

Burn out- ein Zeitphänomen

Für unsere Vorfahren war es lebensnotwendig eine Bedrohung durch Feinde mit einer raffinierten Kampf-Fluchtreaktion zu beantworten. Dazu wurden im Körper Hormone ausgeschüttet, die zur Mobilisierung ungeheurer Kräfte beitrugen und so das Überleben in der freien Natur gesichert haben. Das war und ist ein sinnvoller Mechanismus. Gekoppelt mit der Bedrohung war immer Angst, die als Stressauslöser gemeinhin gilt.

Solche Situationen wiederholten sich in Abständen, waren aber kein Dauerzustand.

Unter heutigen Lebensbedingungen herrschen im Arbeitsleben, aber auch privat Situationen, die geprägt sind durch dauerhaften negativen Stress, der den Körper auf Hochtouren laufen lässt und bei Erschöpfung der Reserven zu Erkrankungen, den sogenannten Zivilisationskrankheiten, führen kann.

Unter dem Begriff Burnout-Syndrom werden Dysregulationen wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Erkrankungen wie z.B. Hypertonie, Herzinfarkt usw. zusammengefasst.

Der Begriff wurde erstmals 1974 von dem amerikanischen Psychoanalytiker Freudenberger verwendet.

Nach Dr. Walter Uebleis gibt es 12 Stufen bis zur völligen Erschöpfung:

1. Zwang, sich zu beweisen
2. Verstärkter Einsatz
3. Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
4. Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen
5. Umdeutung von Werten
6. Verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme
7. Rückzug
8. Beobachtbare Verhaltensänderung
9. Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit
10. Innere Leere
11. Depression
12. Völlige Burnouterschöpfung

Was passiert im Körper?

Dauerhafter Druck von aussen oder auch durch hohe innere Muster von Perfektionismus, Reaktion auf Zwänge, Selbstbilder führen zur Überforderung auf der Ebene des Hormonsystems. Der Körper ist in ständiger Alarmbereitschaft, antreibende Hormone wie Adrenalin werden an die Blutbahn abgegeben und führen zu einer Fluchtbereitschaft die nicht wirklich gelebt wird. Folgen sind Muskelverspannungen, Herzrasen, hoher Blutdruck. Gleichzeitig wird Noradrenalin ausgeschüttet. Es hat die Aufgabe, die psychische Leistungsbereitschaft zu erhöhen.

Bei Dauerstress kommt ein weiteres Hormon ins Spiel- Cortisol. Cortisol ist in Krisenzeiten notwendig, um mit voller Aufmerksamkeit Probleme zu lösen. Hält dieser Zustand aber an, kommt es zur Verarmung von Hormonen und gleichzeitig zur Überforderung des ganzen Systems.

Wichtige Stoffe wie Mineralien und Vitamine(Antioxydantien) werden verbraucht. Wird die Nachlieferung nicht gewährleistet, entstehen Säuren, die wiederum Auswirkungen auf den gesamten Stoffwechsel .

Was ist zu tun?

Ärztlicher Rat sollte eingeholt werden, um weitere Maßnahmen einzuleiten.

Beim Bournout geht es in erster Linie um die Erkennung der verursachenden Faktoren, die in der Lebensgeschichte jedes Einzelnen zu finden sind z.B. warum will ich perfekt sein, warum übernehme ich immer und überall Verantwortung, warum kann ich nicht nein sagen, warum erkenne ich meine wahren Bedürfnisse nicht?????

Ein langes exploratives Gespräch ist die Grundlage für die weitere Arbeit.

Stressreduktionstechniken wie Body-Mind-Stress-Reduktion, EFT-emotional freedom technique (Technik emotionale Freiheit zu erlangen), Hypnotherapie usw. kommen dann zum Tragen.

Die Patienten werden in die Lage versetzt, die stressauslösenden Umstände zu erkennen, Handlungsstrategien zu erarbeiten, evtl. Wertewechsel vorzunehmen und so Lebensumstände, die belasten, zu ändern.

Der Patient lernt, sich selbst, erst unter Anleitung später allein, zu helfen.