

Stressbewältigung und Burnoutprophylaxe

Struktur, Klarheit, Entspannungstechniken, suggestive Kommunikation,
Pflege der eigenen Bedürfnisse

Von Albrecht Schmierer

Mit der zunehmenden Beschleunigung und Überreizung unseres Alltags nehmen psychosomatische Erkrankungen immer mehr zu. Burnout-Opfer berichten öffentlich über ihren Weg in den Burn-out und zurück in ein selbstbestimmtes, entspanntes Leben. Miriam Meckel, Sven Hannawald, Matthias Platzeck sind prominente Beispiele.

Wir halten ziemlich viel aus. Jahr für Jahr legen wir einen tollen Endspurt hin, manchmal besonders gewürzt durch QM-Vorschriften, eine neue Gesundheits-„Reform“, Budgetüberschreitungen oder starke Schwankungen der Auftragslage. Was das ganze Jahr nur zäh tröpfelte, soll nun auf einmal in vier Wochen fließen.

Es ist schwer, plötzlich aus einem geruhsamen Arbeiten auf Vollauslastung umzuschalten. Da werden Mitarbeiter plötzlich krank, weil ihnen alles zu viel wird und sie den ganzen Stress nicht mitmachen wollen, da wird gedrückt und gedroht, damit doch noch alles fertig wird, da passt plötzlich alles und es wird nicht mehr so genau hingesehen – die Wiederholungen beschäftigen uns ja erst im neuen Jahr, sodass wenigstens etwas zu tun ist, wenn auch die Liquidität nachlässt. Das bewältigt man viele Jahre locker, je nach persönlicher Einstellung und Unterstützung der Umgebung – immer mit guter Laune nach außen, immer als Vorbild, immer motivierend und immer (un-)berechtigte Vorwürfe aushaltend. „Die Arbeiten waren früh auch schon mal besser, schöner, schneller.“ „Was ist los, lässt es schon nach?“ „Wo anders gibt es diese Qualität zum halben Preis ...“ Wenn es dann zu Hause an den Feiertagen heißt: „Du denkst ja nur noch an deine Arbeit, du kümmerst dich ja überhaupt nicht mehr um deine Familie“, dann ist das die Anerkennung dafür, dass man sich krumm geschafft hat.

Das geht lange gut, wenn man mit sich selbst im Reinen ist, weiß, was man leistet, und die Ziele in erreichbarer Ferne sind. Kritisch wird es dann, wenn Belastungen nicht mehr als Herausforderung wirken,

sondern als Überforderung, wenn die eigenen Ansprüche nicht mehr eingeholt werden können, wenn der Lohn und die Anerkennung für die Arbeit nicht mehr stimmen. Das bedeutet schon erheblichen Stress, den viele durch noch mehr Arbeit zunächst kompensieren (dabei kann man sich noch besser vergessen als bei einem Fernsehkrimi). Darauf folgt die Steigerung des Drogenkonsums, mehr Kaffee muss her, man hört von wunderbaren Vitaminpillen und probiert sie aus, „Belohnungen“, wie ein schnelleres Auto oder Freizeit- und Sportaktivitäten, müssen gesteigert werden, damit das Ganze sich noch lohnt. Die Neigung zur Überkompensation der eigenen Überarbeitung steigt.



Erschöpfter Sportler Foto: Wakila Istockfoto

Vom eigenen Partner kommt in dieser äußersten Stresssituation oft keine Anerkennung. Er hat kein Verständnis mehr, weil er sieht, wie eine Entwicklung im Gange ist, die nur mit einem großen Knall enden kann, mit Veränderungen, die nicht ausgewogen, sinnvoll und überlegt sind. In diesem Stadium der Entwicklung, die wenig



bewusst erlebt wird – man hat ja extrem zu kämpfen, um zu überleben, und keine Zeit zum Innehalten und Reflektieren – scheinen sich alle gegen einen zu wenden, langjährige Beziehungen gehen in die Brüche, überall verliert man die Unterstützung und wird zum Einzelkämpfer gegen die ganze feindliche Welt. Irgendwann, je nach Kämpfernatur, verfällt man dann in das Gefühl ständiger Überforderung, des Alleingelassenseins, es beginnt die Resignation und der Rückzug in Krankheit und Depression. Schuldige werden gesucht und (meistens die falschen) gefunden. Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit, das Zerschneiden von eigentlich guten Beziehungen sind typisch. Wenn dann noch persönliche Belastungen wie Krankheiten, Todesfälle oder Arbeitsverlust hinzukommen, stürzt man in das tiefe Loch des Ausgebranntseins, des Burn-outs. **Lassen Sie es nicht so weit kommen!**

Um Burn-out zu vermeiden oder zu behandeln, bedarf es zunächst einer Bestandsaufnahme, einer Situationsanalyse; dann wird die Diagnose gestellt und daraus folgt dann die Therapie.

1. Bestandsaufnahme, die Situationsanalyse

Um überprüfen zu können, wie weit man in den Burn-out bereits hineingeschliddert ist, gibt es eine Voraussetzung: einmal Zeit für sich selbst nehmen, auch wenn scheinbar keine da ist. Gerade dann lohnt es sich, die folgende Liste anzuschauen, zu beantworten, eine eigene Hierarchie der Fragen zusammenzustellen und sich danach Ziele zu setzen, die erreichbar sind. Nehmen Sie sich dafür zehn Minuten Ihrer kostbaren Zeit.

Die Situationsanalyse ist ein Fragebogen, der mir hilft, Klarheit über meine derzeitige Situation zu gewinnen. Die individuelle Reihenfolge der Fragen nach ihrer Wichtigkeit für mich bringt die nötige Systematik für die Diagnose und die Therapie.

SITUATIONSANALYSE

1. Worüber habe ich mich heute schon gefreut?
2. Welche Ziele habe ich? Nah? Fern?
3. Wie realistisch sind meine Ziele?
4. Wie oft träume ich von besseren Zeiten?
5. Wie viel meiner Zeit bin ich im Jetzt?
6. Wie viel Zeit habe ich für meine Familie?
7. Wie viel Zeit habe ich für meine Beziehung?
8. Wie viel erfüllende Liebe habe ich?
9. Wie viel Zeit verbringe ich pro Abend mit Fernsehen?
10. Wie viel Alkohol trinke ich pro Tag?
11. Wie viel andere Drogen/Zigaretten/Tabletten etc. benötige ich am Tag?
12. Wie viel zwanghaftes Konsumieren?
13. Habe ich als Mann Freunde? Habe ich als Frau Freundinnen?
14. Wie oft habe ich meinen Freund/meine Freundin im letzten Vierteljahr getroffen?
15. Was haben wir zusammen erlebt/besprochen? Überwiegend beruflich oder privat?
16. Gehe ich gerne arbeiten?
17. Wie viel Sport treibe ich, wie viel körperliche Bewegung habe ich?
18. Wie viel Zeit für Meditation/Selbsthypnose nehme ich mir?
19. Wann beginne ich mit welcher Änderung?
20. Wann habe ich mein Ziel erreicht?
21. Wer unterstützt, wer behindert mich?

Der nächste Schritt ist, sich Klarheit in der Situationsanalyse zu verschaffen. Bringen Sie die Fragen nach deren Wichtigkeit für Sie persönlich in Ihre individuelle Reihenfolge.

Erstellen Sie einen Zeitplan für den Tag, die Woche, die nächsten Monate.

Bei manchen Fragen werden Sie weitere Unterpunkte finden. Zum Beispiel bei Arbeit: Kommt der Stress durch zu viel oder zu wenig Arbeit, durch zu geringe Vergütung, zu geringe Wertschätzung, ein schlechtes Betriebsklima, durch Monotonie, durch Arbeitslosigkeit?

Wie gehe ich mit Gegebenheiten um, die ich momentan nicht ändern kann? Mit welchen Konsequenzen habe ich zu rechnen? Der höchste Stressfaktor ist der Tod oder Verlust eines sehr geliebten Menschen. Wie lerne ich, mit Stress anders umzugehen? Daraus können Sie Ihre eigene Diagnose stellen: Was sind meine Zeit- und Energiefresser? Welcher Bereich braucht eine sofortige Veränderung? Wie führe ich diese durch? Wie wird sich diese Veränderung auf mein System auswirken?

2. Diagnose

Schreiben Sie Ihre eigene Diagnose auf, um sie vor Augen zu haben und um sich für die nötigen Zielsetzungen und Veränderungen zu motivieren. Ein Beispiel:

„Ich bin seit zwei Jahren überfordert, der Tod meiner Eltern hat mich traurig und apathisch gemacht, ich werde mit meiner Arbeit nicht fertig, dadurch habe ich zu wenig Zeit für meine Familie, für Freunde und für Ausgleich. Ich schlafe zu wenig, fühle mich dauernd erschöpft. Dadurch bin ich dauernd gereizt, sodass wichtige Beziehungen verkümmert sind.“

Der nächste Schritt ist es, eine Zeitplanung der Veränderungsarbeit zu erstellen. Dabei ist es hilfreich, eine Tabelle zu erstellen:



Innere Ruhe und Ausgleich sind leicht zu lernen

Damit ist der Istzustand erfasst und eine Struktur gefunden, Ziele sind definiert und können entsprechend dem Zeitplan erreicht werden. Tägliches Arbeiten mit der Tabelle bringt viele Änderungen in der Wichtigkeit und in meiner Einschätzung, was für mich Energiefresser sind. Habe ich z.B. gedacht, dass meine Kollegen mit ihrem Mobbing an allem schuld sind, kann ich feststellen, dass schon eine geringe Veränderung auf meiner Seite das Verhalten der Kollegen auch verändert?

Das allererste Ziel muss sein: runterkommen vom Hamsterrädchen, aussteigen. Das heißt nicht Scheidung, alles hinschmeißen und nach Goa fliegen, sondern jeden Tag Auszeiten nehmen und lernen, achtsam zu sein, faul sein zu dürfen und wieder Freude zu empfinden, in einem kurzen Tagtraum (da kann man in 5 Minuten einen wunderbaren Urlaub erleben) die Perspektive ändern, Bewegung in jeder Form aufnehmen, Arbeitshaltungen verändern und anfangen, sich selbst zu lieben und zu würdigen. Es kommt darauf an, genau in diesem Moment, in dieser Zeit genau so viel tun, wie entspannt möglich ist, und damit zufrieden zu sein, alle Selbstvorwürfe in Selbstanerkennung zu verwandeln.

<i>Meine Ziele</i>	<i>Dinge, die ich gerne machen würde</i>	<i>Energiefresser</i>
Zeit für mich	Tagebuch schreiben	Leistungsdruck
3-mal Laufen/Woche	Sport	Buchhaltung
3-mal täglich Trance	Entspannung	Zeitdruck
1-mal täglich PMR-Training	PMR-Training	Sportstudio extrem
Max. 40 Stunden Arbeit	Freizeit	Kunden
3-mal Urlaub/Jahr	Meditation, Aktivität	Reisegruppe
Guter Schlaf	Schlafritual finden	Schlafmangel
Lernen, faul zu sein	Urlaub zwischendurch	Lärm

3. Therapie

Ja, das ist leicht gesagt, werden jetzt viele denken, das schaffe ich nie! Ich sitze jetzt schon so tief in der Klemme, dass ich mir nicht mehr selbst helfen kann. Wie soll ich mich denn am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen? Dazu habe ich die Basis und die Kraft verloren. Aber es gibt Hilfe von außen!

Es gibt gute **Medikamente** (helfen meist, können aber zur Abhängigkeit führen), die sollte ein erfahrener Arzt nach ausführlicher Anamnese verschreiben. Die Empfehlungen von

Freunden sind gut gemeint, aber gerade bei psychischen Problemen sollte man nach einem sehr guten Fachmann/einer sehr kompetenten Fachfrau aus der Neurologie/Psychiatrie suchen, der oder die sich die nötige Zeit nimmt. Das Ziel muss sein, bald auf die Medikamente verzichten zu können. Medikamente verhindern, dass ich Klarheit über mein Leben bekomme, und alle haben Nebenwirkungen.

Viele Arten von **Psychotherapie** sind auf Dauer besser geeignet, wieder zu sich selbst, zur eigenen Wertschätzung zu finden. Gleichzeitig muss man wie bei einer Firmensanierung guten Rat von außen holen, um das Unnötige zu entfernen, sich auf die Kernbegabungen zu konzentrieren und die gesunde Substanz zu erkennen und zu fördern.

Viele, die nicht rechtzeitig reagiert haben und deshalb längere Zeit in einer Burn-out-Klinik verbringen mussten, haben erfahren, dass die Welt in dieser Zeit nicht stehen bleibt, dass der vom Unbewussten erzwungene Klinikaufenthalt erst ermöglicht hat, neue Pläne zu entwickeln, das alte marode Gebäude zu sanieren und einen neuen, besseren Zustand herzustellen, der den eigenen Fähigkeiten besser entspricht. Wichtig ist es, tägliche Entspannungsphasen zu erlernen, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen sowie Kraftträger und Kraftquellen identifizieren zu können – zurückfinden zum Lachen, zur Leichtigkeit und zur Begegnung mit Freunden.



Humor und Freunde entspannen

Zielsetzung: Ziele definieren, aber nur das, was in der gesetzten Zeit möglich ist. Revision der Ehrgeizziele: Brauche ich das größere Auto, den Traumurlaub, die nächste Sprosse auf der Karriereleiter wirklich? Was ist mir eigentlich wirklich wichtig, auf was kann ich leicht verzichten, wenn ich meine Ansprüche an mich selber unter dem Aspekt persönlicher Zufriedenheit überprüfe?

Zeitplan für ein neues, stressfreies und entspanntes Leben erstellen! Das geht am besten mit Hilfe von außen, einem Therapeuten oder einer Freundin/einem Freund, mit Personen, die nicht im selben System stecken.

Probleme sind Lösungen: Was zunächst als Problem einfach nur stört, weggemacht werden soll („Hypnotisieren Sie mir meinen Essverhalten weg“), beinhaltet immer auch die Lösung. Denn das Problem ist nur ein Versuch des Systems, das momentane Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, ja zu verfestigen, um eine Scheinsicherheit zu erhalten, die oberflächlich für Ruhe, aber damit auch für Stagnation sorgt. So ein Problem, das scheinbar nicht lösbar ist und Veränderungen schon lange blockiert, wird auch als Stuck-State bezeichnet, eine Lösung als Separator-State. Dafür muss ich eine Metaposition einnehmen, das Problem von außen betrachten und (besser mit Hilfe von außen) erkennen, was die eigentliche Absicht des Problems ist. Ein Grund, sich zum Beispiel immer mehr Kilos anzufressen, ist die unbewusste Angst, seinen Halt und seinen Stand(punkt) und damit sein „Gewicht“ (im Sinne von Bedeutsamkeit, Wichtigkeit) zu verlieren, d. h. einfach übersehen zu werden. Selbstwert-Erfahrung und Selbstwahrnehmung verbunden mit Ernährungsberatung und viel lockere Bewegung lösen das Problem nachhaltig und helfen, Pingpong-Effekte zu vermeiden. Selbstwerterfahrung kann ich in einer

Gruppe mit Leidensgenossen bekommen, für mich selbst aus Einüben der Achtsamkeit, das Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen.

Sport: Ehrgeizsport wie Squashspielen am Abend oder Laufen und Fahrradfahren mit dem Ziel nach immer mehr Steigerung macht Stress, wenn ich schon auf dem Weg in den Burn-out bin. Ich muss lernen, zwischen Eustress und Disstress zu unterscheiden, und eine Weile ganz auf Stress verzichten, weil mein Körper durch die Dauerausschüttung von Cortisol verlernt hat, nach der Anstrengung wieder auf Entspannung umzuschalten. Lockere Bewegung im aeroben Bereich jeden Tag ist essenziell für die Burn-out-Therapie – und die Prophylaxe. Die Liebeskunst (wieder) zu lernen, einen Partner zu finden, der dafür offen ist, das bringt Liebe, Ausgeglichenheit und Endorphine, die trösten, den Schmerz reduzieren und guten Schlaf unterstützen.

Erst nach aktiver Stressbewältigung ist die **passive Stressbewältigung** (wie Meditation, Selbsthypnose) sinnvoll.

Ernährungsberatung: Wie man isst, so fühlt man sich. Jeder hat da Defizite und kann von dem Rat eines Fachmanns profitieren. Schon die Umstellung darauf, abends nach 19 Uhr keine Kalorien mehr aufzunehmen, bringt Zeit, Entspannung und besseren Schlaf.



Beispiel für warmes Frühstück

(diagnosespezifisch Individualisierung erforderlich)

Beispiel für warmes Frühstück:

- A. Kraftbrühe aus Hühner- (richtiges Suppenhuhn) oder Rinderknochen (Beinscheiben oder Ochsenschwanz)**
Suppenhuhn (nicht tiefgefroren) bzw. Beinscheiben/Ochsenschwanz lange kochen
Zutaten: Sellerieknolle, Petersilienwurzel, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Karotten
Nach dem Kochen: Fettsäuren abschöpfen, Haut und Knochen vom Suppenhuhn entfernen
mit Ausnahme der Karotten alles aus der Brühe entfernen
Hühnerfleisch in kleine Stücke teilen und wieder in die Brühe geben
daraus mit gekochtem Reis eine Art „Reisschleim“ machen
im Kühlschrank aufbewahren
jeden Morgen eine Portion im Dampfgarer (10 min.) aufwärmen,
dabei frische Champignons oder Chinakohl mitdampfen
- B. Hirsemüsli**
Hirse kochen (wie Reis - ideal Reiskocher)
1 Apfel würfeln, in kleinem Topf mit wenig Wasser 2-3 min. dünsten
Hinzugeben: Rosinen, Mandeln oder Walnüsse
mit Zimt bestreuen
Gedünstetes auf eine kleine Schüssel gekochte Hirse geben
mit etwas Ahornsirup begießen + 1 Schuss süße Sahne

Dr. med. Thay Joe Tan

Arzt und Zahnarzt/Naturheilverfahren
Zertifizierte Tätigkeitsschwerpunkte
Traditionelle Chinesische Medizin (speziell Akupunktur)
und Laserakupunktur

Buchempfehlungen

Burisch, Matthias: Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung. Berlin: Springer, 2009.

Giacobbe, Giulio Cesare: Wie Sie Ihre Hirnwischerei abstellen und stattdessen das Leben genießen. München: Goldmann Arkana Random House, 2005.

Heinze, Andreas: Burnout und Stressmanagement bei Zahnärzten. Spitta 2011.

Kypta, Gabriele: Burnout erkennen – überwinden – vermeiden. Heidelberg: Carl Auer, 2006.

King, Serge Kahili: Instant Healing Jetzt! Lüchow Verlag 2001.

Peseschkian, Nossrat: Lebensfreude statt Stress. Stuttgart: Trias, 2009.

CD-Empfehlungen

Eberwein, Werner: Loslassen, dem Fluss des Lebens folgen. Stuttgart: Hypnos, 2006.

Unestähl, Lars-Erik: Schlaftraining. Einschlafen und Durchschlafen lernen mit Selbsthypnose. Stuttgart: Hypnos, 2008.

Seminarempfehlung

Der Workshop zu diesem Thema findet am 23. und 24. September 2011 an der DGZH-Regionalstelle Stuttgart statt. Siehe auch nebenstehende Anzeige.

Gelingt die Therapie besser mit **Hilfe von außen**? Machen Sie bei Medikamenten aus Vorsicht vor Nebenwirkungen und Abhängigkeiten keinerlei Selbstmedikation, nehmen Sie Medikamente nur mit Hilfe und Kontrolle des Arztes ein! Psychotherapie und Beratung durch einen Arzt oder Psychotherapeuten, ambulant oder in einer Klinik, hilft sicherer, schneller und nachhaltiger aus dem Burn-out herauszukommen. Je tiefer Sie schon im Burn-out stecken, umso wichtiger ist ein guter Arzt und Therapeut. Er wird bei der regelmäßigen Überprüfung der Situationsanalyse und der Ziele assistieren, Ihre Fortschritte erkennen und Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen. Sie werden selbst oder mit Hilfe Ihres Arztes ihr **Verhalten** verändern. Sie werden täglich mindestens drei Pausen einlegen, mit Entspannungsübungen, mit Selbsthypnose oder PMR-Training (progressive Muskelrelaxation) nach Jacobson. Sie werden Ihre Arbeitszeit limitieren, wieder Freizeit, Begegnungen mit Freunden und Sport ohne Überforderung (Laufen mit Pulsuhr) genießen. Und Sie werden wieder Lust und Freude empfinden.

Der Autor



Dr. med. dent. Albrecht Schmierer ist seit 1979 Zahnarzt in eigener Praxis mit Arbeitsschwerpunkt auf Gnathologie, Parodontologie und Rehabilitation von komplexen Fällen.

Nach dem Studium der Zahnheilkunde und der Assistentenzeit an der Universität Tübingen absolvierte er zusätzliche

Ausbildungen in Gestalttherapie, Psychosomatik und Hypnose. Im Rahmen seiner Trainer- und Referententätigkeit sind neben der zahnärztlichen Hypnose seine Schwerpunkte Myoarthropathie, Chronischer Schmerz und Änderung von Gewohnheiten/Süchten.

Korrespondenzadresse:

Dr. Albrecht Schmierer
Esslinger Str. 40
70182 Stuttgart
schmierer@praxis-schmierer.de