

Ich habe einen Burnout. Eine Anleitung zur Selbsthilfe.

Die Symptome eines Burnout sind vielfältig und von Mensch zu Mensch unterschiedlich (bis zu 135 verschiedene Symptome zählt die Wissenschaft). Sie können von einer tiefen Erschöpfung über Schwindel und Schlafstörung bis hin zur Depression oder anderen psychischen Störungen führen.

Was aber kann ein Mensch selber machen, um möglichst bald und nachhaltig wieder auf die Beine zu kommen? Entscheidend ist, dass der Betroffene die Gegenmaßnahmen an der Wurzel des Burnout ansetzt, nämlich auf der Ebene des zwanghaften Denkens. Aus dieser inneren Gewohnheit entsteht über Zeit eine destruktive "Gedankenwolke", die Basis eines Burnout. Der Mensch muss wieder lernen weniger zu denken und die antrainierte Fixierung auf die Gedanken zu ändern, d.h. bewusst jenseits von Gedanken zu sein. Dieser Zustand wird manchmal Achtsamkeit oder Bewusstheit genannt. Automatisch wird es dann innerlich ruhiger. Aber auch symptomatisch sollte etwas gemacht werden. Sprechen wir aber zuerst über Maßnahmen an der Wurzel und dann über die Symptombehandlung.

Wie beruhige ich den Gedankenlärm? Indem man ein Gefühl dafür entwickelt, bewusst nicht mehr auf Gedanken zu reagieren. Gedanken können auf eine spielerische und sanfte Weise diszipliniert werden. Als Diener und Werkzeuge sind sie nämlich unverzichtbar, doch als Meister einengend und krank machend. Innere Balance ist eine Frage der Verhältnismäßigkeit zwischen denken und nicht denken. Dabei geht es nicht darum Gedanken zu unterdrücken. Das funktioniert nämlich nicht wirklich (fragen Sie die Menschen, die 20 Jahre lang meditieren, um ihre Gedanken zu bändigen) und hat wenig mit der Leichtigkeit des Seins zu tun. Nicht reagieren auf Gedankeninhalte, bedeutet weder mitmachen, noch unterdrücken. Wenn man seine eigenen Gedanken wertfrei beobachtet, fällt einem zunehmend auf, dass sie wie von alleine hochkommen und passieren. Sie erscheinen mal mehr, mal weniger und die Gedankeninhalte sind nicht planbar. Die gedanklichen Abläufe sind konditioniert, sind über Zeit festgefahrene Gewohnheit geworden, die durch Aufmerksamkeit verändert werden können und letztendlich optional sind.

Nicht auf Gedanken reagieren, ist eine therapeutische Übung, die jederzeit und von jedem, ohne Vorkenntnisse gemacht werden kann. Dabei lenkt man die Aufmerksamkeit regelmäßig auf etwas anderes als seine Gedanken. Die Aufmerksamkeit selber unterscheidet sich vom Verstand. Sie weiß nichts, kennt nicht und will nichts - sie macht nur eines: stilles, aufmerksames Wahrnehmen (eine Seins-Zustand). Aufmerksamkeit ist wie ein Taschenlampenstrahl, der auf Objekte ausgerichtet werden kann. Um die Gedanken zu beruhigen, sollte man die Aufmerksamkeit auf irgendetwas ausrichten, was hier und jetzt ist, zum Beispiel, Körpersignale, Atmung, Schmerz, Sohle, Handflächen oder die eigene körperliche Präsenz. Dabei geht es um fühlen und nicht um wissen. Es ist mehr ein entspannen, als eine angespannte Konzentration, mehr ein sein, als ein machen. Aber auch die Sinne kann man nutzen, um in das hier und jetzt zu finden. Sehen, hören, schmecken, riechen und fühlen. Wahrnehmen, ohne etwas wissen zu müssen. Manche Menschen können auch einfach in den inneren Raum entspannen, in das ureigenen ich-Gefühl. Dies ist ein Gefühl, als ob man zuhause ist. Das inne liegende ich-Gefühl ist leicht zu übersehen und zu überlagern, geht aber nie weg und verändert sich nie. Eine weitere Möglichkeit, um nicht auf Gedanken zu reagieren, ist ganz auf das, was man gerade macht, auf die momentane Aktivität, ausgerichtet zu sein. Gehen, wenn man geht, essen, wenn man isst, duschen, wenn man duscht, usw. Man kann auch einfach eine Aktivität auswählen, die man sowieso gerne macht, wie zum Beispiel im Wald spazieren gehen. Aber anstatt

im Wald grübeln zu gehen, bin ich dann wirklich anwesend, bin ich mit mir beim gehen. Dies sollte regelmäßig gemacht werden, damit man ein immer besseres Gefühl für das Hier-sein bekommt. Auch wenn es einem nur für Momente möglich sein sollte, jenseits von Gedanken zu sein, so entwickelt sich ein feines Gespür für diesen mühelosen Zustand von Anwesenheit.

Die Ausrichtung auf das Formlose, auf die nicht-Analyse und das nicht-Wissen, ist kinderleicht, bedarf aber meist etwas Training, um die feine Balance zu spüren. Wenn ein Mensch Zugang zu ihr entwickelt, findet er einen Schlüssel für nachhaltige innere Ruhe und Gelassenheit. Anfangs kann es hilfreich sein, den Zugang zur Achtsamkeit in äußerer Stille und Zurückgezogenheit zu üben. Dann aber geht es um die Integration in den Alltag. Erst dann erfährt man die ganz therapeutische Wirkung von Achtsamkeit. Innerhalb von kürzester Zeit ist es so möglich eine dramatische Verbesserung in Gesundheit, Kraft und Lebensqualität zu erfahren, obwohl der Prozess zur kompletten Heilung von festgefahrener Symptomatik oft Monate und manchmal Jahre dauern kann.

Es kommt oft vor, dass trotz dieser Ausrichtung auf das Formlose, der laute Gedankenlärm noch eine gewisse Zeit lang weiterläuft. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Das geht vielleicht ein paar Stunden oder Tage so. Der Gedankenlärm hat durch die Gewohnheit nämlich Eigendynamik, etwas "Echo" angesammelt. Aber lange kann er ohne permanente Aufmerksamkeit nicht überleben. Er muss gefüttert werden, braucht gedankliche Widerstände, Kämpfe, Probleme und Lösungsversuche.

Symptomatisch kann man auch etwas machen. Der erste Schritt ist sich auf die Symptome einzulassen. Ich meine nicht konzeptionell, denn das wäre für die meisten eine Lüge. Ich meine gefühlsmäßig. Es ist ein Einlassen auf das, was gerade da ist und am stärksten ist. Bei Unruhe sich also erlauben, unruhig zu sein, bei Angst ängstlich, bei Sorgen sorgenvoll, bei Druck druckvoll, usw. All dieses Einlassen, aber ohne Bedingungen, ohne dass es weggehen muss. Es ist wie ein in den Arm nehmen, ein hinein fühlen, ein erforschen, ohne wissen oder werten zu müssen. Dabei kann man tief in die Emotion, den Druck und/oder den Schmerz hinein spüren. Es ist wie eine Reise in das Zentrum der Angst, bei der man auch die Widerstände in den Arm nimmt, immer mehr aufnimmt, aber nicht weiter kämpft oder flüchtet. Was passiert wirklich, wenn ich mich der Angst stelle, ohne Worte im Zentrum nachschaue, was auf mich dort wartet und erfahren werden möchte. Von den 100 Dämonen, die vorhanden sind, verlassen durch das bedingungslose Einlassen 99 bereits freiwillig den Raum. Wenn man dieses Einlassen aber macht, damit die 99 Dämonen den Raum verlassen, kommen immer weitere dazu. Keine Tricks sind erlaubt. Was wartet im dunkelsten Teil der Dunkelheit? Sie werden überrascht sein.

Weitere Quellen, die ich zu dem Thema empfehle: Eckhart Tolle "Die Neue Erde"; Brandon Bays "The Journey"; und Jeru Kabbal "Quantensprung zur Klarheit"

HumanFlow
Stress & Kur Zentrum
Blauenstr. 11
79410 Badenweiler
fon.+49.(0)5402.641341
www.humanflow.de

