

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
2	Burnout.....	2
2.1	Definition.....	2
2.2	Symptome.....	2
2.3	Die 12 Stufen – Burnout als Prozess.....	4
2.3.1	Stress als Ursache für Burnout.....	6
2.3.2	Körperliche, geistige und emotionale Folgen von Stress.....	8
2.4	Wen kann ein Burnout treffen.....	9
3	Prävention durch Entspannung.....	10
3.1	Daueranspannung und Erschöpfung durch Rastlosigkeit.....	10
3.2	Was bedeutet und bewirkt Entspannung.....	11
3.3	Vorstellung einiger Entspannungstechniken.....	12
3.3.1	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR).....	13
3.3.2	Tai Chi – Qi Gong.....	15
3.3.3	Body Scan.....	17
3.3.4	Phantasiereisen.....	19
3.3.5	Meditation.....	20
4	Erfahrungsberichte aus der Praxis.....	22
5	Zusammenfassung.....	24
	Literatur.....	26

1 Einleitung

Burnout ist ein großes Thema in der heutigen Zeit und trotzdem wird es von vielen noch immer nicht ernst genommen oder nicht als solcher erkannt. Teils mit Sicherheit auch deshalb, weil zum derzeitigen wissenschaftlichen Stand Burnout leider nicht als Krankheit anerkannt ist. Erst wenn der Schaden schon entstanden ist und jemand im Bekannten- oder Kollegenkreis monatelang ausfällt oder sich im schlimmsten Fall das Leben genommen hat, dann wird die Ernsthaftigkeit erkannt und kurz über das eigene Leben nachgedacht. Jedoch meist tatsächlich nur kurz und dann wird im gleichen Tempo wie vorher weitergemacht. Dauerstress ist normal, Zeiten der Entspannung und regelmäßige Pausen angeblich nicht möglich und der Druck der Gesellschaft führt permanent zu noch mehr Rastlosigkeit. Zeitgleich wächst aber glücklicherweise auch die Anzahl derer, die sich für Entspannung und Ganzheitlichkeit interessieren. So werden immer mehr Meditationskurse, Yogastunden und Entspannungstherapien angeboten und auch schon von vielen wahrgenommen. Jedoch ist im Gegenzug auch zu beobachten, dass vielen Menschen diese Methoden und Techniken noch immer nicht vertrauenswürdig erscheinen und als spiritueller Humbug abgetan werden, oder es wurde sich nicht eingehend damit beschäftigt und es ist den Betroffenen überhaupt nicht bekannt, welche Möglichkeiten es gibt, um mit einfachen Entspannungstechniken vorbeugend etwas zu unternehmen.

Die vorliegende Arbeit hat zum Ziel einige Entspannungstechniken vorzustellen und zu erläutern. Anhand einiger Beispiele aus der Praxis soll aufgezeigt werden, mit welchem geringem Aufwand sehr viel erreicht werden kann und dass es keineswegs sein muss in eine Burnout-Spirale zu gelangen, sondern dass Prävention durch Entspannung sinnvoll und erfolgversprechend ist. Diese Arbeit beginnt mit einer kurzen Beschreibung dessen, was man unter einem Burnout-Syndrom versteht, wen es treffen kann, welche Symptome sich zeigen und welche Folgen Stress für Körper, Geist und Seele haben kann.

Es sei ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich hier lediglich um einen kurzen Einblick in das Thema Entspannungstechniken handelt. Es werden keine Entspannungstechniken von Grund auf so erklärt, dass man sie direkt anwenden kann. Es ist eine Vorstellung und ein Hineinschnuppern in einige Techniken, um Möglichkeiten aufzuzeigen und Interessen zu wecken. Um diese Techniken richtig zu erlernen, empfiehlt es sich einen Kurs der gewählten Entspannungsmethode zu besuchen oder sich die jeweilige Fachliteratur zuzulegen.

Besonders wichtig ist, dass bei dem aufkommenden Verdacht eines bereits bestehenden Burnouts unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden muss. In diesem Fall kann Entspannung lediglich als Unterstützung fungieren, niemals aber als alleinstehende Behandlungsmethode. In der vorliegenden Arbeit geht es ausschließlich um Prävention, nicht um Therapie. Ein bestehender Burnout ist unbedingt ernst zu nehmen.

Geht es aber lediglich um Vorbeugung und den Wunsch die eigene Lebensqualität wieder zu steigern, dann kann diese Arbeit ein Wegweiser oder Ratgeber sein.

2 Burnout

2.1 Definition

Obwohl der Begriff Burnout in aller Munde ist, existiert noch immer keine allgemein anerkannte gültige Definition. Dennoch findet man in den zahlreichen Büchern, Artikeln, Internetseiten und Broschüren immer wieder die gleichen oder ähnlichen Formulierungen darüber, was genau mit einem Burnout-Syndrom gemeint ist.

Ein Burnout-Syndrom (englisch (to) burn out - „ausbrennen“) oder auch Ausgebranntsein ist ein Zustand totaler körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung. Es entsteht generell durch lang andauernden Stress, beruflicher oder anderweitiger dauerhafter Überlastung und der Verdrängung persönlicher Bedürfnisse. Es kann als Endstadium einer Entwicklungslinie bezeichnet werden, die mit Idealismus und Engagement beginnt, über Frustration zu Desorientierung, Depersonalisierung und Dehumanisierung führt und in Apathie, psychosomatischen Erkrankungen, Depression, Aggressivität, erhöhter Suchtgefahr oder im Suizid endet. Es ist ein schleichender Prozess eines fortschreitenden Energieverschleißes und kann nicht nur in der Arbeit sondern auch in Beziehungen oder im alltäglichen Leben entstehen.

Wissenschaftlich gesehen wird es nicht als Krankheit anerkannt sondern gilt als ein Problem der Lebensbewältigung.

2.2 Symptome

Die drei zentralen Symptome eines Burnout-Syndroms sind Erschöpfung, reduzierte Leistungsfähigkeit und Depersonalisierung im Sinne von Abstumpfung und Gleichgültigkeit. Die Symptomatik entwickelt sich in einem längeren Prozess. Allerdings gibt es wiederum kein einziges Symptom, das alleine für Burnout charakteristisch wäre, sondern es ist vielmehr eine Kombination aus Symptomen. Die folgende Beschreibung soll einen Überblick verschaffen.

Im Inneren der Betroffenen macht sich emotionale Erschöpfung breit. Sie fühlen sich kraftlos, hilflos oder ohnmächtig. Sie sehen sich selbst als Versager und leiden unter Schuldgefühlen. Das Selbstwertgefühl ist sehr gering und ihnen erscheint alles sinnlos. Sie können angespannt, ungeduldig, gereizt oder weinerlich sein. Der kleinste belanglose Auslöser kann zu einer völlig irrationalen Reaktion führen. Sie sind oft in gedrückter Stimmung oder depressiv und leiden unter Stimmungsschwankungen. Nicht selten können die Betroffenen den Grund für ihre Befindlichkeit nicht einmal benennen. Sie fühlen sich einsam und flüchten sich häufig in Tagträume. Leistungs- und

Entscheidungsfähigkeit sind stark beeinträchtigt und die Konzentration fällt zunehmend schwerer. Als einziger Ausweg tauchen nun Suizidgedanken auf.

Verlässt man die Ebene der Psyche und wendet sich den körperlichen Symptomen zu wird es noch deutlicher. Die Betroffenen fühlen sich im Dauerzustand müde, erschöpft, körperlich am Ende, unsicher und schwindlig gepaart mit innerer Unruhe, die sie ständig antreibt.

Individuell verschieden sind auch die Auswirkungen auf die einzelnen Organsysteme. So reagiert bei dem einen das Muskelsystem mit Verspannungen im Hals- und Nackenbereich oder Rücken, wieder andere knirschen nachts mit den Zähnen oder haben unkontrollierte Muskelzuckungen. Bei manchen meldet sich der Magen oder Darm mit Geschwüren, Durchfall und Verstopfung oder aber das Herz zeigt Reaktionen wie schneller schlagen oder kurz aussetzen. Geschlechterspezifisch wirkt es sich bei Frauen manchmal auf den Menstruationszyklus und bei Männern auf die Potenz aus. Oft werden dumpfe Ohrgeräusche wahrgenommen oder ein Tinnitus kann auftreten. Je nach Typ Mensch kann es zu Schlaflosigkeit oder/und Dauermüdigkeit kommen.

In ihrem Verhalten sind deutliche Veränderungen sichtbar. Betroffene werden oft hyperaktiv, impulsiv oder hadern bei Entscheidungen. Sie trinken mehr Kaffee und/oder Alkohol als normal, schlucken Beruhigungs- oder Aufputzmittel und rauchen mehr. Nicht selten hat ein „gewordener Nichtraucher“ wieder zur Zigarette gegriffen. Das Essverhalten kann sich zum einen in die Richtung des „in sich Hineinfressen“ oder zum anderen in Richtung des „Vergessens zu Essen“ entwickeln. Hunger und Durst werden nicht mehr wahrgenommen, verdrängt oder durch sinnloses in sich reinstopfen als kurzzeitige Ersatzbefriedigung benutzt. Motivation, Engagement, Eifer und Idealismus weichen Enttäuschung und Resignation und führen zu Demoralisierung und Leere.

In ihrem Beruf fühlen sich Betroffene zu wenig oder gar nicht anerkannt. Sie sind unzufrieden, misstrauisch allem und jedem gegenüber und werden ironisch und zynisch. Effektivität, Qualität und Produktivität ihrer Arbeit lassen nach, Flüchtigkeitsfehler nehmen zu und Krankheitstage fangen an sich zu häufen. Sie sind nicht mehr im Stande sich selbst und ihre Arbeit zu organisieren. Oft sieht man sie an ihrem Arbeitsplatz mit völlig unwichtigen Dingen beschäftigt für die sie eine Ewigkeit brauchen.

Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich machen sich nicht nur in der Arbeit bemerkbar, sondern auch in der Partnerschaft, Familie und im Freundeskreis. Die Betroffenen sind übersensibel und reagieren oft irrational, manchmal wirken sie aber auch besonders cool, gelassen, gefühllos und unerreichbar. Ihre Wahrnehmung gegenüber anderen verschiebt sich in Richtung Zynismus und Dehumanisierung.

Ihre Einstellungen werden negativ und pessimistisch, sie fangen an zu stereotypisieren und projizieren Misstrauen gegenüber sich selbst oft auf

andere. Sie fühlen sich dann als Opfer oder Märtyrer, ihr Verhalten wird aggressiver und steigert sich bis hin zu Wut- und Gewaltausbrüchen. Da diese Reaktionen von ihrem Umfeld in der Regel nicht verstanden werden, führen sie zu weiteren Konflikten, worauf Rückzug und Isolation folgen.

All diese genannten Symptome und Auswirkungen wurden versucht in ein Stufensystem einzuteilen, um Burnout als einen Prozess darzustellen und den Verlauf zu veranschaulichen. Im folgenden Kapitel wird das „12 Stufen System“ vorgestellt.

2.3 Die 12 Stufen – Burnout als Prozess

Vorweg sei gesagt, dass eine Einteilung in bestimmte Stufen nur bedingt möglich ist. Einen typischen Verlauf, der auf die Betroffenen immer in derselben Art und Weise zutrifft, gibt es nicht. Der Prozess des Ausbrennens verläuft bei jedem Betroffenen individuell verschieden. So kann es durchaus sein, dass nicht jede Stufe tatsächlich auftritt, sondern einzelne Stufen übersprungen werden, sich überlappen oder vermischen. Bildlich gesehen lässt sich die Entwicklung eines Burnouts am Besten in Form einer Spirale beschreiben, die langsam und stetig nach unten enger wird. Auch was die Anzahl der Stufen betrifft, gibt es unterschiedliche Ansichten verschiedener Autoren und Forscher. So beschreiben einige 4 Stufen, andere 5 oder 7 und manche 12. Hier wird das „12 Stufen System“ nach Herbert Freudenberger besprochen. Auch wenn es wie erwähnt keinen allgemeingültigen Verlauf des Burnout-Syndroms gibt, so hilft das Stufenmodell dennoch bei einer ersten Selbsteinschätzung wie fortgeschritten die Entwicklung des Burnout-Syndroms bereits ist.

Stufe 1 - der Zwang sich zu beweisen

Der Betroffene hat den Wunsch erfolgreich zu sein und etwas Wertvolles zu leisten. Durch übertriebene Erwartungen an sich selbst und eine verbissene Entschlossenheit zu Erfolg und Leistung wird dieser Wunsch zum Zwang. Es besteht der Drang sich selbst und anderen etwas zu beweisen.

Stufe 2 – Verstärkter Einsatz

Das hier entstehende extreme Leistungsstreben kann mit Gewissenhaftigkeit und Idealismus verwechselt werden. Der Betroffene hat Angst die Kontrolle zu verlieren. Perfektionismus und Engagement werden zwanghaft. Typisch für diese Stufe ist auch die Unfähigkeit zu delegieren.

Stufe 3 – subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Die alltäglichen Pflichten und Freuden werden als unnötig oder störend empfunden und oft vergessen oder verschoben. Ernährung wird als nebensächlich angesehen, der Körper vernachlässigt und Kaffee – und Alkoholkonsum steigen.

Stufe 4 – Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Hier entsteht beim Betroffenen zwar das Gefühl, dass etwas nicht mehr stimmt, aber die Bedürfnisse werden zugunsten der Arbeit immer wieder hinten angestellt. An diesem Punkt beginnt das Sich-Zurückziehen und der Versuch zu verbergen, wie es einem wirklich geht. In dieser Phase entsteht häufig die Suchtgefahr.

Stufe 5 – Umdeutung von Werten

Der Bezug zu Vergangenheit und Zukunft geht verloren, nur die Gegenwart zählt noch. Desorientierung breitet sich aus und Wichtiges ist von Unwichtigem nicht mehr zu unterscheiden. Zweifel am eigenen Wertesystem treten auf.

Stufe 6 – Verstärkte Verleugnung auftretender Probleme

Verleugnung ist hier als Schutzmechanismus zu sehen. Dies geschieht meist unbewusst. Diese Stufe wird begleitet durch zunehmenden Zynismus und Intoleranz.

Stufe 7 – Rückzug

Der Betroffene fühlt sich hoffnungs- und orientierungslos. Emotionale Verflachung macht sich breit und führt zu Rückzug vor sich selbst und der Welt.

Stufe 8 – Beobachtbare Verhaltensänderungen

Der Rückzug verstärkt sich hier noch weiter. Unterscheidungsfähigkeit was Unterstützung, Aufmerksamkeit und Nähe angeht, ist weitgehend gestört. Besorgnis wird als Kritik oder Angriff gewertet. Fortschreitendes Gefühl der Wertlosigkeit. Nun bemerken auch Personen aus dem Umfeld eine Veränderung des Betroffenen.

Stufe 9 – Depersonalisation

Die eigenen Bedürfnisse sind überhaupt nicht mehr spürbar und das Gefühl für die eigene Persönlichkeit geht verloren. Es entsteht eine tiefe Selbstverneinung und das Leben scheint sinnlos und verläuft zunehmend mechanisch und funktional.

Stufe 10 – Innere Leere

Hier entstehen oft Panikattacken und der Betroffene fühlt sich nutzlos, ausgezehrt und erledigt. Mittels kurzfristiger Befriedigung oder Betäubung durch Arbeit, Alkohol oder Drogen wird der Versuch unternommen dieses Gefühl der inneren Leere auszuhalten und zu verdrängen.

Stufe 11 – Depression

Verzweiflung und Erschöpfung nehmen hier überhand und es ist einem nun alles egal. Motivation und Initiative sind auf dem Nullpunkt angelangt und es besteht meist nur noch der Wunsch nach Flucht oder Schlaf. Der Selbsthass wird hier so groß, dass oft risikoreiches Verhalten des Betroffenen zu beobachten ist. Hier tauchen die ersten Suizidgedanken auf.

Stufe 12 – Völlige Burnout-Erschöpfung

Die geistige, emotionale und körperliche Erschöpfung wird hier lebensgefährlich. Dieses Stadium ist eine ernsthafte Krise und bedarf professioneller Hilfe. Es gibt kein „Ich“ des Betroffenen mehr und der Sinn seines Lebens hat sich aufgelöst.

Durch dieses 12-Stufen-System ist zumindest ein Anhaltspunkt gegeben wie ein Burnout verlaufen kann, jedoch stellt sich die Frage was einen Burnout verursachen kann. Seit längerer Zeit ist das Thema Burnout-Syndrom in aller Munde und wird diskutiert. Mehrere Faktoren kamen als Ursache zur Sprache, aber eine der wichtigsten ist Stress.

2.3.1 Stress als Ursache für Burnout

In den vergangenen Jahren wurde viel über das Thema Burnout gesprochen und geschrieben. Im Zuge dessen tauchte immer wieder die Frage auf, was genau die Ursache für ein Burnout-Syndrom ist. Die einen sind der Überzeugung es kommt von der Ernährung, die anderen sagen es ist genetisch bedingt und wieder weitere betonen den Stressfaktor. Obwohl wahrscheinlich jedem Ansatz seine Berechtigung und Wahrheit innewohnt und die Summe aus allem berücksichtigt werden muss, soll hier vornehmlich dem Stress Aufmerksamkeit geschenkt werden. Generell gilt zu klären, was genau Stress ist und wie er definiert wird.

Stress ist eine unwillkürliche Reaktion des menschlichen Organismus auf Stressoren, die aus der Umwelt oder aus dem Inneren des Menschen selbst stammen mit Konsequenzen bei Dauerbelastung.

Stress ist nicht gleich Stress. Es wird zwischen zwei verschiedenen Arten von Stress unterschieden: dem Eustress und dem Distress.

Grundsätzlich ist Stress erst einmal etwas Positives. Der sogenannte Eustress, der unentbehrlich für das Überleben ist, setzt Energien frei für Flucht oder Kampf. Stressoren bewirken einen kurzen Alarmzustand und eine vorübergehende Aktivierung des Organismus, was sich äußerst positiv und beglückend auf unser Erleben und Befinden auswirkt. Es steigert das Wohlbefinden, die Selbstzufriedenheit und unser Selbstwertgefühl. Es ermutigt zu neuen Herausforderungen, stimmt uns optimistisch und spornt uns zu körperlichen und geistigen Höchstleistungen an. Auf die Anspannungsphase folgt anschließend eine längere Phase der Erholung und Ruhe.

Distress ist der sogenannte negative Stress. Wir erleben ihn in Situationen, die uns Angst machen oder überfordern und in denen wir nicht wissen, wie wir mit ihnen fertig werden sollen. Wenn dieser krankmachende Stress nun über einen längeren Zeitraum massiv auf uns einwirkt und die körperliche Erregung nicht abgebaut wird, dann können Stressreize nicht mehr adäquat verarbeitet werden und versetzen Körper und Seele in einen Daueralarmzustand. Dieser Zustand mindert unsere Lebensfreude, unseren Optimismus, demotiviert, ist kräftezehrend und lässt uns nicht zur Ruhe kommen. Er schädigt das Selbstvertrauen, führt zu Selbstzweifeln und Resignation und wir werden zunehmend ungeduldiger, nervöser, reizbarer und fühlen uns schneller erschöpft. Weil wir durch Distress ständig gezwungen sind, unsere Belastungsgrenzen zu überschreiten, schädigt dieser Zustand auf Dauer die Gesundheit. Unsere Leistungsgrenze ist am Limit und die Lebensfreude nimmt ab.

Stress-Verursacher sind sogenannte Stressoren oder Stressreize. Das sind äußere und/oder innere belastende Bedingungen und Situationen in deren Folge es zur Auslösung einer Stressreaktion kommt. Ob überhaupt und wie heftig eine Stressreaktion bei einer Person eintritt, hängt von unterschiedlichen individuellen Faktoren ab. Nicht jede Situation löst zwangsläufig bei jedem eine Stressreaktion aus. Verschiedene Menschen haben individuelle negative und

positive Erfahrungen gemacht, die sie prägen, unterschiedliche Erziehungsstile genossen, sind in verschiedenen Kulturkreisen aufgewachsen und haben eine individuelle körperliche, emotionale und geistige Verfassung. All diese Faktoren beeinflussen die Bewertung einer Situation und führen zu individuellen Reaktionen und entscheiden darüber, ob etwas als Stress empfunden wird oder nicht.

Häufige Stressoren sind Zivilisations-Stressoren wie Lärm, Flexibilität, Mobilität, Informationsflut, Einsamkeit, Isolation und Menschendichte. Stressoren am Arbeitsplatz sind Zeit- und Termindruck, Über- oder Unterforderung, mangelnde Anerkennung, Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten, Mobbing und mangelnde Kommunikation. Ebenso gibt es die familiären Stressoren wie Pflege von Angehörigen, Patchwork Familien, körperliche und psychische Gewalt, Trennung und finanzielle Probleme. Ein weiterer Aspekt sind die sozialen Stressoren wie Freizeitstress, Familienfeiern oder familiäre Verpflichtungen, Gruppenzwang und Drogen oder Suchtmittel. Zu guter Letzt gibt es noch die körperlichen Stressoren wie Krankheit, Behinderung, chronische Schmerzen, Übergewicht, Untergewicht, gestörtes Essverhalten und Ernährungsstress, Junkfood und Umweltbelastungen.

Wird also der Dauerstress zu groß treten physiologische Stressreaktionen auf. Unser Nervensystem reguliert in Zusammenarbeit mit dem Hormonsystem alle Funktionen des menschlichen Körpers und leitet Reize aus der Umwelt weiter. Es wird zwischen dem Zentralnervensystem, dem peripheren Nervensystem und dem vegetativen Nervensystem unterschieden. Das Zentralnervensystem steuert die bewussten oder reflexartigen Reaktionen auf äußere Reize wie z.B. das Zurückziehen der Hand, wenn etwas zu heiß ist. Das periphere Nervensystem leitet Sinnesreize und die Antwort darauf weiter. Ein Beispiel hierfür: Es klingelt an der Tür und dadurch kommt es zum Befehl die Tür zu öffnen. Das vegetative Nervensystem arbeitet selbständig und ist nicht durch unseren Willen beeinflussbar. Deshalb wird es auch als automatisches oder unwillkürliches Nervensystem bezeichnet.

Etwas vereinfacht erklärt passiert nun folgendes: Über die Sinnesorgane gelangen Informationen über Stressoren in das Großhirn und ins limbische System (eine Funktionseinheit des Gehirns, die der Verarbeitung von Emotionen dient). Hier findet die Bewertung der Situation statt und es wird entschieden ob etwas als Stresssituation wahrgenommen wird oder nicht. Signale an den Hypothalamus (Abschnitt des Zwischenhirns, der die vegetativen Funktionen des Körpers steuert) lösen Nervenimpulse an den Sympathikus (Teil des vegetativen Nervensystems) aus.

Die Aktivität des Sympathikus mobilisiert nun Energie für die Situation „Kampf oder Flucht“, indem er die dafür notwendigen Organfunktionen in Kraft setzt. Er versetzt uns somit in Aktivität und Anspannung. Im natürlichen Verlauf würden wir nun in den positiven Eustress geraten, um unser Leben zu retten und die Anspannung würde durch den Kampf oder die Flucht abgebaut werden. Als Gegenspieler würde dann der Parasympathikus den Körper wieder in die Erholungs- oder Ruhephase zurückbringen. Da aber die Flucht- oder

Kampfphase gar nicht eintritt, bleiben wir sozusagen auf unserer Energie ungenutzt sitzen, was unsere natürlichen Körperfunktionen durcheinander bringt und auf Dauer zu gesundheitlichen Schäden führt und körperliche, geistige und emotionale Folgen mit sich bringt.

2.3.2 Körperliche, geistige und emotionale Folgen von Stress

Die Folgen von Stressbelastungen finden sich in folgenden Ebenen wieder: Auf der vegetativen Ebene, auf der vegetativ-muskulären Ebene, auf emotionaler Ebene und auf mentaler Ebene. In diesen vier Bereichen wird nochmals zwischen kurzfristigen und chronischen Folgen unterschieden.

Vegetative Ebene:

Kurzfristige Folgen können trockener Mund, Gefühl der Enge in der Brust, Räuspern, Herzstiche, Herzklopfen, erhöhter Blutdruck, flauer Magen, Übelkeit und Erbrechen, Schwitzen, Erröten und stockender Atem sein. Als chronische Folgen werden hier Migräne, Gastritis, Magen- und Darmgeschwüre, Verdauungsbeschwerden, Herz-Kreislauf-Beschwerden, hoher Blutdruck, erhöhtes Cholesterin, erhöhtes Herzinfarktrisiko, Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, Anfälligkeit für Infektionen, Hautveränderungen, Menstruationsstörungen und Potenzschwäche aufgezählt.

Vegetativ-muskuläre Ebene:

Die kurzfristigen Folgen können Finger trommeln, Zittern, Zähneknirschen, Zucken, Schultern hochziehen, Fäuste ballen und Stottern sein. Zu den chronischen Folgen zählen Spannungskopfschmerzen, Rückenschmerzen, Muskelkrämpfe, Muskelzittern und Augenzucken.

Emotionale Ebene:

Als kurzfristige Folgen werden hier Schreck, Angst, Nervosität, Alpträume, Gereiztheit, Ärger, Wut, Angst vor Versagen und Weinen aufgelistet. Die chronischen Folgen belaufen sich auf Aggressivität, Unzufriedenheit, Gefühlsschwankungen, Angst, Panikattacken, Antriebslosigkeit, Depression, Resignation, Isolation, Beziehungsverluste, Abstumpfen, Leere, erhöhten Genussmittel- und Drogenkonsum.

Mentale Ebene:

Kurzfristige Folgen sind hier Konzentrationsmangel, Gedächtnisstörungen, negative Gedanken, Fehlerhäufigkeit, unsicheres Auftreten, Gedankenkarussell, Fluchtgedanke und Black out. Als chronische Folgen finden wir hier Aufmerksamkeitsstörungen, Leistungsstörungen, berufliche Aussetzer, Realitätsflucht und Koordinationsstörungen.

Vergleicht man nun die Folgen von Stress mit den Symptomen eines Burnout wird ohne Zweifel ersichtlich, dass sie sich zum Großteil absolut identisch sind, woraus die logische Folgerung entsteht, dass zwischen Burnout und Stress ein Zusammenhang besteht.

Nun ist Stress jedem Menschen bekannt, tritt in nahezu jeder Berufssparte auf und kommt auch im Privatleben vor. In den unzähligen Diskussionen und verfassten Artikeln und Büchern wird immer wieder darüber debattiert, wen denn nun ein Burnout eigentlich treffen kann.

2.4 Wen kann ein Burnout treffen

Der Begriff Burnout tauchte ursprünglich in der Öffentlichkeit in den 70er Jahren wiederholt in den Vereinigten Staaten im Zusammenhang mit Pflegeberufen auf. In die Wissenschaft gelangte das Thema Burnout durch Erfahrungsberichte und Interviews mit Betroffenen im Gesundheitswesen. Die ersten wissenschaftlichen Artikel zum Thema Burnout wurden 1974 vom amerikanischen Psychologen Herbert Freudenberger und 1976 von der Sozialpsychologin Christina Maslach geschrieben. Seit den 90er Jahren wurde der Begriff Burnout unter anderem auch mit Politikern, (Leistungs-) Sportlern, Forschern oder Langzeitpflegenden kranker Angehöriger in Verbindung gebracht. Es gibt unzählige Statistiken über die verschiedensten Berufssparten wie z.B. Lehrer, Ärzte, Pflegepersonal, Journalisten, Manager und Mitarbeiter der IT-Branche. Nachdem also Burnout lange Zeit nur in Bezug auf bestimmte Berufssparten diskutiert wurde, ist man mittlerweile glücklicherweise der Ansicht, dass ein Burnout nicht zwangsläufig ausschließlich mit Arbeit in Verbindung gebracht werden kann. Grundsätzlich kann ein Burnout jeden treffen. Und zwar die Krankenschwester und den Manager ebenso wie die Hausfrau und Mutter, den Studenten oder den Künstler.

Vielmehr stellt sich die Frage, warum die gleiche Belastung unter identischen Anforderungen bei der einen Person zum Burnout führt und bei einer anderen nicht. Hier spielt nun die Individualität wieder eine bedeutende Rolle, egal welchen Beruf die Person hat oder ob es sich um einen Schüler oder Studenten, eine Hausfrau oder einen Künstler handelt. Es kommt darauf an, wie ein Mensch aufgewachsen ist und erzogen wurde, welchen kulturellen Background er hat, welche persönlichen Erfahrungen er gemacht hat und wie es um die körperliche Konstitution des jeweiligen steht. Eine schwere Krankheit kann ebenso dazu beitragen in einen Burnout zu geraten wie auch eine psychisch stark belastende Erfahrung wie z.B. sexueller Missbrauch, Tod eines Angehörigen, Verlust des Partners, Verlust der Arbeitsstelle usw.

Bei vielen ist aber zu beobachten, dass der Grundstein oft schon in sehr jungen Jahren gelegt wird, wenn übertriebenes Leistungsdenken in der Familie vorherrscht und die Ansicht vertreten wird: „wenn man nichts leistet, dann wird man nicht anerkannt – dann ist man nichts wert“. Mit dieser Lebenseinstellung im Gepäck ist die Programmierung auf das „sich immer weiterdrehende Hamsterrad“ bereits geschehen und der Selbstwert wird hauptsächlich über Leistung definiert. Und dabei spielt es keine Rolle, ob es um den Abschluss eines Studiums mit 1,0 geht, den schnellsten und direktesten Weg nach oben auf der Karriereleiter, das perfekt gespielte Instrument oder als Sieger bei einem Marathon durchs Ziel zu laufen. Es geht darum, dass die eigene Wertigkeit auf Erfolg reduziert ist. Und damit wird leicht der ganze Rest

vergessen und das „große Ziel“ mit verbissenem Einsatz verfolgt. Es wird übersehen, dass der Mensch aus Körper, Geist und Seele besteht und dass jedem Lebensbereich genug Aufmerksamkeit geschenkt werden muss. Würde nun nie gelernt, auf die körperlichen oder seelischen Warnsignale zu hören, nimmt das Drama seinen Lauf. Dann gerät der Mensch ins Ungleichgewicht und kann Belastungen auf Dauer nicht standhalten.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Schnelllebigkeit der heutigen Zeit. Ist es doch besonders wichtig immer auf dem neusten Stand zu sein, den aktuellsten Trend nicht zu verpassen, die populärste Sportart auszuprobieren, jeder Zeit immer und überall erreichbar zu sein und 24 Stunden auf dem Handy SMS, Emails, Anrufe und Facebook-Nachrichten empfangen zu können. Wer mithalten will, muss sich mit Multitasking auskennen.

All diese Beschreibungen treffen nicht nur auf Manager, Pflegepersonal oder Ärzte zu, sondern auf jeden Menschen. Unabhängig davon ob jemand einen anstrengenden Job hat, studiert, Kinder groß zieht, Songs schreibt oder Schüler ist. Wenn mehrere „begünstigende“ Komponenten gleichzeitig eintreten, die Warnsignale überhört oder ignoriert werden, die Veranlagung zum krankhaften Perfektionismus besteht und über einen längeren Zeitraum keine Entspannungs- und Ruhephasen stattfinden, dann ist jeder gefährdet in die Abwärtsspirale eines Burnouts zu geraten.

Es muss aber nicht akzeptiert und hingenommen werden, sondern es gibt Möglichkeiten vorbeugend etwas dagegen zu unternehmen damit es erst gar nicht zu einem Burnout kommt. Entspannung ist ein großes Thema in der heutigen Zeit und präventiv eine große Chance sich zu schützen und nicht auszubrennen.

3 Prävention durch Entspannung

3.1 Daueranspannung und Erschöpfung durch Rastlosigkeit

Während die allgemeine Anspannung immer größer wird, sind Zeiten der Ruhe und Entspannung eher selten geworden. Alle reden davon, dass sie keine „Zeit mehr haben“. Keine Zeit sich mit Freunden zu treffen, keine Zeit Mittagspause zu machen, keine Zeit zum Sport zu gehen. Sie haben nicht mal mehr Zeit lächerliche 5 Minuten durchzuatmen und nichts zu tun. Pausen sind Luxus. Luxus, der nicht für wichtig genug gehalten wird, sich ihn in regelmäßigen Abständen zu gönnen. Wenn man Menschen danach fragt, wann sie das letzte Mal wirklich einfach überhaupt gar nichts getan haben, bekommt man meist unverständige Blicke, die einem schon fast die Ernsthaftigkeit dieser Frage vorwerfen. Sie haben keine Antwort darauf. Sie wissen es schlichtweg nicht mehr. Aber was jeder weiß ist, dass er keine Zeit mehr hat. Die meisten hetzen durchs Leben immer getrieben von der Angst, etwas zu verpassen oder nicht mehr mitzukommen. Und es herrscht der Glaube vor, dass das Leben nur bedeutungsvoll ist, wenn in möglichst kurzer Zeit das Maximum erreicht und

mitgenommen wird. Aber was dabei wirklich verloren geht, ist Lebensqualität. Die Gesundheit macht schlapp, die Beziehungen zu wichtigen Menschen in unserem Umfeld leiden, Einsamkeit und Depressionen machen sich breit und von Glück und Zufriedenheit ist keine Spur. Die Anspannung steigt stetig. Die körperlichen Warnsignale werden mit Medikamenten ruhiggestellt und was mit Betäubung nicht wegzubekommen ist, wird einfach ignoriert und anschließend wird weitergemacht wie zuvor. Solange bis sowohl Körper als auch Geist und Seele in einem so alarmierenden Zustand sind, dass der Zusammenbruch droht oder sogar eintritt. Und dann muss man sich zwangsläufig die Frage stellen ob man wirklich so weitermachen will und kann oder ob es nicht doch an der Zeit ist etwas zu ändern. An dieser Stelle hilft dann oft nur noch der komplette Ausstieg, Therapie und eine Umstrukturierung des Lebens.

Wenn man allerdings nicht möchte, dass es überhaupt so weit kommt, dann ist es an der Zeit etwas zu unternehmen. Es ist an der Zeit auf Entschleunigung umzuschalten und dem Thema Entspannung mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

3.2 Was bedeutet und bewirkt Entspannung

Entspannung bedeutet unter anderem sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, wieder zu lernen seinen Körper und seine Gefühle wahrzunehmen und Lebensgewohnheiten zu überdenken und zu verändern. Für viele ist das regelrecht mit Angst verbunden. Aber ein Versuch lohnt sich in jedem Fall, denn Körper, Geist und Seele werden es einem danken. Sich zu entspannen, bedeutet dabei keineswegs Rückzug aus dem aktiven Leben oder Flucht vor der Realität. Damit ist lediglich aktive Erholung, innere Ruhe und Ausgeglichenheit gemeint.

Entspannung bewirkt auf der psychischen Ebene mehr Gelassenheit, weniger Erregungs- und Angstzustände, mentale Frische, vertiefte Innenschau, besserer Schutz vor Außenreizen, mehr Selbstbestimmung und ist schmerzlindernd. Auf der physischen Ebene zeigen sich Wirkungen wie Verringerung der Spannung der Muskulatur, Senkung der Pulsfrequenz, Senkung des Blutdrucks, bessere Durchblutung der Gefäße, verbesserte Durchblutung des Gehirns und damit bessere Konzentration, ruhigere, tiefere und gleichmäßigere Atmung und erhöhte Sauerstoffaufnahme.

Diese psychischen und physischen Veränderungen machen sich schnell im Alltag bemerkbar. Im Job wird man wieder leistungsfähiger, die Stimmungsschwankungen normalisieren sich, die körperlichen Beschwerden werden weniger und im Allgemeinen nimmt die gesamte Lebensqualität wieder zu. Auch das soziale Umfeld wird die Veränderungen deutlich wahrnehmen und mit positiver Reaktion aufwarten. Wie von selbst minimieren sich häufige Auseinandersetzungen und kräftezehrende Streitgespräche, die aufgrund von unnötigen Überreaktionen aus Überlastung entstanden sind.

Zusammenfassend bedeutet Entspannung achtsam mit sich selbst umzugehen. Entspannung bewirkt einen gesunden Körper und Geist und die eigene Lebensqualität verbessert sich um ein Vielfaches.

Um Entspannung wieder zu lernen und herbeizuführen, gibt es verschiedene Techniken und Methoden. In den folgenden Kapiteln werden einige davon vorgestellt und ansatzweise erklärt, um sich ein Bild der Möglichkeiten machen zu können und sich Anregungen zu holen, wie man vorbeugen kann.

3.3 Vorstellung einiger Entspannungstechniken

Ist nun die Entscheidung gefallen, präventiv etwas unternehmen zu wollen, um nicht letztendlich auszubrennen und keine Kraft mehr zu haben, kommt als erstes die Frage auf: „Wie lernt man sich zu entspannen und welche Techniken gibt es überhaupt?“

Um kurzfristig für Entspannung zu sorgen gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, die auch im Alltag und im Berufsleben immer wieder Platz finden. Einige Beispiele für Spontanentspannung sind Musik hören, bewusst tief durchatmen, Pause machen oder einmal um den Block gehen. Möglichkeiten der kurzen kontrollierten Abreaktion sind Sport machen, Boxen, sich bewegen und auf der emotionalen Ebene schreien, weinen, lachen oder singen. Soll sich allerdings auf Dauer etwas ändern und wird eine langfristige Reduktion der Anspannung angestrebt, dann empfiehlt es sich einige Entspannungstechniken zu erlernen. Die Entscheidung welche der zahlreichen Methoden infrage kommt, ist wiederum individuell verschieden und unter anderem eine Frage der Mentalität, der Lebensgewohnheiten und des Menschentyps.

Die einzelnen Verfahren unterscheiden sich darin, in welcher Art und Weise der Entspannungszustand hervorgerufen wird. Entweder durch überwiegend körperliche Aktivität (PMR, Yoga, Thai Chi – Qi Gong), was für viele Menschen erst einmal einfacher ist, oder durch gedankliche Übungen (Autogenes Training, Phantasiereisen, Body Scan, Meditation).

Natürlich lässt sich jede Entspannungstechnik im Selbstverfahren anhand einer der zahlreichen Lektüren erlernen, dennoch ersetzt ein Buch keinen ausgebildeten Trainer. Erfahrungsgemäß lernt man besser, effektiver und mit mehr Freude, wenn man ein persönliches Coaching erhält. Nicht nur um Fehler zu vermeiden, sondern auch um sich nicht selbst zu überfordern. Denn gerade Burnout-Gefährdete neigen auch hier dazu, sich sogar beim Erlernen einer Entspannungstechnik zu schnell zu viel abzuverlangen.

Im weiteren Verlauf werden nun sowohl zwei „aktive“ als auch zwei „gedankliche“ Techniken vorgestellt, wobei die eine gedankliche Form eine zusätzliche aktive Abwandlung enthält.

3.3.1 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Grundsätzlich geht es bei dieser Technik darum, bewusst den Gegensatz zwischen Anspannung und Entspannung zu spüren und dadurch einen tiefen Entspannungszustand zu erreichen. Gerade weil man hier „aktiv“ etwas tun kann, hat sich diese Methode sehr bewährt, denn für viele angespannte Menschen, die eine große innere Unruhe verspüren, ist es oft schwierig ganz ruhig dazuliegen oder still zu sitzen um sich z.B. auf eine Phantasiereise zu begeben oder sich in die Meditation zu versenken.

Der Begründer der Progressiven Muskelentspannung ist der amerikanische Arzt und Physiologe Edmund Jacobson (1888 – 1983). Ursprünglich auf der Suche nach einer effektiven Entspannungsmethode für Kampfpiloten begann er 1908 seine Forschung an der Harvard Universität. Seine Untersuchungen führten ihn zu den Schlussfolgerungen, dass psychische Spannungen immer von Muskelverspannungen begleitet sind. Daraus schlussfolgerte er, dass sich die Entspannung der Muskeln wiederum positiv auf das Körpergefühl und die Psyche auswirken müssen.

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein modernes Entspannungsverfahren, das von den meisten Menschen leicht und in kurzer Zeit erlernt werden kann. Mit Hilfe von PMR können auch diejenigen, die mit anderen Entspannungsverfahren wie dem Body Scan oder Meditation nicht zurechtkommen, in kurzer Zeit tiefe und wohltuende Entspannungszustände erreichen.

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden, je nach Belieben des Erlernenden. Die Augen sollten dabei geschlossen sein, können aber gerade zu Anfang auch geöffnet bleiben. Für viele ist der Einstieg zu Beginn im Sitzen mit offenen Augen leichter, dies kann sich jedoch mit der Zeit ändern.

Bei diesem Verfahren werden sechzehn verschiedene Muskelgruppen des Körpers jeweils einzeln für einige Sekunden (Empfehlung 7 Sekunden) intensiv angespannt und anschließend sofort entspannt. Es folgt eine Phase der Ruhe und Entspannung die mindestens zweimal besser dreimal so lang sein sollte wie die Anspannungsphase, in der die Empfindungen bewusst wahrgenommen und nachgespürt werden. Es kann zu Wärmegefühlen, Kribbeln, Pulsieren, Schweregefühl oder Leichtigkeit kommen. Bei der Einführung sollten diese Dinge immer angesprochen und als normal erklärt werden, da sonst bei manchen Menschen Verunsicherungen entstehen können, die den Entspannungszustand wiederum verhindern oder beeinträchtigen. Anschließend folgt die Anspannung der nächsten Muskelgruppe. Dieser Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung vollzieht sich nun in stetiger Wiederholung so lange bis alle sechzehn Muskelgruppen einmal aktiviert und entspannt wurden. Anschließend muss eine Rücknahme durchgeführt werden, die aus strecken, räkeln, sich bewegen, tief Luft holen und Augen öffnen besteht. Außer die PMR wird zum besseren Einschlafen abends im Bett durchgeführt, dann fällt die Rücknahme weg.

Folgende Reihenfolge hat sich bewährt:
(dominant bedeutet hier Rechtshänder oder Linkshänder)

1. dominante Hand und Unterarm: Faust machen, den Arm leicht anwinkeln
2. dominanter Oberarm: Arm anwinkeln und seitlich an die Brust drücken
3. nicht dominante Hand und Unterarm: (siehe dominante Seite)
4. nicht dominanter Oberarm: (siehe dominante Seite)
5. obere Stirnpartie: Stirn runzeln, in Falten legen
6. Mittlere Gesichtspartie: Nase rümpfen, Augen zusammenkneifen
7. Mund: Lippen spitzen, einen Kussmund machen
8. Nacken: Kinn Richtung Brustbein ziehen und Kopf anheben
alternativ: Kopf in die Matte drücken
9. Schultern, oberer Rücken: Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen
10. Bauchmuskeln, unterer Rücken: in den Bauch einatmen, Luft anhalten
11. Dominanter Oberschenkel: Oberschenkel in die Matte drücken
12. Dominanter Unterschenkel: Zehenspitzen in Richtung Schienbein ziehen
13. Dominanter Fuß: Zehen spreizen
14. Nichtdominanter Oberschenkel: (siehe dominante Seite)
15. Nichtdominanter Unterschenkel: (siehe dominante Seite)
16. Nichtdominanter Fuß: (siehe dominante Seite)

Bei der Anspannung der jeweiligen Muskelgruppe soll darauf geachtet werden, dass der restliche Körper trotzdem entspannt bleibt und nicht automatisch mit in die Anspannung geht. Das bereitet zu Beginn manchmal Schwierigkeiten, ist mit etwas Konzentration und Übung aber bald selbstverständlich.

Wenn diese sechzehn Muskelgruppen erlernt wurden können sie für Fortgeschrittene später in sieben und dann in vier Gruppen zusammengefasst werden.

Das Ziel dieser erlernten Technik ist die Entspannung einzelner Muskelgruppen ohne vorherige muskuläre Anspannung. Es wird also am Ende lediglich mit bewusster Wahrnehmung einer Muskelgruppe und der reinen Vorstellung von Entspannung gearbeitet.

Auf der geistig-seelischen Ebene wird ein Zustand innerer Gelassenheit und Ausgeglichenheit angestrebt. Die körperlichen Auswirkungen sind die Abnahme der muskulären Grundspannung, Senkung des Blutdrucks und der Herzfrequenz sowie Verlangsamung und Vertiefung der Atmung. Zusätzlich soll im psychischen Bereich eine allgemeine Steigerung des psychischen Energieniveaus erreicht werden.

Bewährt hat sich diese Methode bei Schlaflosigkeit, Spannungskopfschmerzen, Migräne, allgemeinen Spannungsgefühlen und Nervosität, zur Stressbewältigung, zur allgemeinen Gesundheitsvorbeugung und zur Linderung von Ängsten.

Nicht angewendet werden darf die PMR bei einem akuten Bandscheibenvorfall, Lähmungen, bei Ruhigstellung durch Krankheit, nach Verletzungen und

Operationen, akutem Muskelrheuma, Gelenkentzündungen, Bluthochdruck, Herzschwäche, Neurosenformen, bei denen ein Spannungsverlust vermieden werden sollte, Psychotikern und starken Depressionen.

Bei sehr leistungsorientierten Menschen mit einer hohen Grundmuskelspannung, die hohe Anforderungen an sich selbst haben, empfiehlt es sich darauf zu achten, die Anspannung nicht zu fest zu machen, da dies sonst wiederum zur Verschlimmerung der Verkrampfungen führt. Bei Menschen, die eine sehr schlechte Muskulatur haben und eher zu Schläffheit und Aufgeben neigen, hat es sich bewährt zur Intensivierung der Anspannung zu motivieren.

Menschen denen diese Methode nicht zusagt, die aber dennoch etwas mit Bewegung ausprobieren möchten, kommen vielleicht mit Tai Chi – Qi Gong auf ihre Kosten.

3.3.2 Tai Chi – Qi Gong

Um Tai Chi – Qi Gong vorzustellen und einen Einblick in diese Entspannungstechnik zu bekommen, ist eine kleine Definition und Einführung in Qi Gong notwendig.

Das Wort Qi wird häufig mit Lebensenergie übersetzt und Gong bedeutet Pflege. Somit kann man Qi Gong mit „Pflege der Lebensenergie“ übersetzen. Qi extrahieren wir aus der Luft, die wir atmen und der Nahrung, die wir essen und vereinen es mit unserem Ursprungs-Qi, der Vitalität. Das Qi zirkuliert in unserem Körper in Energieleitbahnen, den sogenannten Meridianen, die alle Bereiche unseres Körpers mit Qi versorgen. Sind alle diese Meridiane ausreichend mit Qi versorgt, ist unser Gesamtsystem gesund. Durch Qi Gong sollen Körper und Geist in Harmonie gebracht, der Rücken entspannt, die Haltung und die Atmung verbessert werden und im Allgemeinen führt es zu einer besseren Körperwahrnehmung.

Tai Chi - Qi Gong ist eine relativ neu entwickelte und beliebte Form des Qi Gong und eignet sich sehr gut zur Gesundheitsvorsorge. Die Bewegungen sind aus dem Tai Chi entlehnt und dem Qi Gong angepasst worden. Charakteristisch ist der Bewegungsfluss, denn es wird nicht in einzelnen Positionen verweilt, sondern in einem langsamen, stetigen Tempo geübt. Wesentlich ist außerdem, dass alle Bewegungen vom Dantian, dem Körperzentrum ausgehen, das ca. 4 cm unterhalb des Bauchnabels mitten im Inneren des Bauchraumes liegt. Das bedeutet das Dantian bewegt sich zuerst und der restliche Körper folgt. Dieser Bewegungsfluss vom Zentrum zur Peripherie (Arme, Beine) ist typisch für das Tai Chi - Qi Gong, was zunächst leichter gesagt ist als getan. Sind wir doch meist gewohnt die Arme und Beine unabhängig vom Rumpf zu bewegen. Dieser Bewegungsfluss vom Zentrum aus sollte beim Tai Chi - Qi Gong jedoch im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen. Die Bewegungen kombinieren ruhige und aktive Elemente miteinander, wodurch der Qi-Haushalt harmonisiert wird. Sie werden entspannter und ihre

Beweglichkeit wird auf eine sanfte Art und Weise gefördert, da die Bewegungen nie über ihre Körpergrenzen hinausgehen.

Beim Üben unterscheidet man zwischen drei Abschnitten: den vorbereitenden Übungen, den eigentlichen Übungen und dem Abschluss. Die vorbereitenden Übungen bestehen aus dem Einnehmen der Grundposition (hüftbreiter Stand), dem Lockern und Lösen des Körpers durch Abklopfen, dem Durchlässig machen des Körpers durch Schütteln, dem Ableiten des verbrauchten Qi durch Vorstellungskraft und Abstreifen vom Körper, dem Kontakt zur Mitte aufnehmen (das Dantian erspüren) und der inneren geistigen Haltung durch Produzieren des inneren Lächelns. Danach geht es weiter in den Hauptteil zu den eigentlichen Übungen. Hier gibt es verschiedene Übungen. Eine kleine Auswahl davon sind z.B. den Atem anregen, die Brust weiten, die Wolken teilen, das Rudern über den See, wie eine Wildgans fliegen, die Welle schieben und den Atem beruhigen. Alle einzelnen Übungen werden mehrfach wiederholt und haben einen äußeren und einen inneren Ablauf. Beim Tai Chi – Qi Gong kommt es aber vor allem auf die innere Wirkung an. Um vom äußeren Ablauf der Bewegung zur inneren Wirkung zu kommen, geht man beim Üben in vier Schritten vor:

1. den Ablauf verinnerlichen,
2. den Atem in den Bewegungsfluss mit hinzunehmen,
3. das Gefühl für die Übung entwickeln und
4. die Wirkung beachten.

Anschließend kommen wir zum letzten der drei Abschnitte, dem Abschluss, welcher daraus besteht das Qi einzusammeln und ins Dantian zu lenken, die Selbstmassage durchzuführen, dem Nachspüren und bewussten Heraustreten aus der Übung. Bei allen Übungen sollte darauf geachtet werden, dass der Körper immer entspannt ist und sich nie verkrampft. Die Schultern bleiben stets unten, egal wie hoch die Arme gehoben werden und der Rücken sollte weder gerundet sein noch ins Hohlkreuz fallen. Die Arme und Knie werden grundsätzlich gebeugt und nie durchgestreckt, der Atem fließt immer ruhig im eigenen Tempo mit der Bewegung und ist niemals gepresst. Je langsamer die Bewegungen sind, desto tiefer ist die Entspannung. Der Blick kann vorerst auf einem imaginären Punkt auf dem Boden in ein paar Metern Entfernung ruhen, und später bei zunehmender Sicherheit der Übungsabläufe den Bewegungen nach oben und unten folgen. Trotzdem bleibt der Kopf immer ruhig und es bewegen sich nur die Augen mit. Die Zunge liegt an den oberen Schneidezähnen an, was den Kiefer wieder in seine eigentliche Grundstellung bringt, den Energiekreis schließt und nur noch ein Atmen durch die Nase möglich macht. Grundsätzlich sollten alle Bewegungen immer angenehm sein. Das Ziel von Tai Chi – Qi Gong ist es den Körper mit sanften Bewegungen zu lockern, den Geist zur Ruhe zu bringen, sich zu entspannen und dabei neue Energie zu tanken.

Für diejenigen, denen aktive Methoden keine Entspannung verschaffen, ist dann möglicherweise eine der folgenden passiven Methoden das Richtige. Den

Start macht der Body Scan, da dieser auch sehr gerne als Einleitung für die weiteren passiven Methoden verwendet wird.

3.3.3 Body Scan

Die folgende Übung kann als separate Übung stehen oder auch als Einstiegsübung zur Meditation oder für Phantasie Reisen benutzt werden, weshalb diese Entspannungstechnik vor den anderen beiden vorgestellt wird.

Der deutsche Ausdruck für Body Scan heißt „durch den Körper kämmen“, was bedeutet, dass dabei mit der Aufmerksamkeit Schritt für Schritt durch den ganzen Körper gewandert wird, Anspannungen wahrgenommen und bewusst losgelassen werden. Anfangs bereitet das den meisten große Schwierigkeiten, da das größte Hindernis bei dieser Übung häufig unsere Gedanken sind. In dem Moment in dem wir versuchen einfach nur ruhig dazuliegen, uns ausschließlich auf unseren Körper zu konzentrieren und alles andere auszublenden, meldet sich der „Richter“ in unserem Kopf. Innere Dialoge, Glaubenssätze und Denkmuster verhindern ein Loslassen und Einlassen auf die Übung. Wichtig ist, sich nicht darüber zu ärgern wenn die Gedanken abschweifen, sondern es einfach nur wahrzunehmen und mit der Aufmerksamkeit wieder zu dem Punkt zurückzukehren an dem man gerade war. Mit regelmäßiger Übung wird es zunehmend einfacher, der Körper wird wieder gespürt und die Achtsamkeit trainiert.

Am besten ist die Durchführung der Übung auf dem Rücken liegend mit geschlossenen Augen, wobei darauf zu achten ist, dass bei Benutzung eines Kissens unter dem Kopf die Wirbelsäule trotzdem gerade bleibt. Bei Neigung zu Rückenschmerzen kann zur Entlastung ebenfalls ein Kissen unter die Kniekehlen gelegt werden. Durch die Entspannung kann möglicherweise der Körper etwas auskühlen, weshalb es sinnvoll ist, sich mit einer Wolldecke zuzudecken, um nicht zu frieren. Sollte zeitnah ein Termin anstehen, ist es besser sich einen Wecker zu stellen, da die Übung manchmal ein Einschlafen zur Folge hat.

Wenn nun eine bequeme Position gefunden ist, in der ca. 30 Minuten verweilt werden kann, beginnt der Body Scan. Der Blick geht nach innen und die Konzentration wird auf den Körper gelenkt. Zu Beginn steht eine kurze „Bestandsaufnahme“ des aktuellen Befindens. Nun wird die Aufmerksamkeit darauf gelenkt, wo der Körper Kontakt zum Boden hat und wie es sich anfühlt. Dieser erste „Scan“ dauert ca. 1 bis 2 Minuten, bis die Aufmerksamkeit soweit im Körper ist, dass mit der eigentlichen Übung begonnen werden kann.

Die Aufmerksamkeit wird nun auf den rechten Fuß gerichtet, hineingespürt und das Gewicht des Fußes bewusst noch mehr durch das gleichzeitig gedachte Wort „Loslassen“ auf den Boden abgegeben. Nach einem kurzen Verweilen wandert die Aufmerksamkeit weiter in die rechte Wade, es wird hineingespürt und das Gewicht der Wade wird bewusst noch mehr durch das gleichzeitig gedachte Wort „Loslassen“ auf den Boden abgegeben. Dieser Vorgang wiederholt sich nun solange bis der komplette Körper abgescannt und bewusst

entspannt wurde. Eine mögliche Reihenfolge kann sein: rechter Fuß, rechte Wade, rechter Oberschenkel, linker Fuß, linke Wade, linker Oberschenkel, Po, Unterbauch, Bauchnabel, Sonnengeflecht, Brustkorb, hinterer unterer Rücken langsam Wirbel für Wirbel nach oben getastet bis zur Halswirbelsäule, Schulterblätter, Schultern, rechter Oberarm, rechter Unterarm, rechte Hand, Finger der rechten Hand, linker Oberarm, linker Unterarm, linke Hand, Finger der linken Hand, Hals, Hinterkopf, Oberkopf, Stirn, Augenbrauen, Punkt zwischen den Augenbrauen, Augen, Wangen, Nase, Oberlippe, Unterlippe, Kiefer, Zunge, Zähne und Ohren. Dies ist nur ein Vorschlag aus unzähligen Varianten. Wer Schwierigkeiten mit der rein gedanklichen Abfolge hat, kann sich den Text auch auf ein Aufnahmegerät aufnehmen und es während der Übung ablaufen lassen. Hier ein Beispiel, wie es auf Band gesprochen werden könnte: *„Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem rechten Fuß. Spüre wie er auf dem Boden aufliegt. Wie fühlt er sich an? Lass ihn noch ein wenig mehr los. Geh nun mit deiner Aufmerksamkeit in deine rechte Wade. Spüre hinein. Und nun loslassen... usw.“* Wichtig ist dabei, dass der Text sehr langsam mit genügend Pausen und relativ monotoner Stimme gesprochen wird.

Anschließend werden alle Punkte noch einmal kurz überflogen um zu prüfen, ob noch Verspannungen übrig sind und bei Bedarf noch einmal bewusst losgelassen. Im Zuge dessen wird noch einmal eine zweite „Bestandsaufnahme“ gemacht, wie es einem jetzt geht, ob sich etwas verändert hat und wie das Gefühl nach der Übung ist. Manchmal wird viel wahrgenommen und gespürt, manchmal überhaupt nichts. Wichtig zu wissen ist, dass alles erlaubt und normal ist. Es gibt keine Regeln, nur gegenwärtige Empfindungen, die vollkommen in Ordnung sind. Gefühle und Gedanken sollen nicht bewertet, sondern einfach nur wahrgenommen werden. Am Ende dieser Körperreise steht nun noch die sehr wichtige Rücknahme um wieder im Alltagsleben teilnehmen zu können. Diese fällt allerdings weg, wenn der Body Scan vor dem Schlafengehen durchgeführt wurde. Für die Rücknahme wird langsam bei 5 beginnend rückwärts gezählt und der Körper schrittweise wieder aktiviert. Bei 5 werden die Arme und Beine bewegt, Finger gespreizt, Fäuste gemacht und die Beine durchgestreckt. Bei 4 wird der Rücken und Bauchbereich wieder aktiviert, tief Luft geholt, das Becken und der Rücken so bewegt wie es angenehm ist. Bei 3 werden der Kopf und Nacken bewegt und das Gesicht zur Grimasse verzogen. Bei 2 wird der ganze Körper geräkelt, gestreckt und tief Luft geholt. Jedem Impuls darf gefolgt werden. Bei 1 werden die Augen geöffnet und sich dann langsam aufgerichtet bis der Kreislauf wieder voll in Schwung ist.

Der Body Scan befreit von Stress, reinigt die inneren Räume, verlangsamt die Atmung und macht uns wieder aufnahmefähiger und gelassener. Die Achtsamkeit und die Fähigkeit zur Fokussierung auf ein bestimmtes Objekt werden trainiert, was wiederum für die Meditation von Bedeutung ist, und es wird ein tieferes Gespür für die Zusammenhänge zwischen Geist und Körper erreicht.

Wem diese Methode zu Beginn zu heftig ist, der kann auch versuchen mit einer schönen Geschichte in die Entspannung zu kommen, wie das bei Phantasiereisen der Fall ist.

3.3.4 Phantasieren

Seit Menschengedenken gibt es Geschichten. Und seit es Geschichten gibt, gibt es auch Phantasieren. Phantasieren sind Reisen nach innen, die außergewöhnliche Erlebnisse und Erfahrungen darstellen. Sie sind sehr beliebt in der Entspannungsarbeit, allerdings sind nicht alle Vorlagen für eine wirksame Entspannung förderlich. Die einfachste Methode ist wohl in eine offene Entspannungsstunde eines Entspannungstherapeuten zu gehen, und an einer solchen Reise teilzunehmen. Aber nicht für jeden ist diese Art und Weise die Richtige oder auch überhaupt erst möglich. Dann gibt es die alternative Möglichkeit sich ein Buch mit Phantasieren zu besorgen, zum entsprechenden Thema eine Reise auszusuchen und diese wiederum auf Band aufzunehmen, um sie sich anzuhören. Auch hier ist es wie beim Body Scan wichtig, den Text langsam und monoton mit genügen Pausen zu sprechen, um sich genug Zeit zu lassen die inneren Bilder zu finden und zu erleben. Die gängigste und schnellste Methode ist, sich eine Phantasiebewusst mehrere Male durchzulesen und sich dann kreativ und spielerisch treiben zu lassen. Denn es heißt ja schließlich „Phantasiebewusst“, und somit ist die vorgeschriebene Geschichte nur ein Anhaltspunkt und kann beliebig durch die eigene Phantasie ausgeschmückt und verändert werden. Phantasieren können wie Tagträume jederzeit auch selbst erfunden oder geschrieben werden. Wichtig dabei ist, dass es immer angenehme Bilder sein sollen, die niemals Angst erzeugen. Es ist auch unbedingt zu beachten unerwünschte Bilder oder Eigenschaften nie in der Verneinung vorkommen zu lassen, da die rechte Gehirnhälfte in Bildern denkt und eine Verneinung nicht erkennen würde. Die Reisen sollen die körperliche Entspannung unterstützen, somit sollten auch keine Bilder mit starken Bewegungen wie Springen oder Rennen auftauchen. Vorsichtig sein sollte man mit Bildern, die unter die Erde gehen oder an tiefen Abgründen entlang führen. Das Gefühl, sich stets in Sicherheit zu wissen ist sehr wichtig, um sich entspannen zu können.

Am besten ist die Entspannung wieder in liegender Position, es kann aber auch die sogenannte Kutschhaltung gewählt werden. Hierbei sitzt man auf einem Stuhl mit Rückenlehne oder auf einem Hocker an der Wand, die Unterarme liegen auf den Oberschenkeln und Kopf und Hände hängen entspannt nach unten. Zur Einführung kann hier der Body Scan durchgeführt werden oder aber es wird direkt gestartet. Unterstützend können hier auch Entspannungsmusik, Naturgeräusche und bestimmte Düfte (z.B. Lavendel, Neroli, Bergamotte oder Grapefruit) sein. Wenn alle diese Vorbereitungen getroffen sind, dann kann die Reise auch schon angetreten werden. Auch hier sind wie beim Body Scan alle Gefühle, Bilder und Gedanken vollkommen in Ordnung und sollen nicht gewertet, sondern nur wahrgenommen werden und vorbeiziehen wie Wolken am Himmel. Am Ende der Reise ist es wichtig, dass einen die letzten Worte immer auf irgendeine Weise an den Ausgangspunkt oder anderweitig in den Alltag zurückbringen. Das Kreislaufsystem muss auch hier wieder durch eine Rücknahme aktiviert werden. Wie bei allen Entspannungsmethoden geschieht das durch Strecken, Räkeln und Gähnen, außer die Phantasiebewusst wird vor dem Einschlafen gemacht, dann fällt auch hier die Rücknahme wieder weg.

Das Ziel von Phantasieereisen ist Entspannung und das Loslassen von alltäglichen Gedanken und Stress. Kurz eintauchen in eine fremde Welt und neue Energie tanken.

Die letzte Methode die hier vorgestellt wird, ist die wahrscheinlich bekannteste und zugleich vielen Menschen noch immer die suspekteste: die Meditation.

3.3.5 Meditation

Meditation ist eine in verschiedenen Religionen und Kulturen ausgeübte Praxis, bei der sich durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen Geist und Körper beruhigen und sammeln sollen.

Für viele Menschen hat das Thema Meditation aber noch immer etwas Geheimnisvolles. Meditation hat aber nicht zwangsläufig etwas mit Glaube oder Spiritualität zu tun und muss auch nicht bedeuten stundenlang bewegungslos im Lotussitz zu verweilen. Diese Art der Meditation ist für die westliche Welt meist zu kompliziert und wurde über die Jahre hinweg mittlerweile angepasst. Prinzipiell kann jeder Meditation wie eine Fremdsprache oder Fahrradfahren erlernen, der seine Aufmerksamkeit für eine gewisse Zeit lenken und halten kann.

Es gibt viele verschiedene Meditationstechniken, die alle das Ziel haben einen gegenwärtigen Bewusstseinszustand zu erreichen, frei von gewohntem Denken, Vergangenheit und Zukunft. Es kann mit offenen Augen auf eine Kerze oder Blume geschaut, Entspannungsmusik gehört oder ein Mantra gesungen werden. All das hat mit Meditation zu tun und bringt uns zur Ruhe und in die Entspannung. Hier werden 3 unterschiedliche Meditationstechniken vorgestellt, die sehr einfach zu erlernen sind und sich gut für den Einstieg in die Kunst der Meditation eignen. Die Konzentrations- und die Atemmeditation, die beide passive Meditationstechniken sind, bei denen im stillen Sitzen geübt wird und die Gehmeditation, bei der körperliche Bewegung zur Meditationspraxis gehört.

Für die passiven Meditationsformen ist es erst einmal wichtig die geeignete Sitzposition zu wählen. Entscheidend ist, dass man sich wohl fühlt und möglichst ruhig und aufrecht sitzen kann, ohne sich dabei anzustrengen. Es gibt die Möglichkeit auf einem Stuhl mit Rückenlehne, auf einer weichen Unterlage auf dem Boden im Schneidersitz, im halben Lotussitz oder im ganzen Lotussitz oder auf einem Meditationsbänkchen zu sitzen. Auch kann anfangs die Position zwischendurch gewechselt werden, wenn körperliches Unwohlsein oder Sitzschmerzen auftauchen. Es wird zwar angestrebt für die gesamte Sitzperiode in einer Haltung zu verweilen, allerdings ist eine Haltungsänderung die bessere Entscheidung als sich nur noch auf die Schmerzen konzentrieren zu können. Neben der Sitzposition sind noch andere Rahmenbedingungen von Bedeutung wie z.B. bequeme Kleidung, sich liebevoll einen Platz einzurichten, der zum Meditieren immer wieder aufgesucht wird, das Telefon abzustellen und sich bewusst die Zeit für sich alleine zu nehmen und gegebenenfalls durch ein „Bitte nicht stören“ - Schild an der Tür zu signalisieren. Hilfreich kann auch ein

akustisches Zeichen (z.B. mit einer Glocke bimmeln) sein, um sich selbst den Anfang und das Ende der stillen Zeit zu verdeutlichen. Wenn alle diese Vorbereitungen getroffen sind und mit der eigentlichen Meditation begonnen werden kann, ist es als Einstieg hilfreich den Body Scan durchzuführen.

Bei der Atemmeditation konzentriert sich der Übende voll und ganz auf seinen Atem. Er kann entweder am Heben und Senken der Bauchdecke, am Ausdehnen und Zusammenfallen des Brustkorbes oder am Ein- und Ausströmen an der Nasenspitze gefühlt werden. Nun wird mit der Aufmerksamkeit zu dem Bereich gegangen, der für einen am einfachsten wahrzunehmen ist und dem Kommen und Gehen des Atems gefolgt. Atemzüge unterscheiden sich in ihrer Länge, in dem Raum, den sie im Körper einnehmen und vielem mehr. Wichtig ist, dem Atem einfach nur zu folgen und ihn nicht zu beeinflussen, denn in der Meditation ist der Atem immer richtig. Sollten die Gedanken keine Ruhe geben und ist ein Abschweifen von der eigentlichen Übung die Folge, hilft es sich bei jedem Atemzug bewusst „einatmen“ und „ausatmen“ zu denken. Durch die Begleitung dieser „inneren Notiz“ wird die Konzentration darauf unterstützt aber nicht gehindert, denn 95% der Aufmerksamkeit bleiben auf den Atem gerichtet und nur 5% gehen hin zur inneren Notiz. Dadurch werden Körper und Geist in Einklang gebracht.

Bei der Konzentrationsmeditation konzentriert sich der Übende nicht auf seinen Körper wie bei der Atemmeditation, sondern auf ein einziges Objekt wie z.B. eine Kerze, eine Blume oder einen anderen beliebigen Gegenstand. Die konzentrierte Fokussierung auf einen Gegenstand bewirkt eine Ausschaltung des alltäglichen Gedankenflusses und führt so zu einer tiefen Beruhigung des Geistes und in die Entspannung.

Für Menschen, denen stilles Sitzen unerträglich erscheint, gibt es alternativ aktive Meditationstechniken wie z.B. die Gehmeditation. Die natürliche, rhythmische Gehbewegung lädt den Geist zur Beruhigung ein und die Gehmeditation lehrt uns auch in der Bewegung Achtsamkeit zu bewahren. Für die Gehmeditation wählt man einen immer gleichbleibenden Gehpfad aus, der im Idealfall eher ruhig gelegen ist. Die Schuhe sollten bequem und ohne Absatz sein. Die Schultern sind entspannt, die Arme hängen locker an den Seiten herunter, der Blick ruht in 2 bis 3 Metern Entfernung auf dem Boden. Zu Beginn steht das bewusste Hineinspüren in den Körper und das Wahrnehmen der Füße auf dem Boden. Nun beginnt das langsame Gehen mit dem bewussten Aufsetzen der Fersen, die sich nach vorne über die Fußballen abrollen. Schritt für Schritt und immer im gleichbleibenden, langsamen Tempo. Kombiniert werden kann diese Gehmeditation noch mit der Atemmeditation. Hierzu bestimmt der Atemrhythmus das Tempo des Gehens. Pro Schritt wird ein Atemzug gemacht. Bei der Gehmeditation wird der Atem zwar nicht so detailliert wahrgenommen wie im Sitzen, aber hier kann der große Fluss des Atems bis in die Füße gespürt werden, und Bewegung und Atem kommen in Einklang. Diese Art der Meditation kann Menschen, die sich sehr schwer tun still zu sitzen, ein tiefes Gefühl der Entspannung verschaffen.

Wie sich die ein oder andere Entspannungsmethode zu Beginn und im weiteren Verlauf des Übens auswirken kann, soll im nächsten Kapitel ein klein wenig erläutert werden. Ein kurzer Einblick in Erfahrungsberichte aus der Praxis wird dabei helfen.

4 Erfahrungsberichte aus der Praxis

In den kommenden Erfahrungsberichten spreche ich nur aus meiner Sicht, was ich persönlich erlebt und beobachtet habe. Das muss also nicht heißen, dass sich meine Erfahrungen auf jedermann projizieren lassen und es nicht unzählige andere Varianten an Reaktionen und Verläufen gibt. Jeder Mensch ist individuell und so sind auch zum einen die Reaktionen und zum anderen sowohl die positiven als auch die negativen Erfahrungen verschieden.

Meine Erfahrung ist, dass oftmals die tatsächlich vorhandene Daueranspannung von Menschen erst wahrgenommen, wenn ein erster bewusster Entspannungsversuch stattgefunden hat. Entweder dadurch, dass der Körper sich wehrt überhaupt in die Entspannung zu gehen, oder durch ein erfolgreiches Erfahren von Entspannung. Auch hier reagiert wieder jeder Mensch individuell je nach Typ, Stadium der vorhandenen Anspannung, persönlicher Fähigkeit Loszulassen und vorhandener Vorgeschichte. Auch die Dauer bis zum ersten Erfolgserlebnis ist unterschiedlich und lässt sich nicht vorhersagen. Somit gibt es leider keine Prognosen wie lange jemand braucht oder wann die ersten Erfolge zu vermerken sind.

Meiner Erfahrung und Meinung nach ist das auch nicht wichtig, sondern allein der Wille, etwas ändern zu wollen, und der Versuch zählen. Und das ohne Zwang und Druck, denn jede Erwartungshaltung führt schon wieder unbewusst zu einer erneuten Stresssituation. Es geht darum verschiedene Methoden auszutesten und durch die Erfahrungen und Erlebnisse die geeignete persönliche Entspannungstechnik zu finden. Dabei kommt es durchaus vor, dass negative Erfahrungen gemacht werden oder der Körper mit Schmerzen und vegetativen Reaktionen antwortet. Das ist aber völlig normal und kein Grund zur Besorgnis, sondern eher im Gegenteil. Je heftiger sich der Körper gegen etwas wehrt, umso notwendiger ist es meist, genau dort dranzubleiben und sanft aber kontinuierlich weiterzumachen. Auch Ängste, Wut und Tränen kommen vor und sind wichtig und oft heilend oder wegweisend. Ich selbst bin durch einige dieser Erlebnisse durchgegangen und kann aus Erfahrung sagen, es lohnt sich dranzubleiben und nicht aufzugeben. Um einen kleinen Einblick in mögliche Reaktionen und/oder Erfolgserlebnisse zu schaffen, schildere ich ein paar meiner eigenen Erfahrungen mit mir selbst und mit meinen Schülern und Klienten.

Meine persönliche Erfahrung mit PMR war beispielsweise, dass sich mein Körper zuerst mit heftigen Kopfschmerzen und einem steifen Genick gewehrt hat. Ich habe dann den Nacken und Schulterbereich eine Zeitlang weniger angespannt als den Rest und den Fokus mehr auf die Entspannung gelegt.

Nach ein paar Tagen Übung fingen die Schmerzen an durch den Körper zu wandern und haben sich verteilt bis sie sich letztendlich aufgelöst haben. Ich habe durch PMR überhaupt erst einmal bewusst wahrgenommen wie dauerangespannt ich eigentlich war. Durch kontinuierliches Weitermachen und Üben hat sich meine Grundanspannung im Körper gelegt und die Atmung wurde ruhiger. Dadurch stellte sich mehr Gelassenheit ein und in Stresssituationen kann ich jetzt entspannter agieren.

Durch den Body Scan, den ich regelmäßig praktiziere, ist es mir möglich Rückenschmerzen zu lindern. Ich hatte jahrelang mit ständigen Rückenschmerzen zu kämpfen, die durch starke psychische Belastung verursacht wurden. Mir lag im wahrsten Sinne des Wortes „zu viel Gewicht auf den Schultern“. Durch eine meiner Lehrerinnen wurde ich mit der Technik des Body Scan vertraut gemacht und habe tatsächlich sofort beim ersten Mal einen so tiefen Entspannungszustand erreicht, der mir bis dahin noch nicht bekannt war. Ab diesem Zeitpunkt habe ich täglich den Body Scan durchgeführt. Oft wusste ich nachmittags vor lauter Rückenschmerzen nicht mehr wie ich sitzen soll. Ich machte dann einen Body Scan – Durchlauf und habe den Rückenbereich dabei noch langsamer und bewusster durchkämmt als den Rest des Körpers und das Loslassen noch stärker fokussiert. Nach einiger Übung schaffte ich es, mich so zu entspannen, dass ich nach dem Body Scan aufgestanden bin und überhaupt keine Schmerzen mehr hatte. Seitdem ist der Body Scan für mich persönlich die wirksamste und beliebteste Entspannungsmethode in stressigen Zeiten oder auch einfach zwischendurch, wenn ich das Bedürfnis habe kurz abzutauchen und die Akkus wieder aufzuladen.

Mit einer Gesangsschülerin von mir machte ich den Body Scan, da sie enorme Schwierigkeiten hatte, einzelne Körperteile überhaupt zu spüren. Ich sagte ihr sie solle auf einen bestimmten Punkt hin atmen was ihr jedoch auch nach mehrmaligem Üben nicht möglich war. Daraufhin machte ich mit ihr einige Male den Body Scan und schulte so langsam ihre Wahrnehmung für ihren Körper. Beim Singen ist die Wahrnehmung von Körper, Stütze und Atem die Basis. Und hier kommt nun wieder PMR ins Spiel. Um beim Singen einen locker schwingenden Ton zu produzieren, ist ein Lockerlassen und Entspannen von Hals, Nacken und Schulterbereich Voraussetzung. Da aber gerade dieser Bereich bei den meisten am häufigsten von Verspannungen heimgesucht ist und es oft das größte Problem ist, diesen Bereich „einfach so“ zu entspannen, habe ich angefangen bei meinen Schülern mit PMR erst die Anspannung zu veranschaulichen und dann bewusst in die Entspannung zu gehen. Dadurch lernen sie gezielt diese Bereiche locker zu lassen.

Eine weitere Erfahrung, die ich bei einer jungen Frau mit einem Body Scan gemacht habe, war eine Panikattacke, die sie erst einmal völlig überrollte aber ihr anschließend die Augen öffnete und einen neuen Weg wies. Ihr Brustkorb verengte sich, sie hatte das Gefühl keine Luft mehr zu bekommen und stieg aus der Reise aus, was sehr wichtig und genau richtig war. In dem Moment in dem es zu viel wird, sollte man immer sofort aussteigen. Sie hatte dann natürlich vor dem nächsten Body Scan Angst, aber wir trafen die Absprache, dass sie den

Body Scan mit offenen Augen und im Sitzen machte und somit mehr Kontrollgefühl hatte. Diese Erfahrung war für sie dann sehr positiv und wir steigerten uns schrittweise wieder über Liegen zu geschlossenen Augen. Ganz in ihrem eigenen Tempo. Ihr wurde durch diese Körperreisen bewusst, wie sehr sie versuchte ihren Körper nicht zu spüren. Es gab in ihrem Leben einige Punkte, die sie aufarbeiten musste und das hat sie durch diese Körperreisen verstanden und gesehen. Danach konnte sie sich mit einer Therapeutin an die Arbeit machen und die Dinge in ihrem Leben klären.

Wie hier zu lesen ist, gehen meist negative und positive Erlebnisse mit ersten Entspannungsversuchen Hand in Hand, was meiner Erfahrung nach normal ist und auch keineswegs beängstigend sein soll. Wichtig ist der Weg. Das Einsteigen in eine Technik, der Versuch und das Dranbleiben sind entscheidend und dann geht es auch schon meist beim zweiten oder dritten Versuch stetig bergauf. Und wenn dies geschehen ist, öffnen sich viele neue Türen und die Reise in ein entspanntes, gesünderes und zufriedeneres Leben hat begonnen.

5 Zusammenfassung

Ausbrennen. Wem kann es passieren? Was ist die Ursache? Kann etwas vorbeugend dagegen unternommen werden? Die Antworten sind: Jedem kann es passieren, Stress und Unachtsamkeit können Ursachen sein und ja, es kann präventiv etwas dagegen unternommen werden.

Burnout existiert ohne Zweifel und das auch als nicht anerkannte Krankheit im wissenschaftlichen Sinne. Es ist ein Zustand totaler körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung, der je nach Menschentyp, Vorgeschichte und individueller Lebenssituation den einen trifft und den andern nicht. Allerdings hat es nichts damit zu tun, welchen Beruf jemand ausübt oder ob jemand Student, Schüler oder Mutter und Hausfrau ist. Ein Burnout kann jeden treffen, der nicht achtsam mit sich und seinen Ressourcen umgeht. Jeden, der über einen längeren Zeitraum die eigenen Bedürfnisse hinten anstellt und versucht, es jedem und allem immer Recht zu machen. Das ist nicht möglich und führt unweigerlich zu Stress und somit in einen Erschöpfungszustand. Um diesem Erschöpfungszustand vorzubeugen, ist es wichtig, sich mit sich selbst und mit dem Thema Entspannung auseinanderzusetzen. Hierfür gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten und einige davon wurden ansatzweise vorgestellt. Ansatzweise deshalb, weil es schon unzählige Bücher und Kurse über die jeweiligen Techniken gibt und es hier nicht um ein Erlernen einer bestimmten Technik ging, sondern um Vorschläge und Vorstellungen einiger Methoden, um möglicherweise etwas für sich zu entdecken. Vielleicht ist es ein Mutmacher, dass jeder etwas vorbeugend für sich selbst tun kann ohne viel Geld auszugeben, Tabletten schlucken zu müssen oder zu warten bis es zu spät ist. Eine Aufforderung wieder Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst gegenüber aufzubringen und zu lernen und das Wissen zu erhalten, dass es vielen so geht und es keinen Grund gibt, sich zu verstecken oder zu schämen.

Jeden kann es treffen, aber jeder kann auch vorbeugend etwas dagegen tun, wenn er nur ein bisschen Zeit für Entspannung aufbringt.

Allerdings darf eine Sache nicht vergessen werden oder unbeachtet bleiben. Alle diese Möglichkeiten weisen auch ihre Grenzen auf und so sprechen wir hier tatsächlich nur von Prävention. Bei einem bereits diagnostizierten Burnout-Syndrom kann Entspannungstherapie lediglich als Begleitmaßnahme eingesetzt werden, jedoch nicht als alleinstehende Therapie. Und das auch nur von speziell ausgebildetem Personal, da es zu unerwünschten Reaktionen kommen kann, die nicht abzuschätzen sind. Ein Burnout bedarf in jedem Fall psychotherapeutischer Hilfe und ist unbedingt ernst zu nehmen. Ein Burnout muss von qualifizierten Ärzten und Therapeuten behandelt werden, da er im schlimmsten Fall mit einem Suizid enden kann.

Es lohnt sich also noch heute mit Vorbeugung anzufangen. Mut und Ausdauer werden in diesem Fall ausschließlich positiv belohnt und die Lebensqualität verbessert sich um ein Vielfaches. Die Chancen einem Burnout zu entgehen, wenn man gut für sich selbst sorgt, regelmäßige „Auszeiten“ einbaut und seine persönlichen Bedürfnisse ernst nimmt, stehen sehr gut und kosten nichts, außer ein bisschen Zeit.

Literatur

→ Literatur

Harrer M.E. (2013), Burnout und Achtsamkeit. Stuttgart: Klett-Cotta

König M. (2012), Burnout. Das quantenmedizinische Heilkonzept. Berlin, München: Scorpio-Verlag GmbH und Co.KG

Linneweh, Heufelder, Flasnöcker (2010), Balance statt Burnout. Der erfolgreiche Umgang mit Stress und Belastungssituationen. 2. Auflage München: Zuckschwerdt-Verlag

Mannschatz M. (2010), Meditation. Mehr Klarheit und innere Ruhe. 6. Auflage München: GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH

Mertens W., Oberlack H. (2012), Qigong. 5. Auflage München: GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH

Olschewski A. (2011), Progressive Muskelentspannung. Stress abbauen mit klassischen und neuen Übungen nach Jacobson. 4. Auflage Stuttgart: TRIAS-Verlag

Panholzer T. (2008), Hypnotische Phantasie Reisen. Auf den Pfaden des Unterbewusstseins zu tiefer Entspannung und Selbsterkenntnis. München: Südwest-Verlag

→ Internetquellen:

Online im Internet: Burnout

URL: <http://de.wikipedia.org/wiki/Burnout-Syndrom> [Stand: 2.12.2013]

Online im Internet: PMR

URL: http://de.wikipedia.org/wiki/Progressive_Muskelentspannung [Stand: 7.12.2013]

Online im Internet: Meditation URL: <http://de.wikipedia.org/wiki/Meditation> [Stand: 9.12.2013]

Online im Internet: Qigong URL: <http://de.wikipedia.org/wiki/Qigong> [Stand: 10.12.2013]