

Wie kann Meditation als Burnout-Prävention wirksam sein?

Sabine Fabach (2010)

Meditation beruht auf einer 2500 Jahren alten Tradition und scheint doch wie geschaffen für eines der großen Themen der Gegenwart: Stress und Burnout.

Als Einstieg möchte ich meine Verständnis von Burnout und negativem Stress darlegen und dann mit den Wirkungsweisen von Achtsamkeitsmeditation verknüpfen.

Burnout ist eine normale Reaktion auf eine anormale Situation. Das Burnout-Syndrom ist keine Krankheit im klassischen Sinne, sondern ein Bündel von körperlichen und seelischen Reaktionen auf zu hohen und zu lang anhaltenden negativem Stress. Es ist die logische Konsequenz, wenn die Balance von Anspannung und Entspannung, von Stress und Erholung langfristig aus dem Gleichgewicht ist.

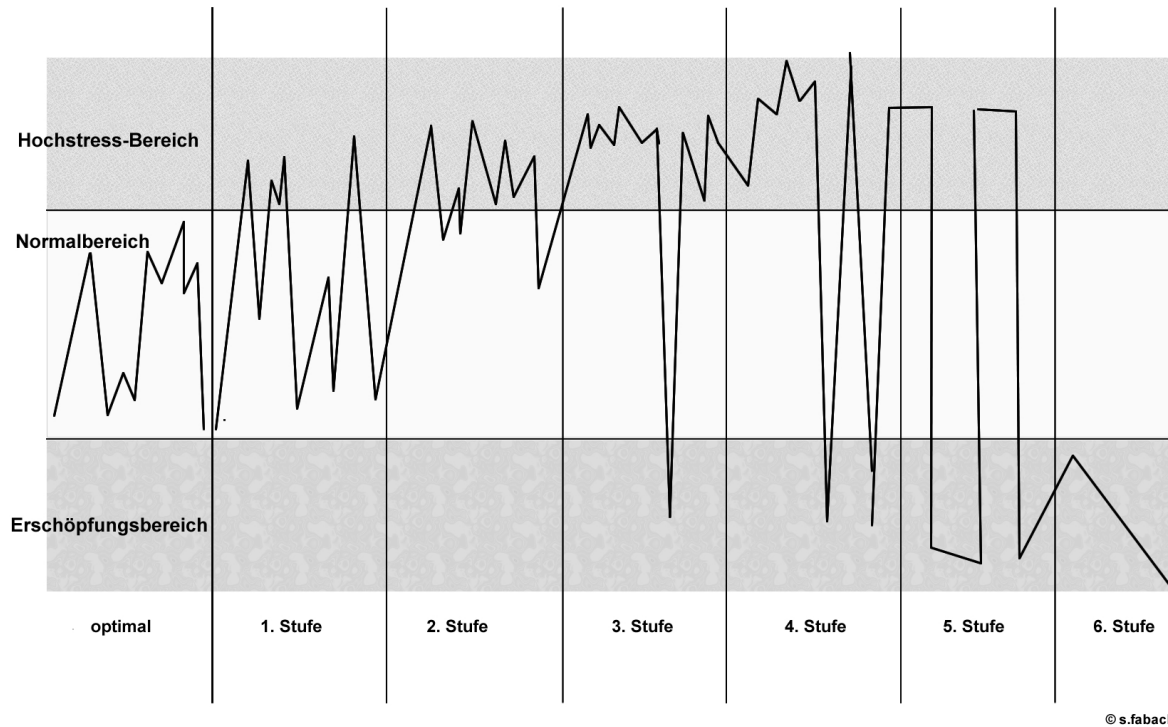
Stress und Burnout

Stress an sich ist nichts Schädliches. Er kann uns beflügeln. Wir fühlen uns gut und haben alles unter Kontrolle. Am Abend sinken wir erschöpft, aber zufrieden aufs Sofa. Ein wichtiger Indikator um zu erkennen, ob das Stressmanagement gelungen ist, liegt in der Flexibilität der Aktivierungs- und Entspannungskurve.

Zwei wichtige Fragen, die ich mir in dieser Hinsicht stellen kann.

1. Liegt meine Stresskurve hauptsächlich im Normalbereich d.h. in einem als subjektiv angenehm empfundenen Bereich oder hauptsächlich höher?
2. Ist meine Stresskurve elastisch und bewegt sich mehr oder weniger ausgeglichen zwischen Aktivität und Entspannung hin und her?

Folgende Grafik zeigt beginnend mit einer ausgeglichenen Stresskurve den Verlauf eines Burnout-Syndroms bis hin zum Zusammenbruch in Stufe 6. (Die Beschreibung der Stufen finden Sie in meinem Buch „Burnout. Wenn Frauen über ihre Grenzen gehen“.)

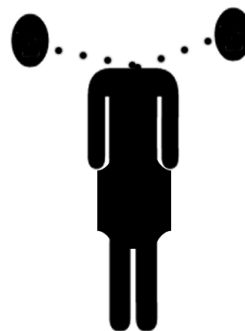


Das deutlichste Signal für eine unelastische Stresskurve ist das „Nicht mehr abschalten können“ und die ständig sorgenvoll kreisenden Gedanken.

Abends zu Hause fällt es Ihnen sehr schwer zu entspannen und in den privaten Modus umzuschalten. Innerlich sind Sie nervös und unruhig. Sie helfen sich vielleicht mit einem Glas Wein um Ihr inneres System *herunterzufahren*. Das Einschlafen wird immer schwieriger oder Sie wachen mitten in der Nacht auf und Ihre Gedanken kreisen um ärgerliche oder frustrierende Situationen aus der Vergangenheit oder Sie planen sorgenvoll für die Zukunft.



Kopf und Körper sind am gleichen Ort und zur gleichen Zeit.



Der Kopf ist in der Zukunft, der Vergangenheit oder an einem anderen Ort.

Wenn Sie immer „kopflös“ unterwegs sind, d.h. Ihre Gedanken immer in der Vergangenheit oder in der Zukunft verweilen, dann kann Ihr Körper nicht gut entspannen.

Wenn die Stresskurve konstant zu hoch und zu unelastisch ist, wird aus dem beflügelnden Stress ein hektischer getriebener Dis-Stress. Unter Dis-Stress läuft Ihr Körper auf Hochtouren, die damit verbundenen Gefühle sind Angst und Ärger. Wenn auf eine Phase mit viel Dis-Stress und starker Anspannung keine Phase der Entspannung und Erholung folgt, stellt sich eine Art „*Daueralarmzustand*“ ein. Körper und Psyche sind auf konstante Höchstleistung eingestellt, die Energiereserven dementsprechend schnell aufgebraucht und ein Burnout droht.

Genau hier setzt der erste Wirkfaktor von Meditation ein. In der Meditation wird trainiert, unsere Aufmerksamkeit in der Gegenwart, im Hier und Jetzt zu halten. Immer wieder wird geübt, die Gedanken, die in die Vergangenheit oder in die Zukunft abgewandert sind, zu bemerken, auf die Seite zu stellen (oder loszulassen) und somit wieder in *die* Zeitebene zurückzukommen, in der auch ihr Körper ist. Und damit ermöglichen Sie den Körper sich tiefer und besser zu entspannen.

Dabei trainiere Sie, dass Sie bestimmen können, wann Sie im Tun-Modus und wann ich im Sein – Modus sind (siehe Kabat-Zin, 2009). Unter Tun-Modus verstehe ich unseren normalen Arbeitsmodus, wenn wir aktiv sind, planen, analysieren und organisieren. Der Sein-Modus ist der Erholungsmodus, in dem wir selbst und unsere Gefühle (egal ob gut oder schlecht) im Vordergrund stehen. Im Sein-Modus entspannen wir uns, leben unsere Beziehungen und genießen Sport und die Schönheit der Natur.

Unser Geist, d.h. unsere Gedanken und Gefühle, sind an sich sehr flatterhaft und immer aktiv. Ständig denken wir über etwas nach, machen uns Sorgen oder planen den nächsten Tag, wir träumen oder ärgern uns. Je mehr Stress und Belastungen wir haben, umso unruhiger wird unser Geist. Während Sie telefonieren, planen Sie schon das nächste Meeting, während des Meetings schreiben Sie im Kopf ihre Einkaufsliste undusw. Dieses an mehreren Orten gleichzeitig sein, erhöht den Stresslevel und macht ihr Tun fehleranfällig. Und Sie fühlen sich gehetzt und wie im Laufrad. Nach so einem Tag ist das Entspannen am Abend nicht mehr so einfach. Ihre Gedanken kreisen sorgenvoll weiter.

In der Meditation lernen wir, egal wie wild unsere Gedanken kreisen, immer wieder zum gegenwärtigen Augenblick zurückzukommen, zum Atem und zu unserem Körperempfinden. Dieses Training ermöglicht uns dann im stressigen Alltag mit verstärkter Konzentration und Aufmerksamkeit dort zu sein, wo wir sind - beim Telefongespräch, beim Meeting und dann beim Schreiben der Einkaufsliste. Meditation hilft uns daher stressbedingte Fehler und Unaufmerksamkeiten zu vermeiden.

Durch die in der Meditation gestärkte Fähigkeit, gut zu entspannen und somit dem Körper in den Regenerationsmodus zu versetzen, können wir leichter abschalten und schützen uns damit langfristig vor vielen stressbedingten Erkrankungen.

Wenn Sie sich selbst fragen, wann Sie sich die letzten Male glücklich gefühlt haben, fällt ihnen möglicherweise ein Spaziergang mit Ihrer_m Liebsten ein, eine Treffen mit Freund_innen, wo Sie wirklich herzlich gelacht haben, der Anblick einer blühenden Wiese oder ähnliches. All dies sind Momente, an denen Sie nicht an morgen und gestern gedacht haben, sondern den Moment ganz und gar genießen konnten.

Das bedeutet, wenn Meditation uns hilft mehr im Augenblick zu sein, so unterstützt sie uns auch, mehr erfüllte und glückliche Momente zu erleben und zu genießen.

Damit stärkt Meditation unsere positive Seite, die ja ein Gegengewicht zum belastenden und hektischen (Berufs-)Leben darstellen soll.

Meditation unterstützt weiters unsere Fähigkeit zur Flexibilität, d.h. uns auf neue Situationen einzustellen und uns weniger zu ärgern, wenn wieder mal alles anders kommt als erwartet. Wenn die Realität von unseren inneren Vorstellungen abweicht, reagieren wir im Normalfall mit starken negativen Gefühlen, mit Ärger und Enttäuschung.

Dadurch, dass wir in der Meditation bemerken, wie stetig Gedanken und Gefühle, Vorstellungen und Phantasien auftauchen und wieder verschwinden, gewöhnen wir uns daran, dass nichts so stabil und fix ist, wie wir es vielleicht gerne hätten. Wir üben am Sitzkissen das Loslassen, von schönen und von traurigen Phantasien und Gefühlen, damit wir immer wieder bereit sind für das, was sich **jetzt** gerade abspielt. Damit können wir im Alltag den Frust und den Ärger auch schneller wieder loslassen, wenn eine Freundin uns kurzfristig absagt, der Drucker den Geist aufgibt oder die Pläne für den Abend sich geändert haben. Die Erfahrung in der Meditation hilft uns, unser Wohlbefinden nicht mehr so stark mit der Erfüllung unserer inneren Vorstellungen zu verknüpfen.

Und damit müssen wir unsere Pläne nicht mit aller Gewalt durchsetzen, sondern können freier entscheiden, was in der neuen veränderten Situation gut wäre.

Ein weiterer Aspekt ist die Fähigkeit, aufmerksam anderen Zuzuhören. In Beziehungen, privat oder beruflich, ist es immer wichtig, das Gegenüber wahrzunehmen, ihre/seine Bedürfnisse und Sorgen zu bemerken. Gut Zuhören können ist eine Fähigkeit, die Konflikte vermeidet und Beziehungen festigt.

Die Basis für gutes Zuhören ist ungeteilte Aufmerksamkeit. Wenn Sie sich gerade überlegen, welches neue Auto das richtige wäre, während ihre Freundin Ihnen ihre Arbeitssorgen erzählt, wird sich diese Freundin nicht sehr verstanden und angenommen fühlen. Ähnliches gilt, wenn Sie Ihre eigenen Arbeitssorgen während des Gesprächs analysieren. Sie sind dann nur halb anwesend und das ist für das Gegenüber immer spürbar. Durch das Trainieren des Ruhens der eigenen Aufmerksamkeit auf dem eigenen Atem in der Meditation und damit im Hier und Jetzt, fällt das aufmerksame Zuhören im Alltag wesentlich leichter.

Bewusst zu entspannen ist ein weiterer Lerneffekt der Meditation. Langfristig hilft die Fähigkeit Geist und Körper bewusst zu entspannen in vielen Lebenssituationen. Bei langen Wartezeiten am Flughafen ebenso wie bei körperlichen Schmerzen kann durch Entspannung die Situation erträglicher werden. z.B. verändert sich das subjektive Schmerzempfinden je nach dem wie Entspannt oder Angespannt wir sind.

Interessant ist auch, dass es bereits einige Studien gibt, die zeigen, dass Menschen mit Meditationserfahrung seltener an Alzheimer und Demenz erkranken, d.h. regelmäßige Meditation wirkt sich auch in dieser Hinsicht positiv auf unser Gehirn aus.

Eine Studie aus dem Jahre 2006 hat auch gezeigt, dass Meditationserfahrung bei Psychotherapeut_innen sich positiv auf die Selbstbewertung von Therapiefortschritten durch die Klient_innen auswirkt (siehe Grepmaier2007).

Diese Liste ließe sich weiter fortsetzen, da die Stress- und Gehirnforschung immer neue Erkenntnisse über die positive Wirkung von Meditation findet. Meditation hat also nachweislich Auswirkungen auf unser Erleben, unser Gehirn und unser Verhalten (siehe Dr. Ulrich Ott, 2010).

All dies klingt natürlich sehr beeindruckend, aber leider reicht ein paar Mal Meditieren nicht aus, um von den positiven Effekte zu profitieren. Wie bei allen Dingen, die neu gelernt oder umgelernt werden müssen, braucht es Zeit und regelmäßiges Training. Meditieren kann wie die tägliche Zeitung am Morgen zur alltäglichen Übung und so zu einem positivem Bestandteil des eigenen Alltages werden. Eine Meditationsgruppe ist auf jeden Fall, vor allem in der ersten Zeit, sehr hilfreich.

Wer langfristig einen guten Umgang mit dem Stress und der Hektik des Alltags sucht und gleichzeitig neugierig auf sich selbst ist, für diese Menschen ist Meditation eine gute Methode und eine spannende Reise.

Literaturhinweise:

Braincast - auf der Frequenz zwischen Geist und Gehirn. Podcast-Folge 199 – Meditation im Scanner. Mit Dr. Ulrich Ott. 9.5.2010

Fabach Sabine. (2007) Burn-out. Wenn Frauen über ihre Grenzen gehen. Orell-Füssli Verlag.

Grepmaier, Ludwig; Nickel, Marius (2007) Achtsamkeit des Psychotherapeuten. Springer Verlag.

Kabat-Zin, Jon et al. (2009) Der achtsame Weg durch die Depression. Arbor Verlag

Singer Wolf, Ricard Matthieu (2008) Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog. edition unseld.

Lernhaupt Linda, Meibert Petra (2010) Stress bewältigen mit Achtsamkeit. Kösel-Verlag.

Autorin:

Mag^a. Sabine Fabach
Institut Frauensache, Institut für frauenspezifische Psychotherapie, Supervision, Coaching
und Weiterbildung
Obere Viaduktgasse 24, 1030 Wien, Österreich
www.fabach.at, www.frauensache.at
fabach@frauensache