



# Verein für *Homöopathie & Naturheilweise* Oberkochen

**Dr. Martin Lion, Arzt für Allgemeinmedizin und Homöopathie und Alexandra Lion, Heilpraktikerin für Psychotherapie, referierten am 2. März 2015 über das Thema „Burnout ist out! Möglichkeiten der Vorbeugung und Therapie“.**

Der Vortrag fand – in Kooperation mit der Volkshochschule Oberkochen und der BKK advita - im neuen Zeiss-Forum statt, da die Kapazität des sonst üblichen Schillerhauses nicht ausgereicht hätte.

Frau Lion begann den Vortrag mit dem Satz „**Nicht jeder Depressive hat Burnout, aber jeder Burnout-Patient leidet unter Depressionen**“ und definierte Burnout als die Folge von unbewältigtem Stress. Die Stresskaskade wird dabei bei jeder Bedrohung ausgelöst (auch Stress wird als Bedrohung empfunden) und hat Auswirkungen auf den gesamten Körper, z. B. auf die Verdauung, die Atmung, das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem, das Gehirn, die Muskeln etc. Sie erläuterte anschließend die **Burnout-Phasen**:

## **1. Begeisterung**

Während dieser anfänglichen Begeisterung spielt der Beruf oder die Tätigkeit für die Betroffenen eine zentrale Rolle im Leben und sie neigen dazu, ihre persönlichen Probleme und Bedürfnisse mit verstärktem beruflichen Engagement zu kompensieren, was jedoch schwer über einen längeren Zeitraum hinweg möglich sein kann.

## **2. Stress**

Die größten Risiken während dieser Phase bestehen darin, dass die Betroffenen sich nach außen hin isolieren und ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen. Konflikte werden verdrängt.

## **3. Frustration**

Frustration entsteht durch Ohnmacht. Den Betroffenen geht zunehmend der Sinn ihrer Arbeit verloren.

## **4. Apathie**

Apathie stellt einen typischen und natürlichen Abwehrmechanismus gegen Frustration dar. Teilnahmslosigkeit, Leidenschaftslosigkeit, das Gefühl des Verlustes der eigenen Persönlichkeit stellen sich ein, begleitet von Rückzug.

## **5. Endstadium Erschöpfung**

Völlige Erschöpfung, innere Leere bis hin zu Suizidabsichten sind möglich. Diese Erschöpfung zeigt sich körperlich, geistig und seelisch. „**Ich kann nicht mehr!**“

## **Wie kann ein Burnout erkannt werden?**

Folgende Indikatoren können eine Gefährdung anzeigen:

- geschwächtes Immunsystem z. B. wiederkehrender Herpes, Epstein-Barr-Virus, langsame Wundheilung
- eigene Bedürfnisse werden verdrängt
- hastiges Essen
- gesundheitliche Beschwerden, körperliche Erschöpfung, Energiemangel, Schwäche, Tinnitus, chronische Ermüdung, Herz-Kreislauf-Beschwerden, trockener Mund, Erröten, Verdauungsstörung, erhöhtes Cholesterin, Zyklusschwankungen, Haarausfall, graue Haare über Nacht
- erhöhte Muskelverspannung – zeigt die Hartnäckigkeit; zuerst kommt Leistungsschub – Verspannung kommt, wenn Muskeln zu lange angespannt sind
- Rückenschmerzen, Tics, maskenhaftes Gesicht

- Panikattacken, Unzufriedenheit, Einsamkeit
- Neigung zu Weinen, Sinnlosigkeit, innere Leere, Humorlosigkeit, Rückzug
- negative Einstellung zu sich selbst, Leere im Kopf, „das schaff ich nicht“, Gedanken kreisen im Kopf, Entscheidungsschwierigkeiten.
- Frustration – Verleugnung der Probleme z.B. Eheprobleme, Drogen-, Alkoholprobleme, u.a. auch erhöhter Konsum von ungesunden Getränken
- Verschlissen werden vom System, Widerstand gegen Gespräche, Fehlen am Arbeitsplatz
- und auch Selbstmordabsichten

Eine erhöhte Burnout-Anfälligkeit besteht insb. auch nach Geburt und während der Wechseljahre.

Die Referenten stellten im Anschluss daran **mögliche Ursachen** des „Sich-ausgebrannt-Fühlens“ vor. Diese liegen zum einen in der betroffenen Person, des Selbstverbrenners selbst, vor und zum anderen in der Umgebung:

### **1. Innere Ursachen der betroffenen Person:**

- Schock in Kinder- und Jugendjahren
- geben sehr viel durch früheren Mangel an Zuneigung; suchen nach nachträglicher Anerkennung, vielen landen in helfenden Berufen
- Perfektionismus und Neigung zu Neurosen
- Opfertypen, die nicht „Nein“ sagen können
- Arbeitssucht (Partner und Kinder sind im Hintergrund), Esssucht, Sexsucht
- Erfahrungen mit der individuellen Belastbarkeit und den bisherigen Stress-Bewältigungsstrategien

### **2. Äußere Ursachen:**

- Wertekonflikte und öffentliches Ansehen des Berufes (z. B. Pflegepersonal)
- Mangel an Fairness, Gemeinschaft
- Arbeitsüberlastung
- Vernachlässigung von Qualitätsstandards
- Mangel an Belohnung
- Vermischung von Privatem und Beruflichen (ständige Erreichbarkeit auch während der privaten Zeit)

Es kann sinnvoll sein, Bilanz zu ziehen und sich nachfolgende Fragen ehrlich zu beantworten, wenn man das Gefühl hat, in einer Burnout-Phase zu stecken und manche der Indikatoren und Ursachen auf einen zutreffen:

- Bin ich zufrieden?
- Wo bin ich durch meine Charakterstruktur gefährdet?
- Habe ich noch Freunde?
- Habe ich noch Humor?
- Welche Werte verfolge ich?
- Was denke ich über mich und die Welt?
- Habe ich Familienprobleme wegen der Arbeit?

**Herr Dr. Lion und Frau Lion zählten eine Fülle von Lösungsmöglichkeiten auf, um nicht in ein Burnout zu gelangen bzw. wieder heraus zu kommen. Hier einige Beispiele des Vortrags:**

- Baustellen reduzieren: Wir können bzw. unser Gehirn kann tatsächlich nur wenige Dinge gleichzeitig machen.
- Signaltöne bei Smartphones und Tablets ausschalten, da unser Gehirn sonst nicht „abschalten“ kann, sondern ständig auf „Standby“ in Erwartung neuer Nachrichten sich befindet.
- Freiräume einbauen und die Seele baumeln lassen
- Eine Stunde nicht kommunizieren – bringt zum einen Entspannung für das Gehirn und zum anderen einen deutlich messbaren Innovationsschub an Kreativität
- Viel Schlaf, Kneipp-Massagen, Yoga, Visualisierungstechniken, Atemtechniken

- Achtsamkeitstraining: Wo spüre ich Körper jetzt gerade? Wo spüre ich Stress jetzt gerade? Was will Spannungskopfschmerz mir sagen? Wenn ich achtsamer bin, passieren nicht so viele Fehler.
- Positives Denken! Negatives Denken über sich und andere ist nicht gut, sondern macht krank. Liebevoller Akzeptanz von uns selbst.
- Unsere Gefühle urteilsfrei wahrnehmen – es darf jeder anderer Meinung sein.
- Dinge hinnehmen wie sie sind und daraus das Beste machen
- Aussteigen aus eingefahrenen Mustern
- Auf den Atem konzentrieren (in Stresssituationen tief ein- und ausatmen)
- An Emotionen, Wünschen, Erwartungen nicht festhalten – fließen lassen
- Im Hier und Jetzt sein
- Nicht flüchten in Ersatzmittel – in noch mehr Arbeit
- Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und beachten
- Ausdauertraining – nicht übertreiben, aber regelmäßige körperliche Aktivität; lieber draußen laufen als im Fitness-Studio
- Auf Gras mit nackten Füßen stehen bzw. gehen – Gras leitet Stress in den Boden ab
- Ein Zitat eines buddhistischen Mönchs lautet: Relax, let go, good enough und auf Deutsch: entspann dich, lass los, (du bist) gut genug
- Kreatives ausüben z.B. stricken, nähen oder Gartenarbeit
- Nicht alles machen, was machbar ist; weniger ist mehr

**Anhand von zwei Praxisfällen zeigte Dr. Lion die Arbeitsweise, Möglichkeiten und Erfolge einer homöopathischen Behandlung auf. Er verwies in diesem Zusammenhang auf die Top 5 der Stressblocker:**

- Magnesium; am besten wirksam in Kombination mit Vitamin C z.B. aus Früchten oder Gemüse. Magnesium aktiviert mehr als 300 Enzyme, stellt die Gefäße weit, organisiert die Sauerstoffversorgung der Nervenzellen; er empfiehlt eine Tagesdosis von 400 – 600 mg in Form natürlicher Nahrung bspw. durch Walnüsse, Sesam, dunkle Schokolade, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder Weizenkeime.
- Vitamin C: Acerola-Kirschen, Hagebutten, Orangen, Brokkoli
- Melisse/Zitronenmelisse, Tee, Duftlampe mit Melissen-Öl, frische Blätter zu Salat
- Ginkgo – fördert Gehirndurchblutung
- Lavendel in Form von Lavendelbädern, Lavendelöl einer Aromalampe oder auch das Einmassieren der Fußsohlen mit Sesamöl und Lavendelöl.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine gesunde und möglichst stressarme Zeit bis zu unserem nächsten Vortrag am **13. April** zum Thema „**Wie helfe ich meinem Kind mit Homöopathie**“ mit Heilpraktikerin Elke Städtler; dieses Mal wieder um 19.30 Uhr im Schillerhaus.

Weitere Informationen rund um unseren Verein und zu den Referenten finden Sie auf unserer Internetseite

**[www.homoeopathie-oberkochen.de](http://www.homoeopathie-oberkochen.de)**.