

# Das Gleichgewicht wiederfinden

Dass man ein bisschen ausgebrannt ist, gehört bei vielen Menschen heute zum guten Ton und zeugt von großer Leistungsbereitschaft.

Dr. med. Henning Elsner, Chefarzt des Überregionalen Zentrums für Psychosomatische Medizin und Ganzheitliche Heilkunde am Krankenhaus Lahnhöhe in Lahnstein (Pfalz), erklärt, warum ihn das stört.

Das Wort „Burnout“ trifft für mich nicht den richtigen Punkt. Es handelt sich ja eher um einen Pas-

sungsverlust zwischen meinem Blick nach innen und dem Blick von außen, zwischen Eigenständigkeit und Bezogenheit. Meine inneren Möglichkeiten passen nicht mehr zusammen mit meinen Ansprüchen sowie den Anforderungen und Rahmenbedingungen meines beruflichen und sozialen Umfelds.

Um unseren inneren Kern stehen vier Häuser, in denen wir Menschen gerne wohnen: das Haus des Körpers und der Gesundheit, das Haus der Arbeit und Leistung, das Haus der Bezogenheit und Familie, das Haus der Kultur und Spiritualität. In allen diesen Häusern sollten wir gerne wohnen. Wenn wir uns immer nur in einem aufhalten, werden die anderen uns fremd. So entsteht z.B. ein Passungsverlust am Arbeitsplatz, wenn ich mich Dynamiken unterworfen fühle, die ich nicht mehr verstehe. Wenn ein Vorgesetzter immer nur Befehle gibt, wenn es an Transparenz, Wahl- und Gestaltungsmöglichkeit fehlt, wenn ich etwas weder richtig handhaben noch beeinflussen kann.

Nicht die Arbeit an sich macht uns krank! Es ist uns ein Lebensbedürfnis, am rechten Platz von Herzen unser Bestes zu geben und am Ganzen mitzuwirken. Dementsprechend sind Arbeitgeber aufgefordert, Bedingungen zu schaffen, in denen jeder seinen richtigen Platz finden kann. Die Arbeitnehmer ihrerseits können besser mitwirken, wenn sie in Respekt vor dem Gesamtgefüge und den Rahmenbedingungen ihren Beitrag leisten. Innere Anklage und innere Angespanntheit, gegenseitige Schuldzuweisungen und Polarisierungen schaffen negative Gedankenmuster, die den unpassenden Zustand zementieren. Weit verbreitet ist auch der Wunsch, „everybody's darling“ zu sein. Wenn ich von allen geliebt sein möchte, verleugne ich zu oft meine eigene Persönlichkeit, verliere die Mitte und gerate so in einen Passungsverlust.

Wer in ein Burnout geraten ist, hat meist persönliche Fragen zu beantworten, individuelle Probleme zu lösen, seine Gewohnheiten und von Kindheit aufgenommenen Gedankenmuster zu hinterfragen. Wie waren meine Bindungsmuster? Wofür wurde ich geliebt? Um seiner selbst willen oder für eine Rolle? Konnte ich einen Sinn für das Aufgehobensein in Zusammenhängen entwickeln?

Das therapeutische Konzept in der Klinik Lahnhöhe baut stark auf das Heilklima der Gemeinschaft, der Gruppe. In Selbsterfahrungsgruppen reinszenieren sich oft die eigenen Prob-

leme, man lernt von den anderen, fühlt mit ihnen. In System- bzw. Familienaufstellungen können wir die uns manchmal verstrickenden inneren Bilder sichtbar machen und miteinander Lösungsmöglichkeiten ausprobieren. Oft gewinnen wir einen neuen Blick auf die, die zu uns gehören (Haus der Familie und Bezogenheit). Das wirkt für viele erlösend. Das eigene Erleben und Handeln spielt bei uns eine sehr große Rolle neben dem Gespräch. Wir wollen den Menschen in tiefen Schichten ein „Schlüsselerlebnis“ verschaffen, damit sie wieder an ihren inneren Anker gelangen, zu sich kommen. Von hier aus können sie die Richtung entwickeln und die genannten Häuser gut bewohnen. Wir philosophieren nicht, wir grübeln nicht – sondern wir sprechen, wir sind künstlerisch tätig, wir erleben Natur, wir fordern uns, wir berühren und lassen berühren, wir schweigen, wir nähren Körper und Seele.

Ungewöhnlich für eine Psychosomatik ist die großzügige Ausstattung mit einem Schwimmbad, dem Saunabereich und einer umfassenden medizinischen Trainingstherapie neben der Physiotherapie und den physikalischen Anwendungen. Für manche ist der Cross-Trainer ein niedrigschwelliger Einstieg in die körperliche Bewegung, die dann irgendwann im Waldlauf mündet. Andere gehen gleich zum Nordic Walking in die Natur. Körperbetonte Verfahren wie die Daudusche (siehe Seite 23) oder die Bothmer-Gymnastik (Spatial Dynamics) vermitteln ein Gefühl dafür, wie gut verankert ich im Raum stehe, wie gut mein Bezug zwischen Innen und Außen ist. Ganz wichtig sind uns künstlerische Therapien wie die Sprachgestaltung (siehe Seite 22), die die Aufbauplässe im Menschen anspricht. Gerade Stimme und Sprache sind wichtige Instrumente unserer ganzen Persönlichkeit. Da muss man für sich selbst eintreten und zu anderen sprechen. Das fördert die Haltung und kräftigt die Selbstwirksamkeit.

Wir wollen den Menschen vermitteln: Es gab gute Gründe, warum du jetzt an diesem Punkt bist. Du bist nicht schuld, aber du hast Verantwortung. Du weißt selbst die Lösung, du bringst sie schon mit, wir helfen dir, sie zu erkennen und freizusetzen. Der Arzt als Experte tritt dir in dieser Achtung gegenüber und stellt seine Hilfe zur Verfügung, damit du die eigene Antwort von innen hören kannst. Das Klima der Gemeinschaft ermutigt dich dazu, Vertrauen zu entwickeln und die Krise zu einer besseren Passung zu nutzen, dein unpassendes Lebenshemd neu zuzuschneiden und farbig auszustatten.

# Mir war alles zuviel

Ein Burnout kommt bei Menschen in pflegenden und sozialen Berufen, aber auch bei Lehrern besonders häufig vor. Maria S. ist eine von ihnen. In der Klinik Lahnhöhe hat sie wieder zu sich selbst gefunden.

Ich bin keine frustrierte Lehrerin, ich liebe meinen Beruf, auch noch mit 60 Jah-

ren. Ich bin mit Herzblut dabei, ich mag die jungen Menschen, und je älter ich werde, desto mehr weiß ich die Jugend zu schätzen, ihre belebenden Ideen, das Frische. Vor 20 Jahren war ich bereits einmal in der Klinik. Schon damals habe ich mir immer zu viel aufgebürdet. Ich kann einfach nicht gut „nein“ sagen. In den vergangenen Jahren hat sich dann wieder viel angestaut – Probleme mit der Schulleitung, Verdruss über fehlende Wertschätzung, ärgerliche Vorschriften, eine unsinnige Bildungspolitik, verschärfte Prüfungsordnungen. Es wird immer mehr getestet, der Unterricht stofflich überfrachtet. Ich habe da viel Frust und Zorn in mich hineingefressen. Mir war alles zuviel, ich habe mich oft nur noch durch den Tag gequält. Nachts konnte ich kaum noch schlafen. Schon nach drei Stunden war ich wieder wach und blieb es auch bis zum Morgen. Mein Unterricht hat zwar nicht darunter gelitten, aber ich bin dabei natürlich bis an die Grenzen meiner körperlichen Belastbarkeit gegangen. Ich ging echt auf dem Zahnfleisch. Mir war klar: es muss etwas geschehen.

So kam ich ein zweites Mal in die Lahnhöhe und blieb fünf Wochen. Die Gespräche, die Selbsterfahrungsgruppe, die Trainingseinheiten mit dem Kampfsport, das Improvisationstheater, die Achtsamkeits-Meditation, das Fitness-Studio, die Dauerbrause – das alles hat mir geholfen zu erkennen, was bei mir falsch läuft. Ich bin konfrontiert worden mit Menschen, die schwere Schicksalsschläge erlitten haben und die viel Leid ertragen mussten. Das hat mir geholfen, meine eigene Situation mehr wertzuschätzen: ich habe eine Familie, auf die ich sehr stolz bin, ich bin zufrieden in meinem Beruf, mein Haus ist abbezahlt, ich habe eine gute Rente zu erwarten. Das war mir alles gar nicht mehr so bewusst.

Und mir wurde klar, dass ich nicht darauf warten darf, dass andere meine Konflikte lösen. Als ich wieder in der Schule war und mich wieder einmal über eine unmögliche Entscheidung

der Schulleitung grün und schwarz geärgert habe, bin ich zum Direktor gegangen und habe meinem Unmut Ausdruck verliehen. Zuerst dachte ich, das gibt jetzt bestimmt richtig Ärger. Und dann kam es ganz anders: ich rannte offene Türen ein, erntete Zustimmung und Anerkennung. Die Krönung war das Angebot für eine leitende Position – das ich auch annahm. Ohne diesen Klinikaufenthalt hätte ich mich nicht getraut, meine Meinung zu sagen. Seither hat sich vieles

für mich noch mehr zum Positiven verändert.



# Das Ich ansprechen

Sprachgestaltung ist bei Patienten mit Burnout eine besonders gute Methode, um das Selbst-Bewusstsein zu stärken. Harry Hillege, 63, Schauspieler und Sprachgestalter in der Klinik Lahnhöhe, sagt, worauf es dabei ankommt.

*Richte dich auf am Stamm deines Lieds,  
Ein Wort nimmt das andere beim Wort  
Ein Klang ruft den anderen  
Tonlaub, das alle Angst übertönt.*

*Rose Ausländer*

Sprache macht unmittelbar hörbar, welche Kräfte im Menschen wirken. Beim Sprechen wirkt mehreres zusammen: etwa 38 Prozent entfallen auf die Stimme, 9 Prozent auf den Inhalt des gesprochenen Wortes (mir ist klar, dass ich spreche), und der ganze Rest (53 Prozent) entfällt auf die Körpersprache. Die meisten Menschen realisieren das nicht. Sie wissen nur, dass sie sprechen, aber es ist ihnen nicht klar, wie. Ob sie nuscheln oder eine klare Aussprache haben,

laut oder leise reden, langsam oder schnell, wie die Stimme klingt, welche Gestik sie einsetzen. In der Sprache teilt sich so viel Subtiles mit! Und im Grunde der ganze Mensch. Mit der Sprachgestaltung als Kunsttherapie haben wir eine Möglichkeit, auf den ganzen Menschen einzuwirken, im Sprechen etwas bewusst zu machen, was sich auch auf alles andere auswirkt. Oft fangen wir mit lustigen Sprechübungen an, bei denen wir die

Aussprache üben: „Kurze knorrige, knochige Knaben knicken manchem Männchen manchmal manchen Knorpel.“ Oder: „Redlich ratsam, rüstet rühmlich, riesig rächend, ruhig rollend reuige Rosse.“ Das ist wie im Zirkus! Wir sprechen wie ein Zirkusdirektor – klar und kraftvoll! Aber immer eingebunden in ein Bild, damit man nicht nur technisch spricht, nicht nur Laute in den Raum purzeln lässt.

Das Wechselspiel zwischen Konsonanten und Vokalen ist wie Sprechturnen. Zum Beispiel beim Wort „kurze“: Das K wird ganz hinten im Gaumen gebildet, das U mit den Lippen ganz vorne, R und Z an den Zähnen. Das ganze ist dann ein Hin und Her zwischen Vorne und Hinten, immer in Gegenbewegungen. Natürlich übertreiben wir das in der Sprachgestaltung ein wenig – im Alltag würden wir nie so sprechen. Aber indem wir es so intensiv und impulsiert üben, sprechen wir in der normalen Begegnung bewusster, klarer, deutlicher. Wenn wir das Gedicht von Rose Ausländer (siehe oben) sprechen, richtet das äußerlich auf, vor allem aber innerlich. Es spricht das Ich an, es vitalisiert. Der ganze Mensch streckt sich dabei, erhält Würde – bei einem Burnout ist das sehr heilsam.

Diese Therapie verhilft den Patienten zu mehr Selbst-Bewusstsein, ein Tor kann sich öffnen – und es wird möglich, innerhalb einer Gruppe den Mund aufzumachen, sich einzubringen und dies auch im Alltag in schwierigen Situationen umzusetzen. Oder anders zu sprechen – mit mehr Ruhe, mehr Fülle, mehr Ausdruck, Kraft und Beweglichkeit. Es wird deutlich: Ich habe eine Stimme, und ich kann mir mit dieser Stimme Raum verschaffen, meine Seele erweitern, Präsenz zeigen. Ich bin nicht mehr gefangen in mir und meinen Gedanken. Der Stimmkern des Menschen kommt wieder mehr zum Vorschein und damit der Mensch selbst.



# Abtropfen und wegfließen lassen

Die Dauerbrause ist ein altbewährtes naturheilkundliches Verfahren bei Depressionen und Erschöpfungszuständen. Dr. Bernhard Karcher, Psychotherapeut und Naturheilkundler in der Klinik Lahnhöhe, erklärt, was es mit dieser Therapie auf sich hat.

Bei der Dauerbrause fließt etwa eine dreiviertel Stunde lang angenehm warmes Wasser aus einem großen Duschkopf auf den ganzen Körper. Die Duschvorrichtung ist an einem verschiebbaren Wägelchen befestigt, sodass sich der Strahl nach Belieben über den ganzen Körper lenken lässt. Das ganze gleicht einem kräftigen Regenguss, es ist kein Nieseln oder Tröpfeln; mit normalen Duschköpfen lässt sich so ein „Wolkenbruch“ nicht herstellen. Die Dauerbrause ähnelt einer Bindegewebsmassage, ist aber wesentlich intensiver. Über die Wärme des Wassers und die Verdunstungskühle auf der Haut wird die Durchblutung angeregt. Das kurbelt auch den Stoffwechsel in den inneren Organen an, und natürlich in der Haut, die ja auch Ausscheidungs- und Atmungsorgan ist.

Viele Patienten empfinden die Dauerdusche als besonders wohltuend. Manche weichen dabei innerlich regelrecht auf. Verhärtetes löst sich, Belastendes kann abtropfen, wegfließen. Sie genießen die wohlige Entspannung, die in der halbstündigen Nachruhe noch intensiviert wird. Unter diesem anhaltenden tropischen Regen kann man vor sich hin träumen, dem Plätschern des Wassers lauschen, die zarte Berührung der Haut genießen. Manche können sich anschließend in den Gesprächen eher öffnen, der innere Druck kann weichen, ohne dass sie völlig zerfließen.

*Unter dem warmen Regen einer Dauerdusche kann sich Verhärtetes lösen und wegfließen.*

