

Psychosoziales Umfeld ist wichtig

Im Kneipp Traditionshaus Aspach (Oberösterreich) behandeln die Experten nicht nur Burn-out-Patienten, sondern setzen verstärkt auch auf das Thema Prävention. „Dazu gehört in erster Linie die Schaffung wesensgerechter Angebote unter Einbeziehung ganzheitlicher, maßgeschneiderter ärztlicher Betreuung und Psychologie“, definiert Dr. Martin Spinka, kurärztlicher Leiter der Kneipp Traditionshäuser, das Angebot. „Wir können die Vorstufen der totalen Erschöpfung gut behandeln. Dazu gehört zum Beispiel, dass sich die Menschen auch tagsüber mehr regenerieren. Das heißt, sich einmal zu erlauben, die Erholung zu aktivieren und die Leistung zu deaktivieren, alle Reize auszuschalten und sich auch einmal einen kurzen Schlaf zu gönnen“, fügt Dr. Martin Spinka hinzu. Einen großen Anteil am Wohlbefinden hat auch das psychosoziale Umfeld wie Familie, Partnerschaft und Freunde, weiß der Experte. Ebenso wie die eigene Lebensordnung und eine gewisse Spiritualität im Alltag, die aber nicht unbedingt immer etwas mit Religiosität zu tun haben muss, sondern mehr mit der eigenen Verankerung im Leben. Grundsätzlich setzt Kneipp auf die fünf Säulen Ernährung, Bewegung, Wasser, Heilpflanzen und Lebensordnung. – hie

Mehr zum Thema Burn-out und Kneipp finden Sie unter www.kneippen.at



Dr. Martin Spinka setzt auf Vorbeugung. – Foto: Hiendl

Achtsamkeit: Bester Schutz vor Burn-out

Erholung eliminiert nicht die Aktivität, sondern fördert sie – Genusstraining wichtig, um Entspannung wieder zu lernen

Von Sandra Hiendl

„Burn-out ist keine Diagnose und will auch keine sein. Vielmehr geht es um einen Zustand, den der totalen Erschöpfung“, betonte Dr. Gerhard Blasche in seinem Vortrag zur Erholungsförderung und Burn-out-Prävention bei der 1. Aspacher Impulstagung im Kneipp Traditionshaus in Aspach (Oberösterreich). Der Psychotherapeut an der Medical University of Vienna Center for Public Health wies vielmehr auf die Ursachen dauerhafter Erschöpfung hin, die er sowohl bei den Arbeitsbedingungen als auch im privaten Bereich und dem Charakter einer Person sieht. Gerade die Arbeitsbedingungen, wie wohl man sich an seinem Arbeitsplatz fühlt, wie sehr man sich engagiert und wie sehr man Bestätigung findet für seine Leistungen, seien entscheidende Faktoren, ob jemand an Burn-out erkrankt oder nicht.

Burn-out-Genesung dauert knapp ein Jahr

„Wenn ich das Gefühl habe, in meiner Arbeit Kontrolle über verschiedene Abläufe zu haben, und wenn ich mich gewürdigt fühle, liegen die Risiken natürlich bedeutend niedriger“, erklärte Dr. Gerhard Blasche. In Österreich leiden Studien zufolge etwa 14 Prozent an Burn-out, die Zahlen steigen bis zum 35. Lebensjahr stetig an und sinken rapide nach dem 60. Lebensjahr. Grundsätzlich, so betonte der Psychotherapeut in seinem Vortrag, vergeschwistern sich allerdings bei sehr vielen Burn-out-Fällen die privaten mit den Arbeitsbedingungen. Wer tagsüber im Beruf völlig erschöpft ist und auch privat keine Erholung findet und zum Beispiel auch nachts kaum schlafen kann, wird früher



Sich zu überlegen, was einem guttut, woraus man Kraft schöpft und sich entspannen kann – dies ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um nicht an Burn-out zu erkranken. – Fotos: Kneipp Traditionshaus Aspach/Hiendl

oder später erkranken. Studien haben ergeben, dass Arbeitnehmer im Schnitt 15 Tage im Jahr krank sind, Erschöpfte allerdings 42 Tage. Die Genesung braucht deutlich länger, wie nachgewiesen werden konnte. Insgesamt geht man davon aus, dass es ein Dreivierteljahr dauert, bis ein Burn-out-Erkrankter wieder voll einsatzfähig ist.

Doch was kann jeder Einzelne für sich tun, um nicht an Burn-out zu erkranken? „Der Schlüssel zu erfolgreicher Erholung liegt natürlich individuell in jedem selbst. Erste Bedingung dafür ist allerdings, dass man sich bewusst ist,

sich wirklich erholen zu wollen. Wer denkt, ‚ich habe keine Zeit zum Ausruhen‘, wird auch keine Erholung finden“, betont Dr. Gerhard Blasche. Nur wer überzeugt ist, dass Erholung Sinn macht, und seine eigne Erschöpfung wahrnimmt, wird an seinem Verhalten etwas ändern. „Erholung eliminiert nicht die Aktivität, sondern fördert sie“, bringt der Psychotherapeut es auf den Punkt. In erster Linie ist eine Verhaltensänderung sinnvoll, um die freie Zeit wirklich für sich nutzen zu können. Bei dem sogenannten „Genusstraining“ lernen Burn-out-Anfällige



Dr. Gerhard Blasche ist überzeugt, dass viele erst wieder lernen müssen, sich wirklich zu erholen.

zum Beispiel, Freizeit erstmals positiv zu erleben. „Manchmal muss man dazu direkt Strategien entwickeln und sich konkret überlegen, was einem wirklich Spaß macht, egal, ob dies körperliche Aktivitäten sind, mit Kindern zu spielen, zu malen oder einfach rauszugehen in die Natur.“ Ebenso können Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung dazu beitragen, sich in seiner freien Zeit wirklich zu erholen. Grundsätzlich, so betont Dr. Gerhard Blasche, ist Achtsamkeit sich selbst gegenüber der beste Schutz vor Burn-out.

Dank Heilpflanzen wieder glücklich werden

Viele Kräuter aus der Natur unterstützen die innere Ruhe und schützen vor Burn-out

Von Sandra Hiendl

In unserer schnelllebigen Zeit sind die Menschen immer wieder neuen Aufgaben und Herausforderungen ausgesetzt. Arbeiten unter Zeitdruck, jagende Bilder und Berichte von Katastrophen erzeugen immer mehr ein Gefühl von Getriebensein. „Der Mensch lebt heute nicht mehr in seinem natürlichen Rhythmus und muss sich stets anpassen. Die nötige Zeit zur Regeneration fehlt oft. Dies erzeugt inneren Druck, Angst und Spannungen. Wenn das Nervensystem so überfordert ist, führt dies nicht selten zu Energiemangel, Erschöpfung und schlussendlich zum totalen Zusammenbruch“, erklärt Apothekerin Dr. Angelika Prentner von der Apotheke „Zur Gottesmutter“ in Mariazell (Oberösterreich).

Alpenhafer hilft beim Einschlafen

Dennoch weiß die Expertin aus langjähriger Erfahrung, dass hierbei Heilpflanzen gute Erfolge erzielen können. „Sie unterstützen die innere Ruhe, beleben, stärken, geben wieder die nötige Energie und fördern einen erholsamen Schlaf“, versichert Dr. Angelika Prentner. Zu den Haupteinsatzgebieten der psychoaktiven Heilpflanzen gehören Angstgefühle, Nervosität, Stress, Nervenschwäche, Schlafstörungen, Ermüdung, Energielosigkeit, Gereiztheit, Anspannungen, nervliche Magen-Darm-Beschwerden, Stimmungsschwankungen und Depressionen.

Der Alpenhafer zum Beispiel, als Tinktur oder Tee verwendet, fördert den Mut und die Entscheidungskraft. „Zum einen hilft der Alpenhafer gut beim Einschlafen und sorgt für einen tiefen Schlaf, aber zum anderen dient er auch als Aufbau- und Kräftigungsmittel nach einer Erkrankung“, erklärt die Apothekerin. Gerade bei Schlafstörungen wird er gerne eingesetzt für Menschen, die häufig



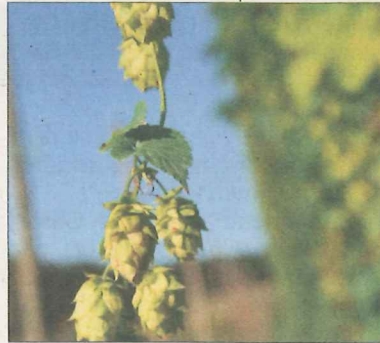
Das Veilchen eignet sich für Menschen, die an Depressionen, Melancholie und Schlaflosigkeit leiden. – Foto: NHV Theophrastus/dpa



Das Johanniskraut fördert Lebensfreude. – F.: Dt. Naturheilbund

an das Gesträuch denken, für alle, die an der Last des Lebens leiden. Dem Alpenhafer wird nachgesagt, dass er hilft, mit Leichtigkeit zurückzuschauen.

Als eine der wichtigsten, allerdings wenig bekannten Heilpflanzen in der Arzneikunde bezeichnet Dr. Angelika Prentner den Erzengelewurz, auch Heiligengeistwurz: „Diese Pflanze wird häufig eingesetzt, wenn gar nichts mehr geht. Sie hilft, wieder aufzustehen und auf den Weg zu kommen. Deshalb



Der Hopfen eignet sich als Einschlafhilfe. – Foto: Gebert/dpa

wird sie auch gerne als ‚Krückenmittel‘ bezeichnet.“ Zum Einsatz kommt der Erzengelewurz als Tee, Tinkturen oder ätherische Öle vor allem bei Erschöpfungszuständen. Der Erzengelewurz erdet, harmonisiert, regt an, hilft aufzuwachen, heiterer und kommunikativer zu werden.

Als „pflanzlicher Himmelsstürmer“ wird der Hopfen bezeichnet. Sobald er im Frühling sprießt, ist er nur darauf bedacht, schleunigst nach oben ins Licht zu klettern. In



Apothekerin Dr. Angelika Prentner rät zu präventiven Maßnahmen gegen Burn-out. – Foto: Hiendl

der pflanzlichen Arzneikunde symbolisiert er die Grenze zwischen Arbeitstag und Erholung, den Rückzug zum Feierabend. Für Menschen, die keine Grenzen kennen und nachts nicht schlafen können, dafür aber tagsüber müde sind, eignet sich der Hopfen gut.

Mit Veilchen gegen Depressionen

Zu den bekanntesten Heilpflanzen gehört das Johanniskraut. Der Sonnenpflanze wird nachgesagt, sie habe die stärkste Verbindung zum Licht, denn sie speichert alle Sonnenkraft, gibt sie an die Psyche weiter und bringt Licht in die Seele. Ihre Wirkung: antidepressiv, entkrampfend, entspannend, fördert Optimismus, Lebensfreude und Heiterkeit.

Zwei weitere Pflanzen, der Lavendel und das Veilchen, gehören ebenfalls zu den Heilpflanzen, die der Psyche guttun. „Der Lavendel ist eine große Seelenpflanze, die Verzweiflung nehmen kann und die Aufmerksamkeit auf Dinge lenkt, die noch zu klären sind. Nicht von ungefähr kommt der Name Lavendel aus dem Lateinischen und bedeutet waschen“, erklärt Dr. Angelika Prentner. Das Veilchen eignet sich für in sich gekehrte Menschen, denen es natürliche Schönheit von innen heraus verleiht. Es wird eingesetzt bei Depressionen, Melancholie, Müdigkeit und Schlaflosigkeit.

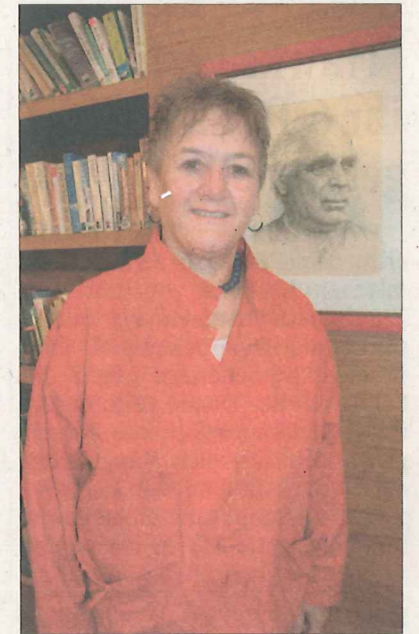
Begeisterung schafft Mut

Menschen sollten sich wieder mehr auf sich selbst einlassen

Von Sandra Hiendl

Inge Patsch wundert sich nicht darüber, warum immer mehr Menschen unter Burn-out leiden. Die Logotherapeutin und Leiterin des Tiroler Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl in Innsbruck zählt die Sorgen, die wir uns ständig über alles Mögliche machen, zu den größten Stressfaktoren. „Ein sinnvolles Leben ist nur im Hier und Jetzt möglich. Stoppen Sie Ihre Gedanken und sagen Sie sich ‚Im Moment lasse ich mir die Sorgen nicht gefallen‘“, ist Inge Patsch überzeugt. Sie rät: „Sie können sicher sein, die lebensbehindernden Sorgen kommen immer wieder. Je öfter es Ihnen gelingt, Ihre Sorgen auf eine Reise zu schicken, umso unbeschwerter ist Ihr Alltag. Es ist erstaunlich, wie viel Kraft und Lebensfreude diese Trotzmacht schenkt. Worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, dort ist Erleben.“

Wir brauchen wieder ein leidenschaftliches Interesse am Trotzdem – dafür plädiert Inge Patsch. Wer sich belastenden Situationen hingibt, sich nicht Zeit nimmt für sein eigenes Leben, nicht sinnvoll lebt und auf sich achtet und sich fragt, welche Herzensangelegenheiten ihm wichtig sind, wird nie merken, wie reich das Leben ist, so ihr Credo. Die Menschen sollten sich wieder mehr einlassen, statt es sein zu lassen. Sollten tun, was sie begeistert, denn das ist die beste Prävention gegen Burn-out. „Überlegen Sie einmal, was Ihnen, und nur Ihnen, guttun könnte. Wecken Sie Ihr schlummerndes Potenzial. Hören Sie nicht auf den Rat von anderen, denn es ist sinnlos, was anderen guttut, es geht um Sie. Tun Sie es!“, betonte sie bei ihrem Vortrag bei der 1. Aspacher Impulstagung im Kneipp Traditionshaus Aspach. Sie forderte ihr Auditorium auf, nichts zu tun, was andere von einem erwarten, sondern nur auf sich selbst zu hören, auch wenn dieser Mut zum Risiko vielleicht auch die Gefahr des Scheiterns in sich birgt. „Wer immer es wagt, sich selbst treu zu sein, der



Inge Patsch rät, sich wieder mehr auf sich selbst zu konzentrieren, achtsam sich selbst gegenüber zu sein. – Foto: Hiendl

wird erleben, dass auch das Leben treu ist“, resümiert die Logotherapeutin.

Dazu gehört in erster Linie Vertrauen. Vertrauen, das wir unbedingt zum Leben brauchen und das nur wir selbst in uns wecken können. „Vertrauen erfahren wir, wenn wir uns auf die Fragen, die uns das Leben stellt, einlassen. Es wohnt in uns selbst, in unseren Gedanken, in unserer Seele und vor allem in unserem Herzen“, weiß Inge Patsch. Sie rät grundsätzlich zu mehr Zuversicht, einen Fuß vor den anderen zu setzen, statt zu weit in die Zukunft zu schauen. Denn je schneller wir unterwegs sind, desto weniger nehmen wir das Leben wahr. Als beste Burn-out-Prävention legt Inge Patsch den Menschen ans Herz, sich wieder für mehr Dinge im Leben zu begeistern. „Glühende Begeisterung ist wie ein inneres Feuer, das wärmt. Gehen Sie in sich und fragen Sie sich, was Sie persönlich begeistert? Denn die Begeisterung nährt den Mut zum Engagement und wird zum Sprungbrett in die Freiheit.“