




Erst Feuer und Flamme, dann nur noch ausgebrannt

Ausgebranntsein oder **Burnout-Syndrom** (eng. *to burn out* "ausbrennen") bezeichnet eine besonders stark ausgeprägte berufliche und/oder familiäre Erschöpfung. Fortwährende Frustration, das Nichterreichen eines Zieles, zu hohe persönliche Erwartungen an eigene Leistungen, Überlastung etc. können nachhaltig erschöpfen. Typische Symptome sind schwere Abgeschlagenheit und deutlich reduzierte Aktivität über mindestens sechs Monate. Zudem treten unspezifische Beschwerden auf, etwa

- starke, vormals nicht erlebte Erschöpfung nach einer Anstrengung
- Muskelschwäche, Muskelschmerzen, Kopf- und/oder Gelenkschmerzen
- Magen-Darm-Krämpfe
- Schlafstörungen, sowohl Schlaflosigkeit als auch gesteigertes Schlafbedürfnis
- neuropsychiatrische Beschwerden wie Vergesslichkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Depressionen.

"Wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben." Auffallende Merkmale in der Anfangsphase sind etwa: Beruf wird zum zentralen Lebensinhalt, Hyperaktivität, Verzicht auf Pausen/Urlaub, chronische Müdigkeit, Reduzierung sozialer Kontakte, Angst, Suche von Ablenkung und Trost (Alkohol, Essen, häufiger Sex). Patienten mit Burnout-Syndrom bedürfen professioneller Hilfe. Anfangs können teilweise ausgedehnte Erholung, z. B. in Form einer Kur, oder ein Arbeitsplatzwechsel Abhilfe schaffen. Ist ein fortgeschrittenes Stadium erreicht, werden Betroffene mittels Psychotherapie behandelt, die helfen soll, die eigene Leistungsfähigkeit und künftige Anforderungen besser einzuschätzen. Eine psychopharmakologische Behandlung mit Antidepressiva ist oftmals unumgänglich. Die APM kann helfen, die Begleitscheinungen zu lindern und über den energetischen Ausgleich den Weg zurück in den Zustand der Balance zu ebnet. 

"Burnout-Syndrom - Krise oder Chance?" - So erklärt Buchautor Sascha Dengel das Erschöpfungssyndrom

Über den energetischen Ausgleich den Weg zurück in die Balance geebnet

Nicht erst seit Sportler wie Sven Hannawald oder Popstars wie Mariah Carey sich geoutet haben, ahnt man, wie häufig das Krankheitsbild "Burnout" ist. Und seit sich der Nirvana-Sänger Kurt Cobain getreu seinem Lebensmotto "It's better to burn out than to fade away" ("Besser ausbrennen als verblassen") erschossen hat, ahnen auch Menschen ohne therapeutische Ausbildung, dass die Auswüchse des Phänomens "Burnout" dramatisch sein können. Vorsichtigen Schätzungen zufolge, leiden 20 bis 25 Prozent aller Menschen in den Industrie-Nationen irgendwann einmal unter dem "Burnout-Syndrom". So wie Sascha Nicolas Dengel. In seinem jüngst erschienenen Buch "Burnout-Syndrom - Krise oder Chance?" beschreibt der 41-jährige IT-Unternehmer, wie ihn das Erschöpfungssyndrom nach und nach lähmte. Und wie er gelernt hat, seine ganz persönliche Krise in den Griff zu bekommen. Geholfen hat ihm dabei auch die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel.

Bevor sich Sascha Dengel im Jahr 1994 als Fachmann für IT-Solutions selbstständig machte, war er 18 Monate arbeitslos. "Aus gesundheitlichem Blickwinkel betrachtet, war das meine beste Zeit. Ich hatte keinen Stress, dafür fünfmal pro Woche Sport. Lediglich die Aufgabe fehlte mir", so der Buchautor rückblickend. "Da ich sehr ehrgeizig bin, habe ich ein Maximum an Aktivität in meine neue Firma gesteckt. Zeit für den Sport hatte ich allerdings nicht mehr."

Ein Kreislaufkollaps eröffnete 1996 die lange Liste der gesundheitlichen Probleme, ein Jahr später "warf es mich komplett aus der Bahn". Bis die Diagnose "Burnout-Syndrom" gestellt war, hatte der Ingenieur und Techniker diverse Fachärzte konsultiert, eine Vielzahl von Untersuchungen über sich ergehen lassen. 1997 verbrachte er mehrere Wochen in einer psychosomatischen Klinik. "Da habe ich viel gelernt, aber offenbar nicht genug", kommentiert er diese Zeit. 2002 verschlechterte sich sein Zustand erneut, musste er acht Wochen pausieren. Es folgte ein zweiter Klinik-Aufenthalt, "von dem ich stärker profitieren konnte - wahrscheinlich, weil ich offener, reifer und erfahrener geworden war".

Sascha Dengel interessiert sich mittlerweile auch für alternative Behandlungsmethoden, informiert sich über die Traditionelle Chinesische Medizin und speziell über die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel. Nach Empfehlung aus dem Bekanntenkreis nimmt Sascha Dengel Kontakt zum APM-Therapeuten Hans-Peter Reichardt auf.



Hans-Peter Reichardt
Physiotherapeut,
Heilpraktiker und
APM-Therapeut

Der ganzheitlichen Methode und seinen persönlichen Erfahrungen mit der Therapie widmet Dengel ein Kapitel seines Buches. Mit freundlicher Erlaubnis des Autors druckt das Patientenmagazin "Meridiane" den als Interview angelegten Textteil (leicht gekürzt) ab.

Frage: Kommen viele Patienten mit "Burnout-Syndrom" in Ihre Praxis?

Antwort: Das Krankheitsbild "Burnout" hat in den vergangenen Jahren

stark zugenommen. Insbesondere der stetig anwachsende Druck auf die Menschen bringt derartige Krankheitsbilder mit ihren vielfältigen Symptomen hervor. Allein in den ersten Monaten des Jahres 2008 haben in unserer Praxis acht Patienten mit der Diagnose "Burnout-Syndrom" ihre Behandlung begonnen. Es gibt sicherlich viele Menschen, bei denen die Diagnose noch nicht steht. Vielfach wird auch zunächst nach konventioneller Hilfe gesucht. Außerdem muss erst ein Zugang zu solch' Außenseiter-Therapien, wie es die APM noch immer ist, gefunden werden.

Frage: Wie legen Sie fest, welches Behandlungskonzept Sie bei dem jeweiligen Patienten anwenden?

Antwort: Beim ersten Patientenkontakt wird nach der Anamnese (Gespräch zur Ermittlung der medizinischen Vorgeschichte) der energetische Status ausgetestet. Dann erfolgt eine kurze Besprechung und Verlaufserklärung. Die APM beginnt nun mit der Zweiteilung im Sinne von Yin und Yang. Die Spannungsausgleich-Massage (SAM) stellt quasi die Basis-Behandlung dar.

Frage: Gibt es Unterschiede in der Behandlung von "Burnout"-Patienten, oder kann der Therapeut alle gleich behandeln?

Antwort: Jeder Mensch verfügt über seinen individuellen Energiestatus, den der APM-Therapeut über verschiedene Techniken ermittelt, etwa den Probestrich, die Pulstastung oder den Samt- und Seidenstrich. Ausgehend von diesem Befund erfolgt die individuelle Behandlung. Meistens wird in der APM mit der Zweiteilung des Energiekreislaufs begonnen. Je nachdem, welche Reaktionen auf den Therapiereiz folgen, wird die Intensität der Reize verringert (etwa bei sehr starken Erstreaktionen) oder gesteigert.

Frage: Wie lange dauert die Behandlung von "Burnout"-Patienten, bis eine nachhaltige Besserung eintritt?

Antwort: Das hängt davon ab, wie




Ob Lehrer, Krankenschwestern, Ärzte, Manager, Freiberufler oder Angestellte, Studenten, Rentner, Beschäftigungssuchende, berufstätige Mütter oder Menschen, die kranke Angehörige pflegen: Das "Burnout-Syndrom" ist in allen sozialen Gruppen anzutreffen. Vielfältig und individuell in Auftreten und Ausmaß zeigt sich das Syndrom: Erschöpfung und Niedergeschlagenheit, aber auch körperliche Beschwerden wie Schlafstörungen, Magenkrämpfe, Kopf- oder Rückenschmerzen sind häufig anzutreffende Symptome. Typisch sind auch Schuldgefühle oder Versagensängste.

stark die Symptome sind, wie lange der Patient bereits darunter leidet und vom Grundstatus der vorhandenen Energie. Die Erfahrung zeigt, dass mit zehn bis 15 Behandlungsterminen meist gute Resultate zu erzielen sind.

Frage: Wie lange hält die Besserung an oder muss ich immer wieder in Behandlung?

Antwort: Es ist sinnvoll, die Intervalle

entsprechend dem Therapieverlauf zu verlängern. Meine Erfahrung zeigt, dass man selbst sehr genau spürt, wann eine Auffrischung notwendig wird, wann der Energiefluss wieder harmonisiert werden muss. Zudem ist es unabdingbar, dass der Patient seine persönliche Situation überdenkt, krankmachende Faktoren ermittelt und das berufliche und/oder private Umfeld entsprechend verändert. 

Neuerscheinung zum Thema



Dengel, Sascha Nicolas:
Burnout-Syndrom - Krise oder Chance? ... oder wie ein Betroffener das Erschöpfungssyndrom erklärt.

Dieses Buch ist ein Ratgeber eines Burnout-Betroffenen. Für den Laien gut verständlich, erklärt der Autor, wie ein Burnout-Syndrom entsteht, wie man es erkennen und behandeln kann. Der Autor zeigt auf, wie Sie Ihr Bewusstsein ändern, achtsam und gesünder leben können. Das Buch richtet sich an alle, die von dem Erschöpfungssyndrom direkt oder indirekt betroffen sind. Zur Vorbeugung ist es auch für Angehörige besonders gefährdeter Berufsgruppen eine sinnvolle Lektüre.

Internet: www.burnout-buch.de

Zündstoff: Birgit Hassel - pixello.de / Burnout: Gerd Altmann - pixello.de