

ABSTRACT

Burn-out-Behandlung

Mit meditativen östlichen Praxisformen tragfähige
Lebenskonzepte entwickeln
Interview mit Alexandra Gusetti

Qigong als meditativ-energetischer Weg birgt viele Chancen – auch für Menschen, die an einem Burn-out leiden. Denn meditative Wege sind traditionell Wege der Erkenntnis und der Einsicht. Mit der »Integrativen Burn-out-Therapie« hat Alexandra Gusetti ein wirksames Behandlungskonzept entwickelt, das meditativ-energetische Arbeit in Form von Qigong oder Yoga als heilsames Prinzip nutzt. In der Begleitung der Teilnehmenden geht es nicht darum, die Burn-out-Betroffenen sofort mit »richtigen« Rezepten in Form von Ernährung, Lebensstil, Fitness und/oder Stressmanagement wieder fit für Arbeit und Alltag zu machen, sondern vielmehr um ein entschleunigtes Überdenken – wobei Denken als ganzheitlicher Prozess gemeint ist – der eigenen, aber auch der gesellschaftlichen Grundwerte. Im Interview mit Dr. Carola Göring spricht Alexandra Gusetti über Burn-out, die Integrative Burn-out-Therapie und die Bereicherung, die meditativ-kontemplative Arbeit nicht nur für die Lernenden, sondern auch für Lehrende sein kann.

Burn-out Treatment

Developing viable concepts of living with meditative Oriental forms of practice

Interview with Alexandra Gusetti

Qigong offers many opportunities as a meditative-emotional path – also for people suffering from a burn-out. This is because meditative methods are traditional methods for insight and understanding. With the »Integrative Burn-out Therapy«, Alexandra Gusetti has developed an effective treatment concept that uses meditative and energy-related work in the form of Qigong or Yoga as a healing principle. The support provided to participants does not involve giving burn-out sufferers the »correct« solutions in the form of nutrition, lifestyle, fitness and/or stress management and thus immediately rendering them fit for work and everyday life. Instead, it is more about a decelerated reconsideration – whereby »consideration« here refers to a holistic process – of one's own basic values, as well as the values of society. In the interview with Dr. Carola Göring, Alexandra Gusetti talks about burn-out, the Integrative Burn-out Therapy and how meditative-contemplative work can be an enrichment not only for the person learning the method, but also for the person teaching it.

Was versteht man eigentlich unter Burn-out?

Der Begriff Burn-out wurde entscheidend von der amerikanischen Psychologin Christine Maslach Anfang der 70er Jahre geprägt. Sie hatte in ihren Untersuchungen herausgefunden, dass Menschen in sozial helfenden Berufen starke Erschöpfungssymptome hatten, und dies später als Burn-out bezeichnet. Burn-out betrifft Menschen jeden Alters im

beruflichen und privaten Kontext und selbst Menschen, die sich als »gesundheitsbewusst« bezeichnen.

Handelt es sich damit um ein ganz neues Phänomen?

Nein, wenn die Menschen früher aufgrund einer zu starken Belastung zusammengebrochen sind, hat man dies als »Nervenzusam-

menbruch« bezeichnet. Andere Bezeichnungen für das Burn-out sind und waren Depression, diffuse vegetative Störung oder chronische Angststörung, später ist dann die Bezeichnung psychosomatische Erkrankung aufgekommen. Ich meine, Burn-out ist ein guter Name, der den Zustand des »Nichtmehr-Könnens« oder »Ausgebranntseins« treffend beschreibt.

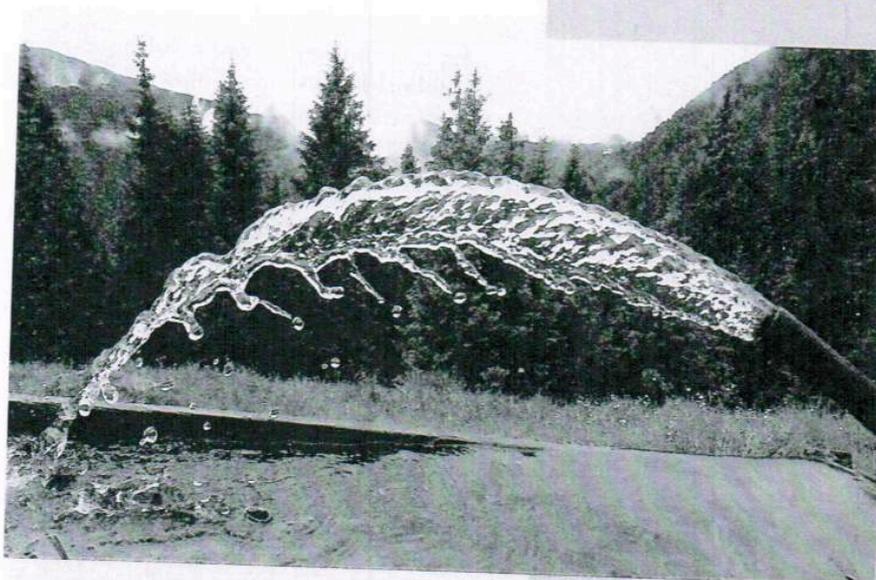
Ärzte, vor allem Neurologen und Psychiater sagen, Burn-out sei ein Risikozustand aufgrund längerfristiger Arbeitsüberforderung. Stimmt du dem zu?

Wir sprechen bei der Integrativen Burn-out Therapie (IBT) von »Lebenswelten«. Damit trennen wir den beruflichen nicht vom privaten Lebensstil. Das halte ich für sehr wichtig. Denn die Festlegung des Burn-outs auf arbeitsbedingten Stress ist eine sehr männliche Sichtweise. Es kann jedoch auch im privaten Bereich zur Arbeitsüberforderung kommen. Ein Beispiel ist der sogenannte »Pflegeburn-out« vieler Frauen zwischen 45 und 60 Jahren, die zu Hause ihre Angehörigen pflegen. Manche Menschen erkranken auch an den nicht zu ihnen passenden Lebensumständen oder anders gesagt an der Sinnlosigkeit in ihrem Alltag. Das heißt eine (Arbeits-)Überforderung kann nicht nur in beruflichen Situationen auftreten, daher ist es unerlässlich, die ganze Lebenswelt zu betrachten. In der Regel fühlen sich Burn-out-Betroffene in verschiedenen Bereichen überfordert. Im Hintergrund schlummern meist verdeckte Angststörungen, traumatische Störungen und/oder Depressionen, die dann in Stresssituationen wieder aufbrechen – und dann ist keine Zeit da für die Aufarbeitung beziehungsweise Verarbeitung.

Handelt es sich deiner Erfahrung nach beim Burn-out um einen Risikozustand oder doch eher eine Erkrankung?

Ein Burn-out ist auf jeden Fall eine Erkrankung. Es kommt mir zu beschönigend vor, von einem »riskanten Gesundheitszustand« zu sprechen. Wer jemals eine Gruppe von Burn-out-Patienten zu Beginn der Therapie gesehen hat, würde nicht mehr sagen, dass das keine Krankheit ist. Denn da trifft man auf eine Ansammlung von Leid und Verzweiflung, Ängsten und Krankheit.

Ein Burn-out ist jedoch nichts, was plötzlich da ist. Es entwickelt sich und diese Entwick-



lung wird häufig in verschiedene Phasen eingeteilt. Ein gängiges Modell beschreibt die Burn-out-Entwicklung in drei Phasen: In der ersten Phase negieren die Betroffenen das Problem, in Phase zwei sinkt die Leistungsfähigkeit, die Überforderung steigt, die Betroffenen ziehen sich zurück und bauen Distanz auf. In Phase drei ist dann die Endphase erreicht, die geprägt ist durch enormen Leidensdruck, oft verbunden mit Sucht, Hoffnungslosigkeit und Panikattacken. Es gibt also im Verlauf des Burn-out sicher einen Zustand, den man als Risikozustand bezeichnen kann, den die Betroffenen in der Regel jedoch nicht als »Burn-out« erleben.

Was sagst du zu der Behauptung, »Burn-out sei eine Erkrankung der Tüchtigen, die Depression eine Erkrankung der »Looser«? Diese Sichtweise wird von der ärztlichen Fachgesellschaft DG-PPN übrigens abgelehnt, weil sie für depressive Patienten stigmatisierend sei.

Ich halte diese Behauptung für falsch, weil diese »Schwarz-Weiß-Sicht« in der Realität nicht existiert. Fast jedes Burn-out hat Anteile einer Depression und viele Depressionen haben Anteile eines Burn-out.

Ein einfaches Bild hilft, diese beiden Erkrankungen grob voneinander abzugrenzen: Der Burn-out-Patient steht morgens gut auf, aber im Laufe des Tages bricht die Energieversorgung zusammen, so dass nichts mehr geht. Dabei verkürzt sich im Erkrankungsverlauf die Spanne der Leistungsfähigkeit immer mehr. Ein depressiver Patient hingegen kommt morgens schwer aus dem Bett, aber im Laufe des Tages steigt der Energiepegel an.

Innere Ruhe und Distanz zu Zwängen von außen oder durch die eigene Anspruchshaltung können den Blick öffnen für neue Kraftquellen.

Fotos: © Carola Göring

Zum Thema Stigmatisierung möchte ich noch kritisch bemerken, dass Burn-out auch ein Produkt und ein Problem unserer leistungsorientierten Gesellschaft ist. Wenn nun ein Burn-out von vielen als gesellschaftsfähiger wahrgenommen wird als eine depressive Erkrankung, ist das erst mal ein Fakt und auch eine Aussage über uns und unsere Werte.

Was hat dich dazu gebracht, 2010 die integrative Burn-out-Therapie (IBT) zu entwickeln?

Ich arbeite schon seit vielen Jahren mit Menschen in sozialpädagogischen und therapeutischen Settings und setze dabei auch östliche meditative Praxisformen ein. Die Idee, meditative östliche Praxisformen wie Qigong gleichwertig in einem breiteren Therapiekonzept einzubinden, habe ich schon länger. Konkret heißt dies, in einem interdisziplinären Team auf Augenhöhe zusammenzuarbeiten und nicht die östliche meditative Praxis als Beiwerk oder »nettes« Add-On zur westlichen (Psycho-)Therapie einzusetzen. Dass dies funktionieren kann, hat mir letztlich die schnelle Ausbreitung der Achtsamkeit – als ein Teil östlicher Mittel – gezeigt.

Die Gelegenheit, diese Ideen in ein wirksames Therapiekonzept umzusetzen, bot sich, als die oberösterreichische Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge (LKUF) anfragte, ob ich als Trainerin bei einer Burn-out-Rehabilitation mitarbeiten wolle. Ich habe sie von der Idee des integrativen Modells überzeugen können und dann das Konzept entwickelt.

Kannst du die Kernelemente der IBT kurz beschreiben?

»Wenn du dich wirklich ernst nimmst ...«

Dieser Satz ist ein typischer Einstieg in meine therapeutische Arbeit: »Wenn du dich wirklich ernst nimmst, so wie du bist, mit allem, was du bist, was dich in deiner Einzigartigkeit ausmacht ... «

Meditative Praxis kann uns existenzielle Reduktion lehren, die in der therapeutischen Arbeit relativ schnell heilsam erfahren wird. Dieses Sich-selber-ernstnehmen bedingt Selbstbefähigung und -verantwortung, was jedoch nicht ohne Krisen, Brüche und vehemente Zweifel geht – eine über alle Kulturen hinweg bekannte Tatsache meditativer Lebenswege. Dennoch, es lohnt sich ...

Die IBT ist eine vierwöchige Reha-Maßnahme für Lehrerinnen und Lehrer in Oberösterreich, die an einem Burn-out erkrankt sind. In unserem Team arbeiten ein Psychiater, eine Yoga-Lehrerin und Körpertherapeutin, ein Künstler und ich als Philosophin und Expertin für meditative östliche Praxisformen zusam-

men. Das Konzept basiert auf einem ganzheitlichen Verständnis eines Gesund-SEINS. In der fortlaufenden Arbeit sind Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Kontemplation und eine ressourcenorientierte Begleitung gemäß einer Seins- und Sinnorientierung wichtige Elemente. Dabei fußt die IBT auf drei Säulen:

- der achtsamkeitsbasierten Persönlichkeitsarbeit nach den Prinzipien der meditativen kontemplativen östlichen Praxis, wie es zum Beispiel Qigong bietet,
- einem ganzheitlichen Konzept der Psychotherapie,
- den Inhalten der Ottawa Charta zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung.

Wie greifen diese drei Säulen in der Praxis ineinander?

Wir begleiten die Menschen mit ihrer jeweiligen Thematik auf achtsame Weise und auf Augenhöhe in ihrem fortlaufenden Prozess. Dabei ist der Ablauf sehr einfach, an jedem Vormittag gibt es zwei Stunden »achtsamkeitsorientierte östliche Praxis« mit Meditation, nachmittags gibt es zwei Stunden »themenorientierte Ressourcengruppen«, dazu kommen einmal pro Woche Kunst- und Gestaltung, Psychotherapie und fortlaufend begleitende Coachings.

Das heißt vormittags geht es darum, zu entschleunigen und immer wieder in der Stille anzukommen. Erst dann ist es möglich, Kontakt mit den tiefen Ebenen des Selbst aufzubauen. Die Teilnehmer entwickeln mehr Klarheit, können benennen, worum es wirklich geht.

In den Ressourcengruppen arbeiten wir mit den Patienten an unterschiedlichen Themen. Da gibt es Theorieinputs im Sinne eines edukativen Ansatzes. Die Teilnehmer lernen dabei auch, was Meditation ist oder was Gesundheit ist. Ich selbst arbeite hier mit der Methode »Praktische Philosophie«, so dass die Teilnehmer ihre Bedürfnisse und Werte erkennen und formulieren können.

Kurz zusammengefasst bieten wir keine Rezepte an, vielmehr geht es darum, erst einmal anzukommen, den eigenen Zustand benennen zu können, sich in die hier angebotenen einfachen Formen des Tuns einzufinden und dabei die eigenen Ressourcen, Fähigkeiten, Talente und Bedürfnisse zu erkennen und dann diese in die eigene Lebenswelt zu übertragen.

Kannst du konkreter beschreiben, wie die zwei Stunden achtsamkeitsorientierte Praxis am Vormittag aussehen?

Burn-out-Behandlung

Fünf Tage die Woche, zwei Stunden vormittags, das klingt zu Beginn für die Teilnehmer sehr viel. Es gibt jedoch einen klar strukturierten Ablauf, der mit Aufwärmübungen beginnt. Danach wechseln sich meditative Praxis in Ruhe mit meditativer Praxis in Bewegung und schließlich wieder meditativer Praxis in Ruhe ab. Wenn meine Kollegin die Vormittage anleitet, macht sie im Prinzip das Gleiche in ihrer Yoga-Ausrichtung, was ich mache in meiner Qigong-Ausrichtung.

Ist der Wechsel zwischen Yoga und Qigong ein Problem für die Teilnehmer?

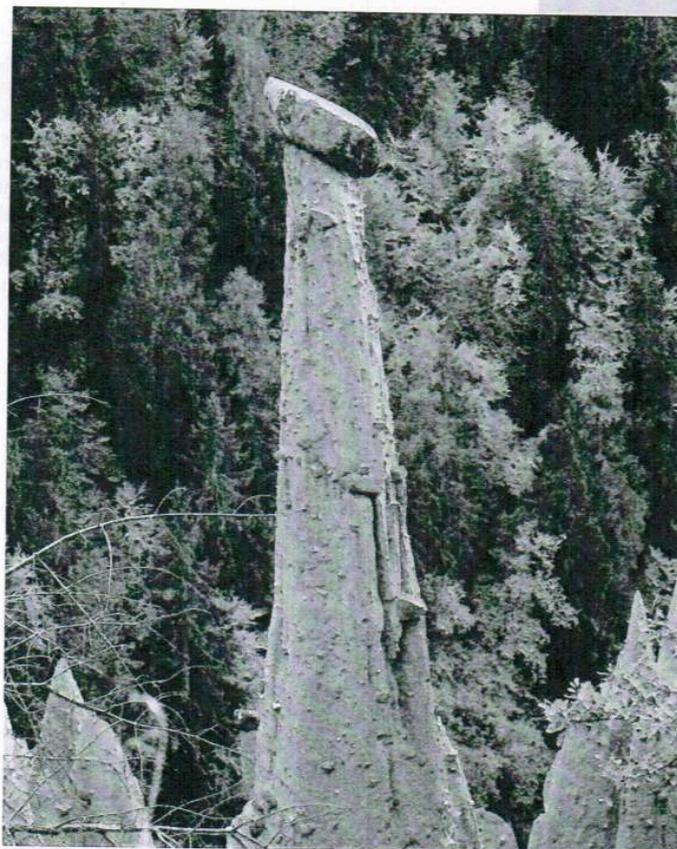
Nein, die Teilnehmer begreifen sofort, dass es nicht darum geht, ob das Yoga oder Qigong ist, sondern dass es um die Prinzipien dahinter geht, die Meditation, das Üben, das Sich-Einlassen, das Begreifen. Das ist der Kern unserer Arbeit.

Und was passiert bei den Teilnehmern während der Therapie?

Meistens verändert sich der Fokus von einer sehr defizitorientierten Sichtweise hin zu einem Selbst, das viel mehr Gestaltungsmöglichkeiten hat. Wenn man jedoch in der ersten Woche von diesen Gestaltungsmöglichkeiten sprechen würde, bekäme man nur Aggression zurück, weil die Menschen diese nicht sehen können.

Es geht darum, sich selbst mit anderen Augen zu sehen, von einem »ich muss« oder »ich muss so oder so sein« oder »warum bin ich nicht anders« hin zu dem Verständnis »so bin ich also« und »ich bin in Ordnung«. Das klingt sehr einfach, ist aber ein Prozess mit vielen Tränen. Die Teilnehmer erfahren dabei, dass es auch in einem sehr emotionalen Prozess einen tragenden Boden gibt.

Essenziell ist auch, dass die Teilnehmer eine ganz andere Form von Miteinandersein und auch von Mitsichsein erleben können. Das allein ist schon heilsam. Ein Seins-Zustand. Das darf man sich jetzt aber nicht immer als ganz ruhig vorstellen. Da gibt es Tränen, emotionale Ausbrüche oder auch Panik. Aber, wir sind da und begleiten die Teilnehmer beim »da durch Gehen«, was immer auch geschieht. Im Verlauf der Therapie lernen die Teilnehmer ihre eigenen Symptome langsam besser kennen, es tauchen andere Gedanken zu den Symptomen auf – auch freundlichere Gedanken. Es geht dann allmählich gar nicht mehr darum, die Symptome »weg haben« zu wollen,



sondern damit zu »arbeiten«. Die Teilnehmer begreifen, »das Symptom hat etwas mit mir zu tun, ich stecke zwar gerade in einer Krise, aber ich habe Möglichkeiten, das zu verändern«. Das heißt, die IBT greift auf einer essenziellen Ebene und das macht sie so wirksam.

Gibt es dann zum Abschluss noch eine Reflexionsrunde?

Reflexion ja, wir nutzen allerdings vielfältige Mittel. Es ist sehr wichtig zu reflektieren, aber wir bieten das weniger als Gruppenrunde an, sondern nutzen andere Mittel, wie zum Beispiel ein Tagebuch. Über das »Mittel« Tagebuch können jede und jeder mit sich selbst in Kontakt kommen und beobachten: Was geht in mir vor, was verändert sich? Auch diese reflexive Arbeit geht möglichst unaufgeregt vor sich.

Was bewirkt diese ruhige Herangehensweise?

Die Teilnehmer sagen zum Beispiel, dass sie stolz darauf sind, ihr Leben umgestellt zu haben, oder dass sie von Fremd- zu Selbstbestimmung kommen oder dass sie sich selber so annehmen, wie sie sind. Das am stärksten

Während der Integrativen Burn-out-Therapie kann sich ein neues tragfähiges Gleichgewicht einstellen.



Dr. phil. Alexandra Gusetti hat Philosophie und Kunstwissenschaften studiert und betreibt eine Praxis für psychologische Beratung und Praktische Philosophie in Linz. Zudem lehrt sie Qigong und therapeutisches Qigong sowie achtsamkeitsorientierte Praxis und Meditation. Sie ist als Trainerin in verschiedenen Aus- und Fortbildungszusammenhängen tätig und arbeitet auch in der Konzeptentwicklung und -beratung für verschiedene Institutionen. 2010 hat sie die Entwicklung und konzeptuelle Leitung der »Integrativen Burn-out Therapie« für die LKUF in Oberösterreich übernommen. Sie hat Ausbildungen abgeschlossen in Qigong, Taijiquan, therapeutischem Qigong, daoistischer Meditation, systemischer Supervision, Beratung (LSB), Coaching, Focusing, Kommunikation, NLP Master. Hinzu kommen Weiterbildungen in Alexander Technik, systemischer Beratung, Craniosacraler Integration, Tanz und Bewegung.
www.praktischephilosophie.at

entlastende Moment ist, dass sie verstehen, »nicht anders werden zu wollen als sie sind, sondern mehr zu werden, was sie sind«. Und natürlich, dass sie bestimmte Instrumentarien gelernt haben, die in brenzligen Situationen anwendbar und hilfreich sind.

Kannst Du vielleicht mit einem Beispiel den Prozess beschreiben, durch den eine Teilnehmerin geht?

Eine Teilnehmerin hatte ein Burn-out mit heftigen Panikattacken in der Vormittagsarbeit. »Immer wenn ich mich nach innen wende, dann ist da Angst und Angst und Angst.« Nach ein paar heftigen Ausbrüchen hatte sie es geschafft. Sie konnte einfach »da sein« und »die Angst vorbeiziehen lassen«. Das ist alles schwer mit Worten zu beschreiben, diese Prozesse muss man selbst erleben.

Das muss man sich erst mal trauen?

Ja, aber es klingt spektakulärer, als es ist. Man kann den emotionalen Ausbrüchen eine große Wichtigkeit geben – das sind wir eher gewohnt. Aber man kann auch die Vergänglichkeit der emotionalen Ausbrüche sehen. Diese Form der Arbeit ist sehr schonend und es gibt darin auch viel Struktur und Sicherheit. Interessanterweise erleben viele Teilnehmer die Arbeit zwar als sehr anstrengend, gleichzeitig jedoch als sehr freudvoll.

Bei mir ist ein Bild zur IBT entstanden ... Ich stelle mir vor, ich wäre ein VW-Bus mit »nur« 90 PS und mein Ziel ist es, möglichst viele Autos auf der Autobahn zu überholen. Das ist sehr anstrengend, ich bin schon sehr erschöpft und da passiert es: Ein schnelles großes Auto fährt mir hinten drauf, ich kann nicht mehr fahren ... In der IBT (integrativen Bus-Therapie) erkenne ich dann, ich habe gar nicht so viele PS

und das Ziel, andere überholen zu wollen, ist gar nicht erstrebenswert. Aber ich kann dafür auf der rechten Spur sehr entspannt und lange fahren und kann auf diese Art und Weise der Porsche noch überholen. Ist das eine passende Analogie?

Ja und Nein, weil die »Lösung« zu kurz gefasst ist. Das wäre der Ansatz, den Bus »wieder fit zu machen für die Arbeit«. Aber es kommt ja darauf an, in sich zu gehen und die eigenen Werte zu erkennen. Der Bus ist ein Bus. Im Bus kann jemand übernachten oder einen Abenteuerurlaub machen. Es geht darum zu erkennen, ich bin kein Porsche, ich bin ein Bus und ich bin gerne Bus. Das macht mich aus. Eine angepasste Antwort, wie »ich fahre langsam auf der rechten Spur« und sich damit wieder einzuklinken in eine Welt, die nicht die meine ist, das ist sinnlos.

Ja es dauert ... und das ist in Ordnung

»Da bin ich, da steh' ich, so wie ich bin, aufrecht ... inmitten ... was auch immer (Fülle, Chaos, Angst, Leid, Gedankenchaos) ... und dennoch steh' ich da und beginne zu erahnen, dass ich mehr bin als meine Angst, meine Verzweiflung...«. Dies zu vermitteln ist der Beginn heilsamer Arbeit, die jedoch ein Dranbleiben braucht an meditativ-energetischer Praxis und an Selbstreflexion – einfach und unaufgeregt. Egal wie lange es braucht, bis brüchige Persönlichkeitsstrukturen wieder tragender werden. Es dauert eben, bis – wie unsere alten chinesischen FreundInnen sagen würden – Shen beginnt sich zu klären, das Herz-Qi seine Wurzeln in den Essenzen der Urenergie erahnt und Feinstoffe wieder zu blühen beginnen ... und das ist in Ordnung so.

Burn-out-Behandlung

Was passiert dann nach der IBT?

Auch das ist sehr unterschiedlich, manche Teilnehmer gehen gleich wieder in die Schule, andere sind noch länger krankgeschrieben. Wir schauen vor allem in der letzten Woche, wie der Transfer in den eigenen Alltag stattfinden kann. Die Menschen sollen die wiedergefundenen Anker und Ziele, die sie sich erarbeitet haben, auch in ihrem Alltag einbinden können. Dazu gehört eine weitere therapeutische Begleitung, auch hier unterstützen wir bei der Suche nach Therapeuten. Zudem empfehlen wir, die meditative östliche Praxis weiterzuüben, am besten, indem man sich vor Ort etwas sucht. Es geht also darum, dranzubleiben und die dafür nötige Disziplin auch aufzubringen.

Wichtig ist auch der Kontakt untereinander. Die gemeinsame Arbeit so vieler kranker Menschen am tragenden Grund, das ist ein unglaubliches Gefühl und zudem sehr verbindend. Die Teilnehmer sind oft noch viele Jahre später in Kontakt.

Die IBT »läuft« jetzt bereits im siebten Jahr. Wie sind die Rückmeldungen der Teilnehmer?

Die Rückmeldungen sind sehr positiv, viele sagen, sie würden es sofort wieder machen. Anders als bei anderen Rehas sehen viele Teilnehmer dies nicht als Abschluss, sondern als Anfang. Hier ein paar beispielhafte Rückmeldungen: »Ich habe in den vier Wochen die Chance gehabt, mich kennenzulernen, dieser Prozess hält nach wie vor an«, »ich habe ge-

QIGONG

Feedback einer TeilnehmerIn

Durch das unbedingte Angenommensein in der Gruppe wurde mir bewusst, dass Selbstbewusstsein auch bedeutet, alle negativen Eigenschaften der eigenen Person anzunehmen, sie nicht schamhaft vor sich selbst und anderen zu verstecken und sich nicht pausenlos selbst zu optimieren. Das Faustsche Prinzip – Wer ewig strebend sich bemüht, den können wir erlösen – war mein Lebensmotto und hat mich sehr unglücklich gemacht. Ich habe das Prinzip der Selbstwahrnehmung gelernt und versuche, danach zu leben. Außerdem war ich in meinem ganzen Leben vorher nicht so langsam unterwegs, aber alles geht so auch und besser, weil man nichts mehr übersieht – vor allem nicht das eigene Befinden.

lernt von fremd- zu selbstgesteuertem Tun zu kommen« oder »es geht mir sehr gut, aber eine Nacharbeit ist unbedingt notwendig«.

Gibt es noch eine Take-Home-Message, die du anderen Qigong-LehrerInnen mitgeben möchtest?

Achtsamkeit ist sehr modern geworden in unserer Zeit – und das ist schön. Achtsamkeit ist jedoch in jeder ernstzunehmenden meditativen Praxis ein ganz wichtiges Prinzip. Und Qigong als meditative energetische Praxis beinhaltet ja nicht nur das Prinzip der Achtsamkeit. Wir haben mit Qigong einen sehr großen Reichtum, den wir unseren Schülern anbieten können. Das sollten wir ernst nehmen und würdigen.

Liebe Alexandra, vielen Dank für das interessante Gespräch!

Dr. Carola Göring

ist Biologin, arbeitet seit über 25 Jahren als Medizinjournalistin und ist seit drei Jahren begeisterte Qigong-Übende.

www.medizin-medial.de