

# Das Burnout-Syndrom

## Krise der Seele als Chance zur Transformation

*Eigentlich ist es nicht verwunderlich, dass derzeit so viele Menschen in eine Energiekrise geraten, wenn es unserer Welt ganz ähnlich geht. Makro- und Mikrokosmos stehen in stetigem Bezug zueinander. Anstatt uns von künstlichen Zeitplänen, dem medialen Info-Bombardement oder dem Handy steuern zu lassen, sollten wir wieder bewusst die Zügel in die Hand nehmen und reflektieren, wie wir unser Leben wirklich leben wollen.*

Vor Kurzem hat die WHO festgestellt, dass mindestens 26 Prozent aller Arbeitsausfälle in der EU psychisch bedingt sind. Nach Untersuchungen der AOK befinden sich 30 Prozent aller deutschen Arbeitnehmer in einem Zustand schwerer Erschöpfung. Allein im Zeitraum von 2004 bis 2010 soll die Zahl der an Burnout Erkrankten um das Neunfache gestiegen sein. Wie kommt es, dass Menschen plötzlich reihenweise derart ausgepowert sind? Die Ursachen für Burnout müssen tiefer liegen als ersichtlich, denn im Leben der Betroffenen hat sich meist nichts Außergewöhnliches ereignet, bevor der Burnout kam. Der Prozess geht schleichend vor sich. Ein Grund dafür ist sicherlich die stetige, subtile Beschleunigung, die unsere Gesellschaft erfasst hat, eine Beschleunigung, die zum Lifestyle geworden ist. Unsere Kultur hat einen enormen Verbrauch an Energie – in Form von menschlichen als auch terrestrischen Ressourcen – und hat diese soweit ausbeutet, dass das ökologische als auch das persönliche Gleichgewicht zu kippen droht. Gäbe es nicht die Länder der dritten Welt, wohin sich unsere Kriege, unser Ressourcenbedarf und unsere Geldprobleme noch verschieben lassen würden, wäre das System wahrscheinlich schon längst in sich zusammengefallen. Und das gleiche spielt sich in uns ab. Wir versuchen mitzuhalten im Spiel des ewigen Wettbewerbs und beuten uns dabei selbst aus.

### Es geht um Energie

Energie ist nicht umsonst ein teures Gut. Auch unsere persönliche Energie wird angezapft, wo es nur geht. Über Information und Show heischen Branchen marktschreierisch nach unserer Aufmerksamkeitsenergie. Dabei wird Wichtiges und Unwichtiges munter durcheinander geworfen. Der „Unterhaltungsfaktor“ ist derart wichtig geworden, dass Tagesthemen immer mehr zum Plauderstündchen und einer guten Gelegenheit werden, gleich noch mehr oder weniger unauffällig auf ein erkäufliches Produkt hinzuweisen.

*„Früher haben wir uns die Informationen gesucht. Heute suchen sie uns. Mein Kopf kommt nicht mehr mit.“*

Frank Schirrmacher, Autor von „Payback“

Dabei war schon der Übergang zur TV-Kultur ein mächtiger Umschwung für unser Bewusstsein. Eine passive, konsumistische Haltung hat immer mehr von uns Besitz ergriffen. Und die Stars der Medienbranche wurden mehr und mehr zu Vorbildern, denen besonders junge Menschen nacheifern. Der schöne Schein blendet und verleitet dazu, sich mit äußerlich perfekten Rollenbildern zu identifizieren. Dabei wird kaum reflektiert, dass hinter den Kulissen künstlicher Szenarien eine Menge Arbeit und Intrige steckt.

Die Konsequenzen unserer Lebensweise lassen sich nicht länger beschönigen. Die allgemeine Arbeitsmarktlage, die Finanzkrise, die Veränderung des Klimas und die negative Nachrichtenflut auf allen Seiten versetzen die meisten auf die eine oder andere Weise in eine angespannte Haltung. Da der Druck wächst, kommen wir mehr und mehr aus der Puste.

### Digitales Multitasking

Auch im Bereich der Digitalisierung unserer Welt operieren unbemerkt Mechanismen, die unser Leben zunehmend bestimmen. Sie rauben uns Zeit und Aufmerksamkeit, so dass wir nicht mehr genau mitbekommen, was alles simultan abläuft. Eine ständige Erreichbarkeit per Handy, die tägliche Arbeit mit dem Internet,

das uns auf kleinstem Raum eines Bildschirms mit personalisierten Shopping-Angeboten, den neuesten Nachrichten, dem Eintrudeln von erwünschten oder Spam-E-mails und dem Content, den wir gerade suchen, bombardiert, reißt unseren Geist in einen künstlichen Strom, dessen Rhythmus viel zu schnell ist. Wir versuchen, uns dem anzugleichen und eilen hinterher. Durch das Überangebot an Information und Aufforderung entstehen immer mehr „Baustellen“, die wir anfangen, und lose Enden, da wir nicht aufhören können. So gibt es dauernd etwas, das Speicherplatz in unserem Gehirn beansprucht. Auch dies kostet Energie.

*Permanent nutzen wir technische Hilfsmittel und versuchen unbewusst, deren maschinenhafte Präzision und Belastbarkeit nachzuahmen.*

Autor Michael König nennt dies „Digitales Multitasking“ und rät zu einer digitalen Askese, wenn die Anzeichen von Burnout

*Burnout-Betroffene sind besonders diejenigen, die extrem berufsfixiert sind, unbedingt stark sein wollen, leistungsorientiert und pflichtbewusst. Sie geben am meisten berufliche Bedingungen als Ursachen für ihren Zustand an: zu hohe Arbeitsbelastung, häufige Chefwechsel, fehlende Kommunikation, mangelnde Wertschätzung. Ihre Gefühlslage zeigt typischerweise Wut, Angst, Ohnmacht, Resignation.*

*Die typischen Phasen des Burnout sind: Der Dauerstress wird nicht richtig wahrgenommen.*

*Unmerklich setzen Erschöpfung und Müdigkeit ein, doch man will noch „mithalten“.*

*Phase der Depersonalisierung: Die Empathie geht verloren. Automatisches, zynisches Verhalten.*

*Phase des Rückzugs: sich unverstanden fühlen, Flucht in Ablenkung, Grübeleien, Drogen.*

*Kollaps, völlige Lähmung.*



sich mehren. Es sollte dringend wieder mehr Bewusstheit unsererseits aktiviert werden. Der bekannte Quantenphysiker, der es versteht, die komplexen Sachverhalte seiner Wissenschaft auf verständliche Weise zu vermitteln, beschäftigt sich seit geraumer Zeit mit körperlicher und seelischer Gesundheit. Unter Einbeziehung der Quantenheilung hat er jetzt auch den Burnout ausgiebig untersucht.

König sieht im Burnout kein Schicksal oder gar eine Modekrankheit, sondern die Folge mangelnder Achtsamkeit und fehlender Selbstwahrnehmung. In seinem Buch „Burnout – Das quantenmedizinische Heilkonzept“ führt er die Leser in die verborgene Welt der Elementarteilchen, die im biophysikalischen Sinn den Energiehaushalt des Menschen regeln. Er eröffnet Perspektiven der Heilung auf ganzheitlicher Ebene durch die Verknüpfung ältester spiritueller Weisheit und modernster Physik. Seine Erkenntnisse sind dabei so fundiert, dass seine Vorträge und Seminare zunehmend auch bei Ärzten Interesse finden, die offen sind für neue Konzepte, da die allopathische Medizin besonders beim Thema Burnout an ihre Grenzen stößt.

#### Quantentheorie

Die Quantentheorie hat den Begriff der selbstständigen Objekte abgeschafft und dafür den Begriff des Beobachters, der Einfluss auf äußere Geschehen nehmen kann, eingeführt. Sie sieht das Universum als zusammenhängendes Gewebe physikalischer und geistiger Beziehungen, dessen Teile nur durch ihre Beziehung zum Ganzen definiert werden können. Michael König erklärt, dass alles – Materielles als auch Geistiges – Energie sei und in stetiger Wechselwirkung zueinander stehe. Unser Bewusstsein steuere dabei alle energetischen Prozesse, die auf subatomarer Ebene ablaufen, so dass man sagen könne, dass wir selbst die Hauptverantwortung für unsere Wohlbefinden tragen. Durch Bewusstheit können wir die Prozesse, die sich über Gedanken und Gefühle ausdrücken, überprüfen und ändern.

*„Burnout ist auch das Krankheitsbild der Kommunikationsgesellschaft.“*

Dr. phil. Miriam Meckel (Medienwissenschaftlerin)

#### Ratio und Seele verbinden

Einen anderen Grund für die um sich greifende soziale Energiemisere sieht der Physiker in der Überbetonung des rationalen Zweckdenkens. Besonders im Berufsleben herrscht ein ständiger Optimierzwang, während Persönliches und die kleinen Freuden des Alltags mehr und mehr in den Hintergrund geraten, da sie Zeit „kosten“ und nichts „einbringen“. Rationalisierung ist ein Schlagwort, das sich nicht nur in der Marktwirtschaft, sondern auch im persönlichen Bereich ausbreitet. Wie Untersuchungen ergeben haben, ist dies bei an Burnout Erkrankten deutlich zu erkennen. Die Betroffenen denken kaum noch bewusst eigene Gedanken, sondern solche, die ausschließlich auf berufliche Belange und die damit verbundenen Belastungen ausgerichtet sind.

Wir sind es heutzutage gewohnt, eine Situation gründlich auf ihren Nutzen abzuwägen und voranzuplanen und vergessen dabei, dass das Unkalkulierbare, das Gefühlsleben und die Zufälle eben das sind, was unser Leben interessant und lebendig machen. Doch wenn die Angst um die Existenz zu große Ausmaße annimmt, fehlt das Vertrauen in die Welt und wir suchen nach Sicherheit. Im Gegensatz dazu hat sich im Verlauf der letzten Jahrtausende die Menschheit immer weiter entfernt vom Mysterium und den unsichtbaren Kräften der

Natur. Bis zur Epoche der Aufklärung wurden diese Kräfte verehrt, weil man überzeugt war, dass sie Körper und Seele gleichermaßen nähren und leiten. Der Mensch glaubte an die Existenz höherer Mächte und fühlte sich dadurch verbunden und eingebettet in ein größeres Ganzes.

Wir sollten unser altes spirituelles Erbe wieder beleben und einbinden in unsere heutige Zeit. Der Zugang zu altem und neuem Wissen macht es möglich, beides zu verbinden. Im spirituellen wie im wissenschaftlichen Bereich ist das Verifizieren durch Probieren wichtig. Nur wenn wir unser Wissen auch in die Tat umsetzen, gelangen wir zu Ganzheit. Dazu ist nicht nur der Kopf, sondern der ganze Körper mit all seinen Empfindungen und Gefühlen wichtig. Wenn wir bewusst unsere Gedanken, Gefühle und Ahnungen wahrnehmen, sehen wir schnell, ob das Wahrgenommene mit dem über-

einstimmt, was uns von Außen mitgeteilt wird. Dann erkennen wir, wie Gedanken und Überzeugungen unsere Gefühle, unser ganzes Leben beeinflussen, und können dies ändern.

#### Transformation

Michael König sieht im Burnout eine Aufforderung zur Transformation, einer grundlegenden Änderung sich selbst gegenüber, einer Entwicklung des Vertrauens in sich selbst. Bewusstsein ist Energie, die wir für unser Wohlbefinden einsetzen können. Daher sollten wir das Bewusstsein zum Regenten unseres Lebens werden lassen. Es ist die Schaltzentrale unseres Energiehaushalts für Körper, Geist und Seele.

Energie fließt uns zu, wenn wir als stille Beobachter unser ganzes Sein erfassen, wenn wir nichts tun und denken. Dabei lassen sich verschiedene Grade des Bewusstseins erreichen. Im Zustand reinen Bewusstseins, der z.B. durch Meditation erreicht wird, sind gar keine Gedanken oder Emotionen mehr präsent. Dieser Zustand ist die höchste Form von Gewahrsein. Wenn wir auf diese Weise in Stille sind, sind wir angeschlossen an ein unbegrenztes Energiefeld, dass die Quantenphysiker Hyperraum nennen. Hier können wir auftanken. Dieser Zustand hat außerdem heilendes Potenzial und bringt ein Glücksgefühl mit sich, das durch die Zeiten viele Namen erhalten hat, aber kaum zu beschreiben ist.

#### Evolution

Auch Biophysiker Dieter Broers hat sich ausgiebig mit dem Thema Burnout beschäftigt. In seinem Buch „Checkliste



