Stress und Burnout aus Sicht von Polarity

86.8 % der Erwerbstätigen in der Schweiz geben an, dass sie sich gestresst fühlen, 34.4 % gar «häufig oder sehr häufig». Im Laufe der letzten 10 Jahre hat sich die Anzahl der länger andauernd gestressten Erwerbstätigen um rund 30 % erhöht. Die Absenz- und Behandlungskosten in Zusammenhang mit Stress werden in der Schweiz auf ca. 6 Milliarden Franken geschätzt.

(sme) Diese bedenklichen Zahlen zum Thema Stress zeigen auf, dass wir uns in einem sehr schnellen und herausfordernden, vielleicht auch unausgewogenen Alltag bewegen. Stress ist ein täglich gebrauchtes Wort, doch was bedeutet es wirklich? Wie wirkt es sich auf meine Gesundheit aus? Bis vor einiger Zeit war Burnout etwas, was die Manager betroffen hat, etwas Komisches, Undefinierbares, die meisten dachten, so etwas kann mir selber nicht passieren. Mittlerweilen ist Burnout – auch bei Prominenten – kein unbekanntes Thema mehr. Die meisten kennen jemanden, der an einem Burnout leidet oder haben bereits persönlich Erfahrungen damit gemacht.

So kann sich Stress anfühlen: Überforderung im Job

An Veranstaltungen über das Thema Burnout stellt man heute die Frage, ob das Burnout psychische Hintergründe haben könnte. Aus medizinischer Sicht wird das Thema als Syndrom behandelt, das heisst, der Patient hat mehrere Symptomatiken. Wie auch immer, bei den meisten Betroffenen finden wir einen Erschöpfungszustand vor, was wir eben als «ausgebrannt» bezeichnen, eben Burnout in Englisch. Zu diesem Erschöpfungszustand kommen verschiedene Symptome dazu, welche der Patient aber meist schon länger kennt und mit sich herumträgt. Diese Anzeichen können von Magenbrennen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Verdauungsstörungen, Konzentrations- und Schlafstörungen, innerer Nervosität bis hin zu Erbrechen und starken Verspannungen reichen. In einem ersten Moment versucht man, diese Symptome mit Medikamenten oder Hausmittelchen zu bekämpfen. Manchmal sagen Patienten auch, sie hätten sich daran gewöhnt, leben also mit gewissen Symptomen oder Schmerzen.

Viele sind gestresst, doch nicht alle leiden an einem Burnout

Natürlich sind wir heute alle mit Stress im Alltag geprüft, wer kennt das nicht? Jedoch fühlt sich das für jeden Menschen unterschiedlich an. Ab und zu unter Druck zu stehen macht meistens noch keine Schmerzen; wenn dieser Zustand jedoch über längere Zeit dauernd anhält, dann wird es ungesund. Wenn sich der Körper über Nacht beim Schlafen nicht mehr genügend erholen kann – sei es wegen zu wenig Schlaf oder schlechtem Schlaf – dann wird er sich irgendwann mit Zeichen melden und auf sich aufmerksam machen. So erleben wir meistens die ersten Symptome.

Nicht nur Stress spielt eine Rolle

Wenn wir gestresst sind und wenig Zeit haben, ernähren wir uns in den meisten Fällen tendenziell ungesund. Schnelles, wenig gekautes, fettiges Essen während einer Sitzung – oder auf dem Sprung von einer Sitzung zur anderen – kann ebenfalls zu Beschwerden führen. Die Belastung einerseits für den Magen, die angespannte und gestresste Situation andererseits wirkt unangenehm auf den ganzen Körper. Abends nach einem langen, intensiven Arbeitstag noch Sport, Freunde und Familie unter einen Hut zu bringen, ist eine weitere Herausforderung. Viele Menschen sind überfordert, den Alltag mit allem

Drum und Dran angenehm, in einem normalen Tempo zu gestalten. Abgesehen davon, sind wir sowieso alle multitasking unterwegs, d.h. während wir essen oder Auto fahren, wird telefoniert, gelesen, diskutiert, Musik gehört usw. Wir bringen alle unsere Sinne (hören, sehen, riechen, schmecken und tasten) ständig ans Limit des Möglichen. Alle diese Eindrücke werden über das Nervensystem aufgenommen und im Hirn verarbeitet. Was unser Meistercomputer da den ganzen Tag leistet? Im Vergleich mit vergangenen Zeiten braucht es keine grosse Erklärung, es ist absolut klar, dass wir uns auf allen Ebenen sehr fordern.

Der mentale oder psychische Aspekt

Sind wir dann tatsächlich an die Grenzen gekommen, nicht mehr genug Zeit und Kraft zu haben, womöglich täglich mit Beschwerden und Schmerzen zu kämpfen, beginnen die meisten, sich sozial zurückzuziehen. Nein sagen oder sich abgrenzen wäre generell nötig, ist aber meistens schwierig. Irgendwann wird es eintönig und wir werden unzufrieden mit dem, was wir überhaupt noch leisten mögen. Wenn wir nicht realisieren, dass wir Pausen und Auszeiten brauchen, dann wird es zu viel. Die Gedanken kreisen ständig, schlechte Laune, keine Lust mehr – irgendwann kann man nicht mehr. Ob nun die psychischen Aspekte bereits vorher vorhanden waren, spätestens jetzt gehören sie dazu. Aus Polarity-Sicht ist diese Frage grundsätzlich überflüssig, denn eine ganzheitliche Ansicht lässt nichts aus.

Work-Life-Balance, die Balance wieder herstellen

Bei der Arbeit mit Burnout-Betroffenen geht es in erster Linie darum, möglichst bald wieder eine Balance herstellen zu können. Eine Balance zwischen Beruf, Familie oder Alltag und Freizeit. Es geht darum zu lernen, sich wieder besser wahrzunehmen, Zeichen des Körpers ernst zu nehmen und sich abgrenzen zu können. Es braucht eine neue Sichtweise der Prioritätensetzung und Alltagsgeschwindigkeit – Das Gefühl von innerer Ruhe und Gelassenheit wieder kennen zu lernen, sich Erholung zu gönnen und sich Gutes zu tun. Anspannung und Entspannung – gelebte Polarität. Nebst der sich dazu wunderbar anbietenden Körperarbeit geht es bei Polarity um Selbstwahrnehmung und Verhaltensmuster. Dies wird während einer Behandlung genauer angeschaut, gespürt und geübt.
Der Klient lernt wieder zu entspannen, sich zu spüren, sein Verhalten körperlich und mental zu erkennen und wo nötig anzupassen. Die meisten Symptome können so beseitigt werden, der Klient fühlt sich befähigt, kommt zu Kraft und hat Antrieb im Alltag.

Die meisten Betroffenen erhalten Medikamente und werden krank geschrieben. Wenn es ein sehr akuter Zustand ist, gibt es Möglichkeiten wie Burnout-Kliniken, wo ein Aufenthalt ebenfalls mit verschiedenen Therapien angeboten wird. Polarity als ganzheitliche Therapieform bietet eine perfekte Begleitung bis zur Genesung. Sie stellt den Menschen als Ganzes – mit Körper, Herz und Seele – ins Zentrum und gibt ihm eine breit abgestützte Selbstwahrnehmung und einen neuen Umgang mit Stress.

Quelle: Stress-Studie 2010: Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz, Staatssekretär für Wirtschaft seco, 2010

Es gibt nicht nur Medikamente und Klinikaufenthalt

«rundum achtsam»-Workshops für Burnout-Betroffene

So vielfältig ein Burnout sein kann, so vielfältig die Bedürfnisse der Betroffenen. Mit dem Titel «rundum achtsam» wird auf Ganzheitlichkeit hingewiesen. Das Credo des Workshops lautet: die Teilnehmenden zu befähigen eine Balance von Gesundheit, Privatleben, Beziehung und Arbeit wieder herzustellen. Dieser Ansatz ist durch die vielfältigen Hintergründe der Kursleiterinnen aus Psychologie, Management und Kommunikation, Coaching und Körpertherapie, sowie Organisations-, Team- und Personalentwicklung entstanden. Selbsterfahrung und die Bedürfnisse ihrer Klienten haben dazu bewogen, nicht nur Informationen zum Thema abzugeben, sondern Aufklärung zu leisten und einen 2-tägigen Workshop zu entwickeln, wo Betroffene unter anderem eine Standortbestimmung machen sowie geeignete Entspannungstechniken lernen. Informationen: **www.sarahmeili.ch/Gegen-Stress-und-Burnout**

Einzelbehandlungen für Burnout-Betroffene bieten alle Polarity-Praktizierenden in ihren Praxen an.