

## Hans Peter Kjer

Arzt für Allgemeinmedizin - Homöopathie  
Immenstädter Str.13a, 87527 Sonthofen  
Tel. 08321 / 6763924  
[www.hanspeterkjer.de](http://www.hanspeterkjer.de)



## Der „Burnout“

Der „**Burnout**“ ist mal wieder in aller Munde. Kürzlich sah ich eine Talkshow darüber im Fernsehen, die ich allerdings recht unbefriedigend fand, sodass mir der Gedanke kam, in unserem Newsletter etwas darüber zu schreiben. Der Burnout wird ohnehin ein „Dauerbrenner“ bleiben, da er untrennbar mit dem Zeitgeist verknüpft ist: z.B. Überfülle an Konsumgütern, Angeboten und Informationen, ständige Erreichbarkeit, ständige Neuerungen und wechselnde Trends, Dauerberieselung durch Medien und Hintergrundmusiken usw. usf..

Für Betroffene stellt sich natürlich in erster Linie die Frage: Wie bin ich eigentlich in diesen Zustand geraten, und wo kann ich ansetzen, um ihm entgegenzuwirken bzw. ihn zu ändern?

Es wäre zu einfach, wollte man das Thema auf **äußere Gründe** reduzieren, z.B. „Stress am Arbeitsplatz“, „Ärger in der Familie“ o.ä.; dann wäre man mit den Überlegungen schnell am Ende und von einer Lösung weit entfernt. So wie ein Unternehmer in der erwähnten Talkshow: „Es besteht ja durchaus die Möglichkeit, den Arbeitsplatz zu wechseln“. So einfach liegen die Dinge eben nicht. Auch wird äußeren Einflüssen und Belastungen oft eine zu hohe Bedeutung beigemessen, und da man dieselben nur selten beeinflussen kann, bleibt dann eben alles so wie es ist. Dann geht man „halt auf Kur“, um ein halbes Jahr später im gleichen Schlamassel zu stecken; oder eine erholungsbedürftige Mutter kommt total gestresst aus der Mutter-Kind-Kur zurück, da dort die Erkältungen reihum gingen und ihre Kinder nachts vor lauter Husten nicht schlafen konnten.

Bei den „äußeren Umständen“ sollte man sich vor Augen halten, dass diese oft ein Spiegelbild dessen darstellen, was sich in einem selbst abspielt, und dass es, wenn man weiterdenkt, somit doch „innere“ Umstände sind. Bei unseren Patienten sehen wir immer wieder, dass sie, entgegen ihren eigenen Erwartungen, mit äußeren Schwierigkeiten plötzlich zurechtkommen (z.B. einer „bösen Schwiegermutter“ oder einem „unmöglichen Vorgesetzten“), wenn sich **in ihnen selbst** etwas verändert. Ein äußeres Chaos, durch das man nicht mehr durchblickt und von dem man sich heillos überfordert fühlt, kann Ausdruck einer inneren Unordnung im Betroffenen sein, und solange diese weiterbesteht, werden all seine Bemühungen, Ordnung in seinem Umfeld zu schaffen, scheitern.

Natürlich gibt es Lebenssituationen, die objektiv schwierig sind und erhebliche Belastungen für denjenigen darstellen, der ihnen ausgesetzt ist. Aber selbst diese lassen sich unter höchst unterschiedlichen Gesichtspunkten betrachten: Soll man gegen sie ankämpfen oder sich ins Unvermeidliche fügen? Soll man versuchen, allen Ansprüchen gerecht zu werden oder sich mit überzeugenden Argumenten dagegen abgrenzen? Soll man mal mit der „Faust auf den Tisch schlagen“, oder muss man sich eingestehen, dass einem schlicht und einfach der Mut fehlt, die eigene Meinung zu äußern? Man könnte z.B. auch innerlich auf Abstand gehen und die ganze Situation erst einmal betrachten, um herauszufinden, auf welche Art und Weise ihr sinnvoll zu begegnen ist.

Wenn wir versuchen, diese Störung **modellhaft** zu betrachten, das zugrundeliegende Muster herauszuarbeiten, so könnte man sagen, dass sie auf einem **Mangel an innerer Ordnung** beruht. Dass es soweit kommt, resultiert aus dem Zusammenwirken verschiedener Einflüsse, von denen ich beispielhaft einige anführen möchte:

- Man setzt sich zu vielen mentalen Einflüssen aus, wie Fernsehen, Internet, Kataloge, Vereine, Freizeitaktivitäten, Anschaffung von Konsumgütern, Hausbau usw., die in der Summe schließlich zu einer Überforderung führen.

- Man nimmt auf der gefühlsmäßigen Ebene mehr Eindrücke auf, als man verkraften kann – leidet z.B. zu viel mit anderen und nimmt sich deren Probleme zu sehr zu Herzen.
- Man kann sich gegen Ansprüche und Wünsche anderer nicht genügend abgrenzen, keinem etwas abschlagen und will es „allen recht machen“. Das kann dazu führen, dass man sich mehr aufladen lässt, als man leisten kann, und letztendlich ausgenutzt wird.
- Man möchte es auf allen Ebenen möglichst gut machen und unterscheidet nicht genügend zwischen dem, was wirklich wichtig und was unwichtig ist. Man muss **alles** erledigen, was man im Kopf hat, ist ständig unter Zeitdruck und kommt nicht mehr zur Entspannung.
- Man will zu viel, lässt sich von Ehrgeiz packen und hat den Kopf voller Ideen, die man unter hohem Einsatz und mit viel Eifer umsetzt, bis man nicht mehr kann.
- Man ärgert sich oft über andere, entweder weil sie nicht tun, was man von ihnen erwartet oder weil sie sich auf eine Art und Weise verhalten, die man unmöglich akzeptieren kann.
- Man macht sich ständig Sorgen; um die eigene Gesundheit, um die Familie, um die Existenz oder um die Probleme in der Welt.

Die einzelnen Faktoren mögen, für sich allein betrachtet, eine Zeitlang zu verkraften sein. Langfristig wirken sie sich allerdings nachteilig auf das Befinden und den Gesundheitszustand aus und führen zu Problemen. Wenn sie sich darüber hinaus noch summieren, was gar nicht selten der Fall ist, dann geht es irgendwann mit den Kräften radikal bergab. Der Betroffene verzettelt sich in zu vielen Richtungen, Gedanken und Aktivitäten und verbraucht schließlich auch seine letzten Reserven. Meist hat er kein Gegengewicht, das diesen Raubbau ausgleichen könnte, und infolge der zahlreichen Beanspruchungen fehlen ihm die notwendigen Phasen der Entspannung.

Was ist da zu tun? Aus eigener Kraft kommen die Betroffenen schwer aus diesem Zustand heraus. Wo sie vielleicht mit Mühe ein Loch stopfen, geht an einer anderen Stelle gleich ein anderes auf. Ihr seelisches Grundgerüst ist aus dem Gleichgewicht geraten, der Kopf schwirrt nur so von ungeordneten Gedanken, und auch die körperlichen Regulationsmechanismen greifen nur noch notdürftig, so dass es zu allen möglichen Beschwerden kommt. Die Betroffenen sind mit ihren Kräften und ihrer seelischen Tragfähigkeit völlig am Ende, so dass möglichst rasche Hilfe nötig ist. Nach unserer Erfahrung leisten hier die Hildegard-Heilkunde und die Bach-Blütentherapie wertvolle Dienste.

In den Schriften der Hl. **Hildegard** finden sich zahlreiche Empfehlungen, wie der aufgewühlte und erschöpfte Geist wieder zur Ruhe kommen kann. So können schon bestimmte Nahrungsmittel und Gewürze (z.B. Fenchel, Dinkel, Flohsamen, Ysop, Bertram) aufgrund ihrer „frohmachenden“ Wirkung zu einer Besserung beitragen. Darüber hinaus führt Hildegard verschiedene Rezepturen an, welche in der Lage sind, die Nerven zu beruhigen, z.B. den „gelöschten Wein“, den Aronstabwein, den Balsamkräutertee, den Kubebeinpfeffer und die „Nervenkekse“. Auch mehrere Edelsteine haben eine ordnende bzw. ausgleichende Wirkung auf die Seele: z.B. der Chaledon, der Beryll und der Chrysolith. Des weiteren gibt es eine Reihe von Arzneien bzw. Nahrungsmitteln, die zu einer Stärkung und Erholung der körperlichen Funktionen beitragen. Auch sollte man Hildegards Hinweise zur Lebensführung beachten, die dazu beitragen können, die gestörte Ordnung wiederherzustellen. Dazu zählt u.a. die Aufnahme der „Grünkraft“ („Viriditas“) – d.h. entspannte Bewegung in der Natur und die bewusste Aufnahme natürlicher Reize, wie z.B. das Grün der Wiesen, den Geruch der Erde und der Pflanzen, die Sonnenstrahlen und das Plätschern eines Baches. Man sollte auf einen ausgeglichenen Schlafrhythmus achten, sich von schädlichen Einflüssen (s.o.) möglichst freihalten und sich bemühen, in allen Dingen das rechte Maß zu finden, d.h. sich vor Übertreibungen schützen und sich selbst Grenzen und Beschränkungen auferlegen.

Die Möglichkeiten der Hildegard-Heilkunde sind so vielfältig, dass ich sie hier nur stichwortartig anführen kann, und daher braucht es eine gewisse Erfahrung, um in einer Notsituation wie einem Burnout die richtigen Mittel und Anwendungen herauszufinden. Man sollte sich also an jemanden wenden, der sich damit einigermaßen auskennt. Selbstverständlich helfen wir ihnen auch in unserer Praxis diesbezüglich gern weiter. Unsere Seminare vermitteln darüber hinaus die Grundlagen der Hildegard-Lehre, die einem zu einer vernünftigen Lebensordnung verhelfen können.

Die seelischen Faktoren, die zur Entstehung eines Burnouts beitragen können, resultieren oft aus bestimmten Charakterzügen, Einstellungen und Gefühlen, wie z.B. Nachgiebigkeit, Habsucht, Unsicherheit, Ärger, Übereifer, geistige Verzettelung, Ängste und Sorgen, übertriebenes Mitgefühl u.a.. Diese lassen sich durch bloße Vorsätze oder Willensanstrengung meist nicht überwinden, da sie oft auf einer wesensmäßigen Veranlagung beruhen. Sie können jedoch in der Regel mit Hilfe

einer **Bach-Blüentherapie** ausgeglichen werden, wozu allerdings fachkundige Hilfe erforderlich ist. Die Bach-Blüten helfen einem, wieder auf den Boden zu kommen und seine innere Mitte wiederzufinden, und sie legen seine vorhandenen Seelenkräfte so frei, dass er wieder über sie verfügen kann. Beispiel: Nachgiebigkeit und Ausnutzbarkeit beruhen auf einem zu ausgeprägten Bedürfnis nach Harmonie und Anerkennung, was dazu führt, dass der Betreffende seine eigenen Interessen und seine Persönlichkeit zurückstellt. Durch die Bach-Blüentherapie nimmt er sich selbst, seine Aufgaben und Kräfte deutlicher wahr, setzt sie wie selbstverständlich auch ein und verschafft sich auf diese Weise neue Freiräume und den Respekt, nach dem er sich eigentlich sehnt.

Abschließend möchte ich auf diejenige Möglichkeit zu sprechen kommen, die ich für die wichtigste halte, da sie uns mit der höchsten Kraftquelle, mit Gott, verbindet, auf das **Gebet**. Wenn man sich daran gewöhnt, jeden Tag eine kleine Zeit in die Stille zu gehen, alle Sorgen und Gedanken an Gott abzugeben und auf Ihn zu hören (was natürlich eine gewisse Einübung voraussetzt), werden einem allmählich neue Kräfte zufließen, und das Leben wird sich neu ordnen, da es nun unter einer höheren Führung steht. Persönliche Schwächen kann man an Gott abgeben, wodurch langfristig der Weg zu ihrer Lösung frei wird. Zudem wird durch das Gebet der geistige Hunger gestillt, den jeder Mensch in sich trägt und der viele veranlasst, sich in Richtungen zu verrennen, die keine Erfüllung dieser Sehnsucht versprechen – was einer der Gründe ist, weswegen sie sich in äußeren Aktivitäten, Süchten und materiellen Bedürfnissen verstricken und sich heillos verzetteln. Das erklärt, weswegen viele Menschen, obwohl sie im Überfluss leben, unglücklich und unzufrieden sind und in einen Burnout geraten. Das was ich der Rubrik „Zeitgeist“ zugeordnet habe, beruht zu einem ganz wesentlichen Teil auf einem Mangel an Religiosität und geistiger Führung durch Gott.

Mag sein, dass dieser letzte Punkt manchen Leuten negativ aufstoßen wird, zumal denen, die zum Glauben keine oder eine unzureichende Beziehung haben. Aber interessanterweise fangen ja manchmal sogar Atheisten in der Not an zu beten. Warum wohl?

Für diejenigen, die Interesse haben, diesen Weg zu beschreiten, die aber nicht recht wissen, wie sie es anstellen sollen, habe ich in meinem Buch „Die Bach-Blüten in Bildern der Bibel“ (ISBN: 978-3-86937-041-5, siehe auch auf unserer Homepage) ein ausführliches Kapitel über das Gebet geschrieben, das eine genaue Anleitung dazu enthält. In der Praxis habe ich dieses Kapitel vor allem denjenigen Patienten zum Lesen empfohlen, deren Therapie trotz sorgfältiger Arbeit keinerlei Fortschritte machte, oft mit dem Erfolg, dass sie zum Glauben fanden und – dass die Behandlung schließlich doch noch erfolgreich zum Abschluss gebracht werden konnte...

Hans Peter Kjer