

Aufmerksamkeit als Initialzündung aus dem Burnout

Innerhalb der letzten 10 Jahre sind die Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen von 33,6 Millionen auf fast 54 Millionen Fehltage pro Arbeitsjahr angestiegen.

Auch ich habe Klienten, die zu diesem Personenkreis zählen. Meist ist es ein Erschöpfungszustand, der aufgrund eines andauernden, subjektiv empfundenen Leistungsdrucks ohne Erholungsmöglichkeit entstanden ist, der die Energie-Ressourcen (körperliche, seelische und geistige) meines Klienten angegriffen und manchmal fast bis zum völligen Zusammenbruch verbraucht („verbrannt“) hat.

Wenn jemand zum ersten Mal zu mir kommt, hat er meist schon den Besuch bei verschiedenen Therapeuten hinter sich. Sie/er ist es leid, an Symptomen herum zu doktern, die manchmal gelindert, aber selten beseitigt werden konnten. Sie/er hat keine Lust mehr, Pillen zu schlucken, die mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden sind, gegen die dann wiederum Pillen verschrieben wurden. Im ersten Gespräch stelle ich oft fest, dass Klienten bereits von „Informationsmedizin“ und der Macht des eigenen Fühlens und Denkens gehört haben (einen guten Überblick über mögliche Funktionsweisen der Informationsmedizin findet man hier http://www.youtube.com/watch?v=Tv6_Gtxy46U), sich aber im Bezug auf die eigene Person darunter nichts vorstellen können.

Die erste Therapiestunde besteht deshalb darin, dass der Klient sein Problem schildert, aber auch meine Arbeitsweise genau erläutern will. Meist ist es so, dass die Klienten über ihre „Krankheit“ Information im Überfluss durch die vorhergehenden Therapeuten, Literatur oder aus dem Internet haben. Wissen, das oft verunsichert, verängstigt und zu noch mehr „unheilsamen“ Gedanken führt („catastrophy thought“ ist der Fachbegriff dafür und er bedeutet zu glauben, dass alles nur schlechter wird und es keine Chance für eine Besserung gibt). Ein Zuviel an Information über die Krankheit steht einem Mangel an Bewusstsein für die Gesundheit gegenüber. Die Frage „Was haben Sie?“ können die Klienten meist in aller Ausführlichkeit beantworten. Anders bei der Frage „Was fehlt Ihnen?“

Diese Frage kann vom Klienten oft gar nicht beantwortet werden, denn der Kontakt zu sich selbst ist auf dem Weg in den Burnout verloren gegangen. Mit diesem Kontakt fehlt auch das Gefühl für die eigenen Bedürfnisse, die eigenen Grenzen, die Unterscheidungsfähigkeit im Bezug auf Fremdsteuerung und den eigenen Willen. Erst wenn die Aufmerksamkeit für sich selbst wieder da ist, gelingt es, eine Beziehung und Vertrauen zu den eigenen Selbstheilungskräften herzustellen. Meine „therapeutische“ Arbeit besteht also zunächst darin, Hilfestellung beim Lernen von Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber zu leisten. Die eigenen Gedanken und Gefühle beobachten und beachten zu lernen. Die Gesundheit meines Klienten geht nur von ihm selbst aus, ich bin nur ein Katalysator, der eine lebensförderliche Reaktion auf Umstände des Alltags, die sind, wie sie sind, in Gang setzen kann und diesen Prozess naturheilkundlich und mit bestimmten Techniken unterstützt..

Zu erkennen, dass die körperlichen Symptome nichts anderes sind als ein Aufmerksamkeits-Signal des eigenen Selbst, ist für manche Klienten wie eine Initialzündung und ändert die Haltung im Umgang damit völlig: Sie fühlen sich nicht länger als Opfer, sondern werden zum Aktivist für die eigene Gesundheit. Sie empfinden ihre Krankheit nicht mehr als Gegner, den man bekämpfen muss, sondern als Verbündeten, mit dem man wieder zu sich selbst finden kann.