie geboten wird. Immer noch sind Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement die Säulen für allumfassende Gesundheit.

Neugierde ist an sich ein angeborener Instinkt, dem wir es zu verdanken haben, dass die Menschheit so viele Erfindungen und Entdeckungen gemacht hat. Wer allerdings stumpf und apathisch seinen Alltag abspult, wird an vielen interessanten und beglückenden Dingen vorbeileben und zunehmend einer Sinnkrise entgegensteuern.

Erfolg ist ein sehr relativer Begriff. Letztlich ist er dann erreicht, wenn man sich als rundum glücklich und zufrieden bezeichnen kann. Beruflicher Erfolg wird nicht primär durch Fleiß erkämpft, sondern dann erreicht, wenn Vision, Begeisterung, Empathie, Kompetenz und der Sinn für das Wesentliche zusammenspielen.

Begeisterung ist eigentlich die Grundvoraussetzung für angst- und stressarmes Arbeiten und Generieren großer kreativer Kräfte. Daher muss ►

man sich immer wieder fragen, ob man das, was man gerade tut, auch wirklich gerne tut.

Sehnsüchte haben und befriedigen ist doch der Antrieb für Leistung und der Ursprung von Begeisterung. Wer keine Sehnsucht mehr hat, hat aufgehört, wirklich zu leben, hat seine Lebendigkeit verloren. Oft muss man seine Antennen ausfahren und sensibilisieren, um ein Gespür für die eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte zurückzugewinnen. Und Sensibilität wird durch Reizüberflutung reduziert.



Burnout kann viele Gründe haben.

Wir sind alle ein Wunder der Natur. Wenn wir uns vor Augen halten, wie großartig unser Funktionieren im Mikrokosmos der Biologie des Körpers ist, wie unbegreiflich großartig der ganze Kosmos ist, dann kommen wir aus dem Staunen und Fragen nicht mehr heraus. Das Bad im Unwissen und Staunen und die Mystik der Seele sind Dinge, die uns ehrfürchtig vor der Welt im Ganzen und uns Menschen im Besonderen machen sollen. Hierbei werden Probleme relativiert.

Die Liebe zu sich selbst ist die Voraussetzung für die allgemeine Liebesfähigkeit. Wer sich selbst nicht liebt, kann andere nicht lieben und wird

auch von anderen nicht so leicht geliebt. Die Liebe zu sich selbst kann durch die Besinnung auf sich selbst, die Kultivierung der eigenen Bedürfnisse und den Abbau von Ängsten gestärkt werden. Gesundheit ist ein Parameter dafür. Liebe geben und empfangen ist eigentlich die Quintessenz der Lebensenergie. Sogar Tiere sterben, wenn sie keine Liebe erfahren. Das reine Warten darauf, geliebt zu werden, ist zu wenig. Wer auf andere liebend zugeht, wird geliebt werden. Die Voraussetzung dafür ist Angstfreiheit bzw. Angstarmut. Angst tötet alles und führt zu emotionaler Einsamkeit.

Zeit ist das wertvollste Gut, hört und liest man immer wieder. Das kommt daher, dass wir uns pro Zeiteinheit so viel vornehmen, dass wir die Zeit als zu kurz empfinden, obwohl sie immer gleich lang ist. Also liegt es allein an uns, was wir aus dem abstrakten Begriff Zeit machen. Ein Kuss kann eine so heftige Bedeutung gewinnen, dass alle Erlebnisse davor und danach in den Hintergrund rücken. Der kurze Kuss siegt dann über viele Monate. Eine öde Sitzung kann eine Ewigkeit dauern und doch nur wenige Stunden des Lebens verschandelt haben. All diese Erfahrungen münden in einer Kernaussage, die auch gleichzeitig der Kardinalschlüssel gegen Burnout ist:

Die Relativierung der Wichtigkeit von Dingen. Burnout zeichnet sich immer dadurch aus, dass der Betroffene nicht mehr zwischen Wichtigem und Unwichtigem unterscheiden kann. Für ihn ist alles wichtig, und das führt zwangsläufig zum Supergau. Das berühmte Quartett wichtig und nicht dringend, wichtig und dringend, dringend und nicht wichtig, nicht dringend und nicht wichtig, muss immer wieder geprüft, bewertet und neu justiert werden.

Wenn das gelingt und man sich nur mehr mit dem Wichtigem beschäftigt, kann Entwarnung gegeben werden, wird das Leben wieder zu dem, wofür es „erfunden“ wurde: einem Gesamtkunstwerk für alle Sinne, begriffen und erlebt mit einem spritzigen Geist. ■



Dr. med. Alex Witasek

ZUR PERSON

*Allgemeinmediziner mit Schwerpunkt Vorsorge-
medizin und Naturheilkunde. Präsident der Inter-
nationalen Gesellschaft der F.X.-Mayr-Ärzte.
1991–2005 Chefarzt des Gesundheitszentrums
Lanserhof bei Innsbruck, seit 2006 ärztlicher
Direktor des artepuri-Hotels meerSinn auf Rügen,
Consulter für Gesundheitshotels, gefragter Refe-
rent und Coach für Gesundheitsvorsorge und Lei-
stungssteigerung.*



DER NEUE REICHTUM GESUNDHEIT
*Wege zu Leistungssteigerung und
Wohlbefinden*

ORAC-VERLAG
ISBN: 978-3-7015-0534-0
(A,D) 19,90 EURO; SFr 34,90