

Aus der Mitte – ein Selbsterfahrungsbericht aus dem Blickwinkel der TCM

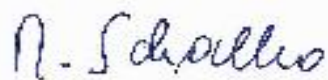
Diplomarbeit zur Erlangung der Kompetenz in Chinesischer
Ernährungslehre/TCM Ernährungsberatung

Vorgelegt dem TCM-Team, Institut für chinesische Gesundheitslehre
von Martina Schalko

Die Diplomarbeit wurde von September 2017 bis September 2018 erstellt

Ich erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Alle Stellen, die wörtlich oder inhaltlich den angegebenen Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Die vorliegende Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form noch nicht als Diplomarbeit eingereicht:

Wien, am 30. September 2018

A handwritten signature in blue ink, reading 'M. Schalko'.

Martina Schalko

Inhaltsverzeichnis

1	Überblick und Zusammenfassung	7
2	Ein paar Worte zuvor	8
3	Vergleich westliche Medizin – chinesische Medizin	10
3.1	Begriffsdefinitionen Gesundheit und Burnout	10
3.1.1	<i>Gesundheit</i>	10
3.1.2	<i>Burnout</i>	11
3.2	Westliches Denken - Chinesisches Denken	11
3.3	Medikamente	14
4	Grundlagen aus Sicht der TCM	15
4.1	Zusammenspiel von Yin und Yang	15
4.2	Die drei Schätze Jing, Qi, und Shen	16
4.2.1	<i>Jing</i>	16
4.2.2	<i>Qi</i>	17
4.2.3	<i>Shen</i>	18
4.2.4	<i>Jing, Qi und Shen</i>	18
4.3	Substrate - JinYe und Blut	19
4.3.1	<i>JinYE („Goldene Flüsse“)</i>	19
4.3.2	<i>Blut (xue)</i>	19
4.3.3	<i>Blut und Qi</i>	19
4.3.4	<i>Körperenergie</i>	20
4.3.5	<i>Yang und Qi bzw. Yin und Blut</i>	21
4.4	Die fünf Wandlungsphasen (WP) – Wu Xing	22
4.5	Die fünf Funktionskreise (FK) Milz, Leber, Herz, Lunge und Niere	23
5	Wie Stress entsteht	25
5.1	Stress – Entwicklung Burnout	25
5.2	Wer ist betroffen	27

5.3	Ursachen	27
5.3.1	<i>Stress und Arbeitswelt</i>	27
5.3.2	<i>Stress und Digitalisierung</i>	28
	<i>Wer braucht Facebook bzw. wieviel Zeit braucht Facebook?</i>	29
5.3.3	<i>Stress und Globalisierung</i>	31
5.3.4	<i>Stress und Schlaf</i>	32
5.3.5	<i>Stress und Selbsttäuschung</i>	32
5.3.6	<i>Stress und Selbstschädigung</i>	33
	<i>Warum habe ich so viel Eis gegessen?</i>	34
5.3.7	<i>Stress und körperliche Auswirkungen</i>	35
5.3.8	<i>Stress und Lebensalter</i>	37
6	Symptome Burnout	38
6.1	Körperliche Beschwerden	38
6.1.1	<i>Kopfschmerzen</i>	38
6.1.2	<i>Verdauungsbeschwerden</i>	38
6.1.3	<i>Infektanfälligkeit</i>	39
6.1.4	<i>Schlafstörungen</i>	39
6.1.5	<i>Tinnitus</i>	40
6.1.6	<i>Muskelverspannungen und Schmerzen der Wirbelsäule</i>	40
6.1.7	<i>Störungen des Herz-Kreislaufsystems</i>	40
6.1.8	<i>Depressive Verstimmungen (Lustlosigkeit)</i>	40
6.2	Sozialer Rückzug	40
6.3	Entstehung Burnout aus chinesischer Sicht	41
6.4	Disharmonien aus Sicht der TCM im Zusammenhang mit Burnout	42
6.4.1	<i>Milz-Qi-Mangel</i>	42
6.4.2	<i>Milz-Yang-Mangel</i>	42
6.4.3	<i>Leber-Qi-Stagnation</i>	43
6.4.4	<i>Säftemangel</i>	43
6.4.5	<i>Nieren-Yin-Mangel</i>	44

7	Vorbeugen von Burnout	48
7.1	Prinzipien der Lebenspflege	49
7.2	Geordneter Lebensrhythmus	49
7.3	Leben nach den Jahreszeiten bzw. Tageszeiten	50
7.4	Muße	51
	<i>Im Tiergarten mit Valentin</i>	51
7.5	Stressmanagement (Achtsamkeit und Demut)	52
7.6	Aufbau von Selbstheilungskräften	53
7.7	Schlaf.....	54
7.8	Bewegung.....	55
8	Wie kommt man aus dem Burnout	56
8.1	Zeitplanung.....	58
8.2	Grenzen setzen	58
8.3	Regeneration	59
8.4	Pausen machen.....	60
8.5	Dankbarkeit	60
8.6	Tu etwas anderes	61
8.7	Nichtstun.....	61
8.8	Schlaf.....	63
8.9	Bewegung.....	63
8.10	Sonstige Maßnahmen.....	64
	8.10.1 Akupunktur.....	64
	8.10.2 Der Blick von außen.....	64

9	TCM und Ernährung.....	65
9.1	Kochen mit den Jahreszeiten	66
	<i>Kochen mit Oma</i>	67
9.2	Kochen – Bekömmlichkeit	68
9.3	Nahrungsverwertung – Verdauung.....	69
9.4	Konstitution beachten Yinisieren/Yangisieren.....	70
9.5	Schüren des Verdauungsfeuers	71
9.6	Grundsätze der TCM zur Stärkung der Milz	72
10	Zum Schluss	73
11	Literaturverzeichnis	77

1 Überblick und Zusammenfassung

Erschöpfung und Überforderung, gemeinhin als Burnout bezeichnet, ist ein wichtiges Thema der heutigen Gesellschaft.

Nach einer kurzen Zusammenfassung und der Gründe warum ich dieses Thema gewählt habe (*Kapitel 2*) habe ich versucht durch einen Vergleich der westlichen Medizin und der östlichen Medizin, wie z.B. die Behandlung des Menschen als Individuum und des Menschen in seiner Gesamtheit die unterschiedlichen Herangehensweisen aufzuzeigen (*Kapitel 3*).

Nach einem Streifzug der Grundlagen aus Sicht der TCM (*Kapitel 4*), die für dieses Thema relevant sind, geht es vor allem um die Ursachen wie es zu einer Erschöpfung kommt, bzw. die Beleuchtung einzelner Faktoren, die nach dem Sprachgebrauch unserer westlichen Gesellschaft zu Stress führen (*Kapitel 5*).

Häufig zeigen sich dabei unterschiedliche Symptome, die wir vielfach zunächst nicht wahrnehmen bzw. verdrängen und als kurzfristig abgetane Unpässlichkeiten nicht weiter beachten (*Kapitel 6*).

Kapitel 7 zeigt wie man diesen Situationen durch die Einhaltung verschiedener Maßnahmen und Prinzipien der Lebenspflege, wie z.B. durch einen achtsameren Umgang mit sich selbst, vorbeugen kann um den Zustand einer Erschöpfung zu vermeiden.

Werden diese Hinweise des Körpers übersehen und man findet sich im Zustand der totalen Erschöpfung wieder werden in *Kapitel 8* Möglichkeiten angeführt sein Leben wieder neu zu ordnen und durch entsprechende Maßnahmen eine bessere Lebensqualität zu erlangen.

Kapitel 9 befasst sich mit dem Thema Ernährung im Zusammenhang mit Erschöpfungszuständen, insbesondere auch wie sich der Stellenwert der Ernährung in der heutigen Zeit verändert hat.

Den Abschluss bilden weiterführende Maßnahmen und Verbesserungen im Umgang mit sich selbst, sowie meine persönliche Sicht und Erfahrungen zum Thema Erschöpfung.

2 Ein paar Worte zuvor

Das Thema Erschöpfung begleitet mich seit vielen Jahren, vielleicht sogar Jahrzehnten, viele Jahre auch unbewusst; nicht krank im eigentlichen Sinn, aber dennoch ein schwer definierbares Unwohlsein; Symptome, die in das westliche Verständnis von Krankheit nicht passen.

Erst durch den Ausbildungslehrgang Chinesische Ernährungslehre konnte ich langsam die Puzzleteile zusammenfügen und merkte, dass die jahrelangen, nicht zuordenbaren Symptome wie z.B. die leichten Verkühlungserscheinungen mit einer Verkühlung nur wenig zu tun hatten. Ich hatte lange den Ruf, ständig krank zu sein. Man nahm mir das nicht wirklich ab, da die typischen Symptome wie Fieber, Gliederschmerzen, oder zumindest Schnupfen und Halsweh entweder gar nicht vorhanden, oder zumindest nicht stark ausgeprägt waren. Es belastete mich sehr, denn ich fühlte mich auch ohne die typischen Symptome krank. Heute frage ich mich, warum die praktischen Ärzte meine Symptome nicht besser einordnen konnten. Vor allem die nachmittäglichen subfebrilen Temperaturen gelten als ein sehr typisches Zeichen für eine Erschöpfung. Vielmehr wurde versucht mich durch Tabletten, bei länger anhaltenden Symptomen durchaus auch mit Antibiotika, wieder „hinzubekommen.“

Erst durch die Informationen aus dem Ausbildungslehrgang Chinesische Ernährungslehre wurden mir die Zusammenhänge klar und haben mir den Umgang damit wesentlich erleichtert. Dies war auch der Grund, dieses Thema zusammen mit meiner eigenen Geschichte für die Diplomarbeit auszuwählen.

Zu den einzelnen Begriffen ist anzumerken, dass es viele unterschiedliche Begriffe gibt, die zum Teil das Gleiche meinen und zum Teil sehr unterschiedliche Bedeutungen haben können. Auch in der Literatur findet man keine eindeutigen Definitionen von derartigen Erschöpfungssymptomen. Am häufigsten werden die Begriffe Stress, Burnout und Depression verwendet. Die Begrifflichkeit an sich ist auch nicht entscheidend. Vielmehr geht es darum, dass damit eine Disharmonie oder - westlich gesehen - eine Erkrankung vorliegt. Wesentlich ist die Abgrenzung von der heute fast inflationären Verwendung der Begriffe. Bei jeder kleinen Unpässlichkeit spricht man davon gestresst zu sein, im Burnout zu sein oder eine Depression zu

haben. Das wird der Ernsthaftigkeit einer solchen Erkrankung nicht gerecht. Aus meiner Sicht trifft es der Begriff Erschöpfung (geistig und körperlich) besser, oder - um auch hier beim Vokabular der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu bleiben – „Aus der Mitte“, wie im Titel der Diplomarbeit bezeichnet, da jede Erschöpfung auch mit einem Ungleichgewicht der Milz einhergeht.

Im Folgenden verwende ich bei Verweisen auf Literaturangaben die dort verwendeten Begriffe, um die Originalaussagen nicht zu verfälschen.

In den einzelnen Kapiteln habe ich meine Erfahrungen eingefügt. Zur besseren Lesbarkeit sind diese in Kursivschrift in einen Rahmen gesetzt.

Dazu kommen themenbezogen einzelne „Anekdoten“, ebenfalls in Kursivschrift, die im Inhaltsverzeichnis im jeweiligen Kapitel angeführt sind.

3 Vergleich westliche Medizin – chinesische Medizin

3.1 Begriffsdefinitionen Gesundheit und Burnout

3.1.1 Gesundheit

„In Zukunft werden wir ganz anders über Gesundheit denken“ – Alex Wu

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Gesundheit als Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur als das Fehlen von Krankheit und Gebrechen (*„Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity“*), (Internetquelle:<https://de.wikipedia.org/wiki/Gesundheit>, entnommen am 22.10.2017).

Ein gesunder Mensch ist nicht nur frei von Leiden und Krankheiten, sondern auch in einer körperlichen, seelischen und geistigen Verfassung, die ihm die volle Entfaltung aller uns gegebenen Möglichkeiten bietet. Er hat ein blühendes Aussehen und eine perfekte Widerstandskraft (Stalzer K. & Schnitzler C., 2015, 5. Auflage, Was den einen nährt macht den anderen krank, Windpferd Verlag, ISBN 978-3-86410-055-0).

Stalzer & Schnitzler weisen weiters darauf hin, dass unser verbreitetes Denkmuster, wonach jemand, der zwar keine diagnostizierte Krankheit hat, aber unter immerwährender Müdigkeit, ständigen Unpässlichkeiten, Mangel an Widerstandskraft, Unlust und Nervosität leidet, dennoch als gesund gilt, einer Richtigstellung bedarf.

Auch für Steinert ist die grundlegende Voraussetzung für ein gesundes Leben im Sinne der WHO nicht nur das medizinische, sondern auch das seelische Wohlbefinden (Steinert S., 2017, So kommt der Hamster aus dem Rad, Patmos Verlag, ISBN 978-3-8436-0959-3).

Lalouschek führt aus, dass der Weg zum Gestalter des eigenen Lebens, das Gefühl, dass man sein Leben selbst bestimmen kann, einer der wesentlichsten Gesundheitsfaktoren ist (vgl. Bauer, Standard Interview vom 4.1.2018).

3.1.2 Burnout

Der Begriff Burnout wurde 1974 vom amerikanischen Psychologen Herbert Freudenberger geprägt und bis heute wird das Leiden von der WHO nicht als Krankheit eingestuft. Früher hat es Burnout in dieser Begrifflichkeit nicht gegeben, heute ist es eine der häufigsten Ursachen für frühzeitige Pensionierung. Burnout wird definiert als ein „Problem bei der Lebensbewältigung bis hin zur totalen Erschöpfung“ und ist laut Psychiatern immer eine „Lebens-Sinn-Krise“ (Dr. Busch, Psychiater, Universität Regensburg), (Kögler G., 2017, 1. Auflage, Burnout, Bacopa Verlag, ISBN 9783902735973).

In der TCM gibt es viele Diagnosen, die im Westen geläufig sind, nicht. Es gibt nur Krankheitsbilder, die gewissen Diagnosen näherkommen bzw. entsprechen. Das hat damit zu tun, dass der Mensch in der chinesischen Medizin als Ganzes betrachtet wird. Man konzentriert sich dabei primär auf zwei Bereiche: Erstens die Konstitution des Patienten, zusammen mit der aus der physischen und metaphysischen Umgebung entstandenen Disharmonie, und zweitens die Auswirkungen des Erregers und Auslösers auf die Organe (Kögler G., 2017, 1. Auflage, Burnout, Bacopa Verlag, ISBN 9783902735973).

3.2 Westliches Denken - Chinesisches Denken

„Wer keine Zeit hat, sich um seine Gesundheit zu kümmern,
wird sich später Zeit nehmen müssen, krank zu sein“ – *Po Minar*

Die Medizin unserer westlichen Kultur ist erfolgreich in der Bekämpfung von Krankheiten. Alles was in unserem Körper nicht stimmt, wird weggeschnitten, weggeasert, wegbestrahlt. Was nicht beseitigt werden kann, wird durch Medikamente beeinflusst. Das medizinische Interesse beginnt erst im Störfall (Friedl F., 2016, 1. Auflage, Das Gesetz der Balance, Verlagsgruppe Random House FSC N001967, ISBN 978-3-442-22138-7).

Die westliche Medizin hat sich in den letzten Jahrzehnten enorm weiterentwickelt und kann damit vielen Menschen im Akutfall das Leben retten. Trotzdem sind viele

Menschen mit der westlichen Medizin unzufrieden. Symptome, die meist im Vorfeld einer Erkrankung auftreten, werden nicht als Warnsignale erkannt, sondern es werden einzelne Aspekte kurzfristig z.B. durch Medikamente behandelt. Ich bezeichne die westliche Medizin daher auch gerne als Reparaturmedizin.

In der chinesischen Medizin (wie in der Philosophie) kann man das Ganze nicht begreifen, solange man nichts von den Teilen weiß, und die Teile nicht verstehen, ohne das Ganze zu kennen (*Kaptchuk T.J., 2010, Das große Buch der chinesischen Medizin, Knauer Taschenbuch Verlag, ISBN 978-3-426-87530-8*).

In der TCM kann individuell auf jeden Patienten eingegangen werden. Das Kopfweh des einen wird in der chinesischen Medizin anders behandelt als das Kopfweh des anderen. Die Therapie wird somit immer individuell dem Menschen angepasst, denn was für den einen gesund ist, kann für den anderen schädigend sein. Daraus folgt: Gesundheit ist individuell. (*Po Minar C., Dr., 2009, Der Weg des Meisters, Südwest Verlag, ISBN 978-3-517-08476-3*).

Chinesische Ärzte wurden nur bezahlt, solange die Menschen gesund blieben. Anders als im Westen versteht man in China unter Gesundheit nämlich weniger die Abwesenheit von Krankheit als eine ganz bestimmte Lebensweise, die sich durch einen achtsamen und verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst auszeichnet (*Wu L., 2017, 5. Auflage, TCM für jeden Tag, Mankau Verlag GmbH, ISBN 978-3-86374-100-6*).

Schon im *Nei Jing* heißt es: „Medizin nach dem Beginn einer Krankheit anzuwenden, [...] das ist, als grabe man einen Brunnen erst, nachdem man durstig geworden ist, oder schmiede Waffen erst, wenn die Schlacht bereits begonnen hat“ (*Su Wen, 1. Abschnitt, 2. Kapitel, Seite 14*), (vgl. *Kaptchuk*).

Der TCM geht es nicht um Reparatur oder Manipulation des Organismus. Ihre Therapie zielt darauf ab, den inneren Ausgleich zwischen Yin und Yang zu erwirken und dadurch die Organe zu stärken. Sie möchte die Eigenleistung des Organismus fördern, um Krankheiten zu verhindern oder sie zu heilen, wenn sie schon

aufgetreten sind (Friedl F., 2016, 1. Auflage, *Das Gesetz der Balance*, Verlagsgruppe Random House FSC N001967, ISBN 978-3-442-22138-7).

Wir fühlen uns gesund, wenn Yin und Yang ausgewogen und im Gleichgewicht sind. Unser Körper versucht ständig, dieses Gleichgewicht aufrechtzuerhalten (vgl. Stalzer & Schnitzler).

Ausreichend Yin bedeutet auf körperlicher Ebene die Fähigkeit zu entspannen, gut zu schlafen und gut „gepolsterte“ Nerven zu besitzen. Unserer Psyche verhilft das Yin zu Gelassenheit und Geduld, zu der Fähigkeit abzuschalten und zu genießen. In unserem Liebesleben sorgt das Yin für Einfühlungsvermögen, Zärtlichkeit und Ausdauer (Stalzer K. & Schnitzler C., 2015, 5. Auflage, *Was den einen nährt macht den anderen krank*, Windpferd Verlag, ISBN 978-3-86410-055-0).

Mit zunehmendem Alter nimmt das beruhigende Yin ab und es ist daher wesentlich die Yin Substanz durch ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung zu schonen bzw. aufzubauen. Gleichzeitig ist es erforderlich, auch die Yang-Wurzel durch geistige und körperliche Aktivitäten zu stärken, um im Gleichgewicht zu bleiben (vgl. Temelie).

Ausreichend Yang bedeutet, einen leistungsstarken, dynamischen Körper zu haben, der über sehr gute Abwehrkräfte und eine ebensolche Verdauung verfügt. In der Psyche verhilft Yang zu guter Konzentration, starker Willenskraft und starkem Antrieb, aber auch zu guter Motivation, Lebensfreude und Mut. Für unsere Sexualität schenkt uns das Yang eine starke Libido und Potenzstärke, also auch die Fähigkeit Kinder zu zeugen und zu empfangen (Stalzer K. & Schnitzler C., 2015, 5. Auflage, *Was den einen nährt macht den anderen krank*, Windpferd Verlag, ISBN 978-3-86410-055-0).

In der westlichen Medizin hat für uns das Yang oft Priorität und so bleibt das Yin unterversorgt. Hält dieses Ungleichgewicht von Yin und Yang längere Zeit an, kann dies zu körperlichen oder seelischen Befindlichkeitsstörungen führen, wie z.B. Schlaflosigkeit oder Existenzängste (vgl. Stalzer & Schnitzler).

3.3 Medikamente

In der westlichen Medizin werden bei einzelnen Symptomen häufig Medikamente gegeben, deren Wirkung der Laie nicht einschätzen kann. Der Beipackzettel dient eher der juristischen Absicherung der Pharmaindustrie und führt zu einer Verunsicherung der Patienten. Andererseits sehe ich persönlich auch eine fehlende Selbstverantwortung der Patienten. Bei jeder kleinen Unpässlichkeit erwartet man vom Arzt, dass – ohne jegliche Veränderung des eigenen Verhaltens – die Einnahme der Tabletten das Wohlbefinden wieder sicherstellt. Man sollte daher wieder auf den eigenen Körper hören, der in den meisten Fällen sehr genau weiß, was ihm guttut. Damit werden auch die Selbstheilungskräfte des Körpers gestärkt.

Medikamente, bringen kurzfristig vielleicht sogar eine Besserung, langfristig aber schwächen sie den Körper, weil letztlich nur die Symptome unterdrückt werden.

Medikamente in dieser Form waren in der chinesischen Medizin nicht bekannt. Zur Unterstützung und Stärkung des Körpers hatte die Kräuterheilkunde eine große Bedeutung. Heilkräuter und Heilpflanzen waren in allen Kulturkreisen verbreitet. Interessanterweise war die Kräuterméizin in unserer europäischen Gesellschaft meist den Kirchen vorbehalten.

Bei dem unten angeführten Bild von einer Kapelle im Stift Altenburg handelt es sich nicht um ein Fenster, sondern um ein mittelalterliches Bücherregal, wo insbesondere alte Kräuterrezepturen aufbewahrt wurden, die so wertvoll waren, dass diese Bücherregale versperrt wurden.



Abbildung 1

Quelle: Eigene Aufnahme

4 Grundlagen aus Sicht der TCM

4.1 Zusammenspiel von Yin und Yang

Yin und Yang sind zwei polare Prinzipien, von denen man schon einige Jahrtausende weiß und die so gegensätzlich sind wie Wasser und Feuer, Dunkelheit und Licht, Mann und Frau. Sie stellen aber auch zwei Phasen einer zyklischen Bewegung dar wie Nacht und Tag, Schlafen und Wachen. Yin und Yang kann man überall antreffen, auch im menschlichen Organismus (Stalzer K. & Schnitzler C., 2015, 5. Auflage, *Was den einen nährt macht den anderen krank*, Windpferd Verlag, ISBN 978-3-86410-055-0).



Abbildung 2

Quelle: Internet

<https://www.yifengshui.de/wp-content/uploads/2014/11/yin-und-yang.jpg>, entnommen am 10.10.2017

Yin und Yang

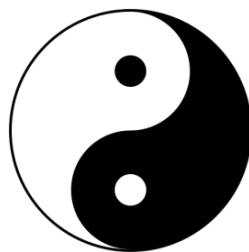


Abbildung 3

Quelle: Internet

<https://de.wikipedia.org/wiki/Yin-Yang>

Yang



Abbildung 4

Quelle: Internet

<https://www.yifengshui.de/wp-content/uploads/2014/11/yin-und-yang.jpg>, entnommen am 10.10.2017

Yin

Yin steht für Lebenssaft und hat eine wesentliche Bedeutung für den Körper. Yin ist Substanz und Materie in Form von Blut, Körperflüssigkeiten und fester Körperbestandteile wie Zähne, Haare, Nägel und Knochen. Yin kühlt und befeuchtet das energetische System. Frauen verfügen in der Regel über mehr Yin als Männer (vgl. TCM-Team und Stalzer & Schnitzler).

„Bewahre dein Yin!“ ist eine der höchsten Lebensweisheiten des Daoismus.

Yang

Yang steht für Lebenskraft und hat eine wesentliche Bedeutung für die Körpertemperatur, den Antrieb und für die Dynamik der Stoffwechselprozesse im Körper sowie dafür das energetische System zu wärmen und aktiv zu halten. Männer verfügen in der Regel über mehr Yang als Frauen (*vgl. TCM-Team und Stalzer & Schnitzler*).

4.2 Die drei Schätze Jing, Qi, und Shen

4.2.1 Jing

„Seid ihr überarbeitet oder emotional belastet, wird sich das Yang überhitzen und unter Umständen das Yin und Jing, die Essenz, erschöpfen“ –
(*Maoshing N., 2011, Der gelbe Kaiser, Knauer Taschenbuch Verlag, ISBN 978-3-426-87570-4*).

Jing wird auch als Lebensenergievorrat bezeichnet und kann in zwei Ausprägungen unterteilt werden:

1. Der vorgeburtliche Aspekt dieser Essenz, bestehend aus Jing und YuanQi.
 - Jing, der Yin-Part ist Teil des Nieren-Yin
 - YuanQi, der Yang Part ist Teil des Nieren-Yang

Der vorgeburtliche Aspekt dieser Essenz wird uns von unseren Eltern bei der Zeugung mitgegeben und entspricht der Genetik. Er bestimmt Geschlecht, Augen, Haar- und Hautfarbe, Persönlichkeitsanlagen, Konstitution, Größe der Zähne etc. (*vgl. TCM-Team*).

Mit vorgeburtlichem Jing ist hauszuhalten, der Verbrauch ist abhängig vom Lebensstil und kann nicht mehr ersetzt werden (*vgl. TCM-Team*).

Po Minar wählt folgenden Vergleich: Das vorgeburtliche Qi entspricht der Tankfüllung in unserem „Lebens“-Auto. Je nach Fahrstil kommen wir mit einer Tankfüllung unterschiedlich weit (*Po Minar C., 2009, Der Weg des Meisters, Südwest Verlag, ISBN 978-3-517-08476-3*).

Po Minar weist darauf hin, dass ein gutes Jing nicht automatisch zu einem langen Leben führen muss. Vielmehr ist es oft so, dass gerade Menschen mit einer schwächeren Grundkonstitution oft schon früh lernen (müssen), auf ihre Gesundheit zu achten und sich ihre Energien einzuteilen (vgl. *Po Minar*).

2. Dem nachgeburtlichen Aspekt dieser Essenz entspricht das NierenQi.

NierenQi wird über die Nahrungsaufnahme, über die Atmung und Qi Gong gewonnen. Im Bereich der Nahrung sind die Funktionskreise Magen und Milz verantwortlich. Sie werden in der chinesischen Lehre auch als „Wurzel der nachgeburtlichen Energie“ bezeichnet (TCM-Team, *Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre*, 2015, Modul 1).

Dieser nachgeburtliche Aspekt ist auch jener Bereich, den wir durch unsere Lebensweise beeinflussen können.

4.2.2 Qi

Qi bezeichnet unsere Lebensenergie und steht im Zentrum der TCM.

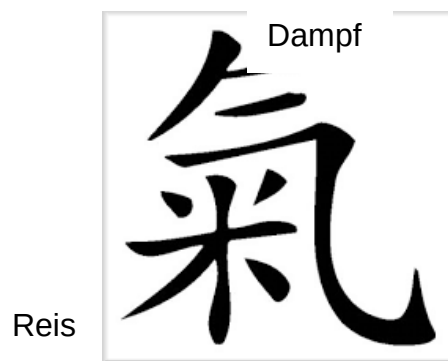


Abbildung 5
Quelle: Internet
<https://de.wikipedia.org/wiki/Qi>
entnommen am 9.10.2018

Diese Kalligraphie besteht aus zwei Radikalen:

Die Reiskörner symbolisieren den materiellen Aspekt von Qi, der sich in Blut und Körperflüssigkeiten manifestiert.

Der aufsteigende Dampf, der beim Kochen der Reiskörner entsteht, symbolisiert den immateriellen Aspekt von Qi, der sich in der geistigen Energie manifestiert (TCM-Team, *Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre*, 2015, Modul 1).

Wir essen, um Qi aus der Nahrung zu gewinnen. Während das Essen im Magen aufgeschlossen wird, hat das Qi, das aus der Nahrung gewonnen wird, die Funktion, die Verdauungsorgane dabei zu unterstützen (vgl. *Temelie*).

Sind wir gesund, fließt das Qi völlig frei, ohne Blockaden in unserem Körper und belebt den gesamten Organismus. Wird dieser Fluss aber durch irgendetwas behindert, können Beschwerden oder Krankheiten auftreten (Friedl F., 2016, 1. Auflage, *Das Gesetz der Balance*, Verlagsgruppe Random House FSC N001967, ISBN 978-3-442-22138-7).

4.2.3 Shen

Shen gilt als die immaterielle Form von Qi und steht für unsere mentalen, intellektuellen und spirituellen Fähigkeiten. Er ist in der Wandlungsphase Feuer, im Kaiserorgan Herz beheimatet und ist erkennbar im Gesicht sowie in der Klarheit und der Wachheit der Augen. Er steht für Neugier und Wissbegierde, aber auch für die Eigenschaft „mit dem Herzen sehen“ zu können. Shen benötigt als Ankerplatz das Substrat Blut. (TCM-Team, *Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre*, 2015, Modul 1).

4.2.4 Jing, Qi und Shen

Stellt man sich Jing als die Quelle des Lebens vor und Qi als das Potenzial zu aktivieren und zu bewegen, dann ist Shen die Vitalität im menschlichen Körper, die hinter Jing und Qi steht (Kaptchuk T.J., 2010, *Das große Buch der chinesischen Medizin*, Knauer Taschenbuch Verlag, ISBN 978-3-426-87530-8).

4.3 Substrate - JinYe und Blut

Diese Substrate sind materielle Formen bzw. Manifestationen von Qi.

4.3.1 JinYE („Goldene Flüsse“)

JinYe werden auch unsere Körperflüssigkeiten oder Körpersäfte genannt. Sie bilden einen Yin Aspekt und stellen das Kühl- und Schmiersystem unseres Körpers dar. Es besteht eine enge Verbindung zu Blut.

Mögliche Disharmonien der JinYe

- Säftemangel
Führt zur Trockenheit im Körper und gilt als milde Form des Yin Mangels bzw. führt zu einem Yin Mangel, wenn er nicht ausgeglichen wird
 - Pathologische Körperflüssigkeiten
 - Ödeme (Feuchtigkeit bleibt im System)
 - Schleim (dickere und zähere Feuchtigkeit)
 - Tan (Schlacke)
- (vgl. TCM-Team).

4.3.2 Blut (xue)

Blut bildet einen weiteren Aspekt von Yin.

Die Aufgaben von Blut sind u.a. die Nahrung des gesamten Körpers und die Befeuchtung und Kühlung unseres Organismus. In der TCM ist der Funktionskreis Milz für die Blutbildung zuständig (vgl. TCM-Team).

4.3.3 Blut und Qi

Die Verbindung von Blut und Qi ist untrennbar, d.h. Disharmonien in dem einen, bewirken immer eine Disharmonie beim anderen. Blut gilt als Mutter des Qi und Qi gilt als Herrscher des Bluts, d.h. Blut ist gleichsam das Speichermedium bzw. Transportmittel für Qi (TCM-Team, *Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 1*).

Wu A. vergleicht den Körper mit einem Akku bzw. einer Batterie. Das Blut steht für die Kapazität der Batterie und Qi für die Menge der jeweils in ihr gespeicherten Energie. Daraus folgt, dass man nur so viel Qi haben kann wie Blut vorhanden ist. Mangel an Blut und Qi sind in der TCM für viele chronische Krankheiten verantwortlich (Wu A., 2018, *Wie sich der Körper selbst heilt*, Knaur Verlag, ISBN 978-3-426-87809-5).

4.3.4 Körperenergie

Die besten Mittel zur Verbesserung der Gesundheit liegen laut Wu A. in der Verbesserung der Körperenergie - der Vermehrung von Blut und Qi.

Blut gilt - wie oben angeführt - als Speichermedium für Qi, d.h. von der gesamten Blutmenge des Körpers hängt ab, wieviel Qi er fassen kann. Die Blutbildung selbst wird von zwei Faktoren bestimmt. Zum einen von der Aufnahme und Verwertung unserer Nahrung. Die aufgenommenen Nährstoffe sind für den Körper das Rohmaterial für die Erzeugung von Blut. Der zweite Faktor ist der Schlaf. Im Schlaf werden die Nährstoffe in Blut umgewandelt. Ernährung und Schlaf sind beide gleich wichtig für die Blutbildung. Mangelernährung und Schlafmangel reduzieren beide die Blutbildung. Wenig Blut bedeutet wenig Qi und folglich wenig Körperenergie (Wu A., 2018, *Wie sich der Körper selbst heilt*, Knaur Verlag, ISBN 978-3-426-87809-5).

Wu A. führt auch sekundäre Einflüsse für die Blutbildung an, etwa Stress und Depressionen, sowie äußere Faktoren wie Umweltgifte. Die wesentlichen Gründe für einen Mangel an Körperenergie sind aber aus seiner Sicht auf Schlafmangel und schlechte Nahrungsverwertung zurückzuführen.

4.3.5 Yang und Qi bzw. Yin und Blut

Friedl beleuchtet auch die Beziehungen von Yang und Qi bzw. Yin und Blut und zeigt im Folgenden den Unterschied anhand eines Vergleichs mit einer Batterie:

Yang und Qi

Zwischen Qi und Yang besteht eine enge Verbindung, die in der TCM von großer Bedeutung ist. Während das Yang unsere Kapazitäten für Aktivitäten darstellt, umfasst das Qi die Kraft des Yang, die wir für uns nutzen können. Im Vergleich mit einer aufladbaren Batterie wäre das Yang demnach die maximal verfügbare Ladungsmenge und das Qi die vorhandene Strommenge.

Bei völliger Entkräftung und Nicht-Ansprechen auf äußere Impulse liegt das tiefgreifende Problem einer Yang- Erkrankung vor (*Friedl F., 2016, 1. Auflage, Das Gesetz der Balance, Verlagsgruppe Random House FSC N001967, ISBN 978-3-442-22138-7*).

Yin und Blut

Wie das Verhältnis von Yang und Qi lässt sich auch die Beziehung zwischen Yin und Blut gut am Beispiel an der Batterie erklären. Das Yin entspricht der Kapazität der Batterie und das Blut ihrem Ladezustand. Ist der Ladezustand gestört, handelt es sich um eine Blut- oder Xue-Krankheit. Ist hingegen die Kapazität gestört, sprechen wir von einer Erkrankung des Yin. Und auch hier verhält es sich wie bei Yang und Qi:

Eine Yin-Erkrankung ist wesentlich tiefgreifender als eine Xue-Erkrankung. Bei Letzterer ist die Batterie leer, bei einer Yin-Erkrankung ist sie kaputt (*Friedl F., 2016, 1. Auflage, Das Gesetz der Balance, Verlagsgruppe Random House FSC N001967, ISBN 978-3-442-22138-7*).

4.4 Die fünf Wandlungsphasen (WP) – Wu Xing

Wesentlich ist das Zusammenwirken der fünf WP Erde, Feuer, Holz, Metall und Wasser, die untereinander in ganz unterschiedlichen Beziehungen stehen können. Wenn das Qi gut fließt, also unsere Selbstheilungskräfte harmonisch im Körper zirkulieren können, d.h. die WP gut zusammenarbeiten und sich gegenseitig ergänzen und kontrollieren, bleibt der Mensch gesund und es geht uns seelisch und körperlich gut (vgl. *TCM-Team, Wu L.*).

Befindet sich die **WP Erde** mit seinen Funktionskreisen Milz und Magen in gutem, kräftigen Zustand, empfinden wir ein „geerdetes Gefühl“, wir sind in unserer Mitte (vgl. *TCM-Team*).

Beeinflussen sich die WP gegenseitig negativ und gerät dieses Gleichgewicht aus der Bahn spüren wir dies an verschiedenen Zeichen des Unwohlseins und es führt zu psychischen und physischen Störungen, die sich zu Krankheiten weiterentwickeln können, wenn wir nichts dagegen unternehmen (vgl. *TCM-Team, Wu L.*).

Bei einer Schwäche der **WP Holz** können Blockaden entstehen, die die Leitbahnen des Qi verengen. Dadurch wird der Fluss der Selbstheilungskräfte sowohl seelisch als auch körperlich gebremst und es kann zu deutlichen Stresssymptomen kommen. Diese können sich körperlich durch Verspannungen im Nackenbereich und im Oberkörper, in Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder durch ein Druckgefühl in den Augen oder im Kopf äußern (vgl. *Steinert*).

Aber auch eine übersteigerte Kontrolle kann eine gestaute Leber verursachen und zu diversen Beschwerden bei den Erdorganen (Magen und Milz) führen. Die Nahrung wird schlechter umgewandelt, Magenschmerzen sowie Durchfall und Verstopfung im Wechsel sind die Folge. Hier sind Maßnahmen nötig, um den Leber-Qi-Stau aufzulösen und gleichzeitig Milz und Magen zu stärken (*TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 1*).

Wenn Lebensaspekte wie Ruhe und Reflexion über einen langen Zeitraum zu kurz kommen (und wir nur noch in Holz und Feuer leben), so kann dieses Ungleichgewicht der Elemente gesundheitliche Konsequenzen wie Burnout nach sich ziehen (Wu L., 2017, 5. Auflage, TCM für jeden Tag, Mankau Verlag GmbH, ISBN 978-3-86374-100-6).

Die Hauptaufgabe der **WP Wasser** besteht nach Steinert darin, neue Kräfte zu aktivieren, insbesondere nach schweren Erkrankungen oder Schwächezuständen.

4.5 Die fünf Funktionskreise (FK) Milz, Leber, Herz, Lunge und Niere

Dem FK **Milz (Pi)** kommt eine besondere Bedeutung zu. „Die fünf Funktionskreise erhalten ihr Qi von der Milz“ erklärt der *Innere Klassiker des gelben Kaisers* (Kap. 19), d.h. als Verteilerin ist die Milz mit allen anderen FK eng vernetzt (Friedl F., 2016, 1. Auflage, Das Gesetz der Balance, Verlagsgruppe Random House FSC N001967, ISBN 978-3-442-22138-7).

Die wichtigste Aufgabe des FK **Leber (Gan)** ist die Regulierung des Energieflusses in ihrem eigenen und in allen anderen FK. Sie sorgt für den freien Fluss von Qi im gesamten energetischen System und sie speichert Blut.

Das harmonische Funktionieren des FK Leber zeigt sich darin, dass es ihr gelingt, eine ausgewogene Dynamik zwischen Spannung und Entspannung aufrechtzuerhalten bzw. eine Ausgewogenheit zwischen Arbeit und Ruhe zu schaffen (vgl. Friedl).

Die Leber hasst Druck und Stress. Die Leber ist das empfindlichste Organ in Bezug auf Stagnation oder „Steckenbleiben“ (Kaptchuk T.J., 2010, Das große Buch der chinesischen Medizin, Knauer Taschenbuch Verlag, ISBN 978-3-426-87530-8).

Der FK **Herz (Xin)** beherrscht das Blut, kontrolliert die Blutgefäße, manifestiert sich im Gesicht und beherbergt Shen (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2016, Modul 2).

Der FK **Lunge (Fei)** ist für die Regeneration des Yin und alle regelmäßig ablaufenden Prozesse wie Herzschlag und Atmung zuständig. Für die Anreicherung des Yin sind entsprechende Ruhephasen erforderlich (vgl. *TCM-Team, Friedl*).

In der **Niere (Shen)** wird auch die Essenz Jing gespeichert. Die Essenz gehört zu den wichtigsten Energien in unserem Körper und stellt die physische Grundlage des Lebens dar. Wessen Essenz stark ist, der verfügt über eine solide Basis für gute Gesundheit (*Friedl F., 2016, 1. Auflage, Das Gesetz der Balance, Verlagsgruppe Random House FSC N001967, ISBN 978-3-442-22138-7*).

Das Nierensystem hat die Aufgabe, neue Kräfte zu aktivieren, wenn der Gesamtorganismus nach großem Kräfteverlust, z.B. nach schwerer Erkrankung, energetisch geschwächt ist (vgl. *Steinert*).

Der Ausspruch „es geht einem etwas an die Nieren“ bedeutet auch in unserem Sprachgebrauch eine tiefliegende Störung und geht an die Substanz. (vgl. *Friedl*).

Körperlich zeigt sich eine anhaltende Schwäche des Nierensystems im Nachlassen der Lebenskraft allgemein (vgl. *Steinert*).

Die Nieren als Ursprung allen Yin (und Yangs) stellen auch unseren „Reservebrennstoff“ dar. Bei zu starker Verausgabung, Schlafmangel und Dauerstress sind wir irgendwann einmal „ausgebrannt“. Für die Regeneration dieses wichtigen Organs sind Ruhepausen und nicht ständig funktionieren zu müssen wichtig (*Po Minar C., 2009, Der Weg des Meisters, Südwest Verlag, ISBN 978-3-517-08476-3*).

Die Diagnose „Depression“ bedeutet in der TCM einen Mangel an Yang im Yin, also einen Mangel an Nieren-Yang, das auch als Ming Men („Tor des Lebens“) bezeichnet wird (vgl. *TCM-Team, Friedl*).

5 Wie Stress entsteht

„Stress entsteht, wenn für Kurskorrekturen mehr Kraft gebraucht wird,
als zur Verfügung steht“

*(Steinert S., 2017, So kommt der Hamster aus dem Rad,
Patmos Verlag, ISBN 978-3-8436-0959-3)*

5.1 Stress – Entwicklung Burnout

Stress und in späterer Folge Burnout entstehen nicht plötzlich, es ist ein langsamer Prozess, der sich über Jahre entwickeln kann und den man lange gar nicht bewusst wahrnimmt.

Die Pausen reichen nicht mehr aus und selbst ein geplanter Urlaub bringt nicht die erhoffte Erholung, ganz im Gegenteil – oft werden wir gerade im Urlaub krank. Man fühlt sich müde, eine gewisse Lustlosigkeit macht sich breit, die Freude und das Lachen gehen verloren, man ist gereizt, lärmempfindlich und zieht sich zurück. Dazu kommt, dass ein Besuch beim Arzt und viele Untersuchungen meist dazu führen, dass man schulmedizinisch gesund ist, die Werte sind im Normbereich, und trotzdem fühlt man sich krank.

Man geht davon aus, dass es sich bei Burnout um eine Reaktion auf lang andauernde, schädliche Stressbelastungen handelt (*Internetquelle: <http://www.tcm-guo.de/einsatzbereiche/psychische-erkrankungen/burn-out-syndrom/>, entnommen am 3.12.2017*).

Rosa spricht davon, dass man leicht in ein Burnout geraten kann, wenn man sich permanent gehetzt fühlt und irgendwann nur noch wie mechanisch funktioniert (*Harf R. und Witte S., Geo Wissen Nr. 61/2018*).

Es muss uns bewusst sein, dass wir langfristig stresshaften Situationen nicht aus dem Weg gehen können. Es ist daher notwendig, Strategien zu entwickeln, wie wir mit solchen Situationen umgehen. Dazu kommt, dass man meist jene Aktivitäten und Bereiche zuerst zurücknimmt, die Spaß machen, wie z.B. regelmäßige Bewegung. Aufgaben, die wir erledigen müssen, bleiben in der Regel gleich (*vgl. Lalouschek*).

Ich habe es bereits Anfang des Jahres 2017 gespürt. Es ist zu viel.

Im April 2017 war ich wieder bei meinem Coach, bei einem meiner zweimonatlichen „Sicherheitstermine“. Ich kann mich noch sehr genau erinnern, es war mir damals schon klar, dass es so nicht weitergehen kann.

Auf die Frage, ob es irgendwelche Perspektiven für mich gebe, war meine Antwort:

Im Mai gibt's ziemlich viele Feiertage, da sind einige Leute weg und die Arbeitswochen dauern nicht so lang. Im Juni wird's noch einmal richtig hart, da muss ich durch. Im Juli bin ich vier Wochen auf Urlaub. Das war es.

Ich habe dabei einen sehr wesentlichen Punkt nicht beachtet. Es geht auch nach dem Urlaub weiter und wie sich sehr rasch herausstellte wurde die Situation noch schlimmer. Sommerloch? Das gibt es schon lange nicht mehr. Der einzige Unterschied ist, dass der „normale Wahnsinn“ durch weniger Leute zu bewältigen ist, weil auch bei uns Urlaubszeit ist.

Ich kann mich gut erinnern, wie ich mir in Gesprächen immer wieder selbst Mut gemacht habe. Ich war felsenfest davon überzeugt, dass ich mir in den letzten knapp dreieinhalb Jahren vor der Pension mit 59 Jahren sicherlich kein Burnout mehr holen möchte. Ich habe das Wort Burnout sehr oft in den Mund genommen, das „nicht“ ist wohl nicht angekommen.

5.2 Wer ist betroffen

Es heißt oft, wer ausbrennt, muss vorher gebrannt haben. Damit soll ausgedrückt werden, dass Burnout besonders die Menschen trifft, die mit viel Idealismus, Ehrgeiz und Leidenschaft angetreten sind, ihre Ideen und Innovationen mit Energie und Mut und auch gegen Widerstände umzusetzen (*Nelting M., 2014, 1. Auflage, Burn Out – Wenn die Maske zerbricht, Goldmann Verlag, ISBN 978-3-442-17463-8*).

Ich glaube, dass heute ein viel größerer Personenkreis davon betroffen ist. Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, die Anforderungen an den Einzelnen werden größer und selbst in unserer Freizeit geht es um Bestleistungen. Für die erforderlichen Ruhephasen bleibt keine Zeit. *Nelting* spricht auch davon, dass in unserer Kultur der Sieger der Zweite schon verloren hat.

Es gibt kein allgemeines Burnout Persönlichkeitsprofil. Der gemeinsame Nenner ist allerdings, dass den Betroffenen ihr Leben mehr abverlangt, als sie bewältigen können – entweder aufgrund von irrationalen Zielen oder mangels geeigneter Strategien zur Bewältigung der alltäglichen Anforderungen (*vgl. MyMonk, <https://mymonk.de/burn-out/>, entnommen am 3.5.2018*).

5.3 Ursachen

5.3.1 Stress und Arbeitswelt

Früher ging man davon aus, dass eher Menschen in Sozialberufen wie Ärzte und Pflegepersonal besonders gefährdet sind. Heute betrifft es massiv Lehrberufe, Polizisten, aber auch Dienstleistungsberufe, und auch Manager und Politiker. All jene Bereiche, wo eine hohe Leistungsbereitschaft und ein hohes Engagement gefordert werden, die erforderliche Anerkennung aber nicht gegeben ist.

Nach *Lalouschek* besteht die Leistungserbringung aus drei Komponenten:

Die Leistungsfähigkeit, die Leistungsbereitschaft und die Leistungsmöglichkeit. Das Problem sieht er in der Leistungsmöglichkeit, die eine rein organisatorische Sache ist. Er bezeichnet es als organisatorische Leistungsvernichtung, wenn Führungskräfte die Hälfte ihrer Zeit in sinnlosen Meetings hocken. Diese Aussage kann ich gut nachvollziehen und bestätigen (*Bauer K., Standard vom 4.1.2018*).

Burnout entsteht nicht durch viel Arbeit, da Arbeit an sich weder krank noch unglücklich macht. Als Beispiel führt Rosa die Trümmerfrauen an, die hart geschuftet haben und erschöpft waren. Der Unterschied ist, dass es für diese einen Zeithorizont gab, ab dem es besser werden sollte. Im Gegensatz dazu scheinen die Zeithorizonte heute nicht erreichbar zu sein, die Anforderungen werden laufend größer, es gibt in dem Sinn keine Ziellinie für die Optimierung. Vielmehr geht es um Quartalszahlen, Quoten u.a.m. (Harf R. und Witte S., Geo Wissen Nr. 61/2018).

In meinem Umfeld kündigte eine junge Frau einen „sicheren“ Job bei der Bank, da sich auch hier die Rahmenbedingungen enorm geändert haben. Im Vordergrund stehen nur mehr die Verkaufszahlen, die persönliche Kundenberatung tritt in den Hintergrund. Es war für sie unbefriedigend, einer hochbetagten Frau eine Lebensversicherung mit einer Laufzeit von 25 Jahren einzureden.

Rosa berichtet weiter anhand des Beispiels der France Telekom über die Entsolidarisierung in Betrieben, wo Führungskräfte nach spätestens 36 Monaten ihre Position wechseln müssen, um zu verhindern, dass persönliche Beziehungen aufgebaut werden können. Die erschreckenden Folgen sind eine hohe Burnout Rate, Depressionen und 40 Selbstmorde bei den Angestellten innerhalb von zwei Jahren.

5.3.2 Stress und Digitalisierung

Heute wird in vielen Berufen eine ständige Erreichbarkeit vorausgesetzt, auch am Abend oder am Wochenende. Man ist ständig online und checkt die Emails. Es gehört fast zum guten Ton und vermittelt vielleicht auch ein bisschen das Gefühl des Unersetzlichen und Gebrauchtwerdens. Macht man das nicht, bekommt man ein schlechtes Gewissen.

Lalouschek spricht in dem Zusammenhang auch davon, dass man sich nur mehr als Passagier im eigenen Leben fühlt. Es hängt wesentlich mit dem ungelernten Umgang mit den Instrumenten der Digitalisierung, dem Computer und dem Smartphone zusammen. Er sieht einen dringenden Handlungsbedarf in diesem Bereich, zumal es für alles andere auch Führerscheine und Zertifikate gibt (*Lalouschek W., 2010, 1. Auflage, Raus aus der Stressfalle, Kneipp Verlag, ISBN 978-3-7088-0498-9*).

Die Digitalisierung hat in den letzten Jahren in unser Leben Einzug gehalten, ob wir wollen oder nicht. Vieles ist dadurch leichter geworden, noch mehr aber sind wir gefordert, viele Tätigkeiten, die früher unter „Kundenservice“ gefallen sind, jetzt selbst zu machen. Einerseits nutzen wir die kleinsten Pausen um etwas zu erledigen, andererseits haben wir das Gefühl etwas zu versäumen und richten daher ständig den Blick auf das Display des Smartphones. Auf der Fahrt zum Büro in der U-Bahn findet man kaum mehr Leute, die nichts tun oder ein Buch lesen, stattdessen sind alle mit ihren Smartphones beschäftigt.

Vor einiger Zeit saß eine junge Frau von ca. 30 Jahren neben mir, die fasziniert auf ihr Smartphone schaute. Offensichtlich plante sie ihr Abendessen. Sie schaute sich ein Youtube Video über die Zubereitung eines Toastsandwiches an. Tatsächlich. Man erfuhr dabei, dass man die Toastscheiben mit Butter bestreicht, sie anschließend in den Toaster legt und zum Schluss – je nach Belegung – aufeinanderlegt. In diesem Moment habe ich mich schon gefragt, ob durch die Digitalisierung der Hausverstand abhandengekommen ist.

Wir haben verlernt, uns auf einzelne Dinge zu konzentrieren. Oft machen wir vieles gleichzeitig: Fernsehen, Emails checken, Internetsurfen. Multitasking und damit das ständige Unterbrechen der Gedankenströme führt laut der US Psychologin Gloria Mark dazu, dass wir bis zu eineinhalb Mal so lange für die Erledigung der eigentlichen Aufgabe brauchen (Ruschkowski K., Geo Wissen Nr. 61/2018).

Wer braucht Facebook bzw. wieviel Zeit braucht Facebook?

Es gibt Zeiten, wo man wirklich froh ist ein bisschen Ablenkung zu haben, am Sonntag am Abend kurz einen Blick in Facebook, was die Freunde wohl so am Wochenende getrieben haben.

Diese Zeiten sind bei mir jedenfalls sehr lange vorbei. Ich nehme seit Jahren keine Freundschaftsanfragen mehr an, oft mit schlechtem Gewissen, weil ich doch hoffe, dass meine „Freunde“ nicht beleidigt sind bzw. sonstige Bekannte, die mich auf Facebook entdeckt haben mir nachsagen, ich sei zu eingebildet oder abgehoben, sie können ja meine wahren Hintergründe nicht wissen.

Ich bin seit knapp 8 Jahren bei Facebook – das weiß ich deshalb so genau – weil mir Facebook jetzt zur 8-jährigen Freundschaft mit zwei meiner Neffen gratuliert hat – und Familienmitglieder (durchaus großzügig betrachtet) waren im Wesentlichen meine einzigen „Freunde“ und auch der Grund warum ich so lange bei Facebook geblieben bin.

So war ich immer informiert, bei welchem Festival meine Nichte gerade war, dass Lisa ihre Küche hellgrün ausgemalt hat oder an welchen Veranstaltungen Harald am Wochenende teilnehmen wird.

Ich glaube von mir gibt es keinen einzigen Eintrag, jedenfalls kann ich mich nicht daran erinnern und das Profilfoto ist auch schon in die Jahre gekommen.

Ich habe in den ganzen acht Jahren nichts „gelikt“ d.h. den Button „Like“ oder auf Deutsch „gefällt mir“ gedrückt. Ich habe den Sinn nicht so ganz verstanden. Ich muss zugeben, am schlimmsten waren die Infos „hat sein Profilbild geändert“. Man erkannte oft erst beim zweiten Mal die Person, aber darum geht es nicht. Die Kommentare waren überschwänglich, das tolle Aussehen wurde bewundert und so gesehen konnte sich die betreffende Person bestätigt fühlen, wie hübsch er oder sie war.

Ich gehöre nicht zu denjenigen, die Facebook verteufeln. Gerade was das Finden von Personen, mit denen man vor vielen Jahren Kontakt gehabt hat und wo man sich aus den Augen verloren hat, anbelangt, gibt es recht nette und auch romantische Geschichten mit Happy End. Was mich aber stört ist der enorme zeitliche Aufwand, den diese sozialen Medien erfordern und auch eine gewisse Abhängigkeit, das Bedürfnis zu schauen was Leute, die einen mehr oder weniger interessieren, posten.

Ich sitze zu Hause, habe Zeit und mir überlegt, welche unsinnigen zeitaufwändigen Dinge ich aus meinem Terminkalender streichen kann. Dabei ist mir zuerst Facebook eingefallen. Heute war es soweit. Ich habe meinen Facebook-Account gelöscht.

Ich hoffe ich werde nicht rückfällig, an einem verregneten Sonntagnachmittag, einfach um zu schauen, was meine Freunde so treiben.

5.3.3 Stress und Globalisierung

Kögler schreibt in seinem Buch „Burnout – Natur, Philosophie & Traditionelle Medizin im Burnout“ einleitend folgendes: „Für die Gesamtbeurteilung der „Epidemie Burnout gilt die Frage: Welchen Traum träumt die Gesellschaft, dass wir so viel Burnout und Depressionen haben?“ Er sieht die Ursachen für Burnout auch darin, dass wir in einer Zeit der rasanten Veränderung und den damit verbundenen Ängsten und Orientierungslosigkeit leben (Kögler G., 2017, 1. Auflage, Burnout, Bacopa Verlag, ISBN 9783902735973).

Rosa beschreibt, dass wir in unserer Gesellschaft das Gefühl haben, frei zu sein. Wir sind weitgehend frei in unseren Entscheidungen und trotzdem ist der häufigste Satz in unserem Leben etwas tun zu **müssen**. Wir fühlen uns wie in einem Hamsterrad. Obwohl wir frei sind, fühlen wir uns unter Zwang. Es liegt auch daran, dass sich die heutige Gesellschaft nicht mehr festlegen und sich alle Optionen offen halten will. (Harf R. und Witte S., Geo Wissen Nr. 61/2018).

Die globalisierte Gesellschaft, in der wir heute leben, fordert die meisten Menschen in unterschiedlicher Weise dazu auf, dauerhaft über ihre Grenzen hinauszugehen. Dieser Herausforderung sind die Menschen in der Regel nicht gewachsen. (vgl. Nelting).

Besonders in der Arbeitswelt hat die Globalisierung zu einem steigenden Leistungsdruck geführt, der das Konkurrenzdenken der Betriebe, aber auch des Einzelnen fördert. Ich bin nach wie vor überzeugt, dass unser menschliches Gehirn für das enorme Tempo und die Komplexität in der globalisierten Welt nicht geschaffen ist.

Nussbaum, eine der bekanntesten Zeitmanagement-Expertinnen Deutschlands, sagte in einem Interview der Zeitschrift Vital, dass wir in einer Welt der Möglichkeiten und der Leistung leben, als säßen wir in einem Hochgeschwindigkeitszug. Wer zudem an FOMO („*Fear of missing out*“) leidet, der Angst etwas zu verpassen, treibt sich ständig zu mehr Aktivitäten an. Was dabei auf der Strecke bleibt, ist die Zeit, einmal nichts zu tun und den Moment zu leben (Nussbaum C., Vital Oktober 2018).

5.3.4 Stress und Schlaf

Stress führt in vielen Fällen auch zu Ein- und Durchschlafstörungen. Man liegt stundenlang wach, ärgert sich vielleicht darüber, dass man nicht einschlafen kann. Die Gedanken kreisen, man lässt den Tag nochmals ablaufen, denkt nach, was man vergessen hat bzw. was morgen alles zu erledigen ist.

Dazu kommt, dass, selbst wenn noch keine Einschlaf- und Durchschlafstörungen auftreten, der Schlafdauer immer weniger Bedeutung zukommt. Leute, die trotz stressigem Alltag mit vier bis fünf Stunden Schlaf auskommen, werden bewundert. Selbst in meinem Bekanntenkreis wird Schlafen als Zeitverschwendung gesehen. Ohne die erforderliche Regeneration können wir aber auf Dauer unsere Aufgaben nicht erfüllen.

Aus chinesischer Sicht bedeutet der extreme Schlafmangel den Verlust von lebensnotwendigem Yin. Daraus resultiert eine Fehlentwicklung des Yang mit Symptomen wie Unruhe, Hektik und vegetativer Fehlaktivierung wie z.B. Herzrasen oder Kopfschmerzen. Langfristig führt ein solches Ungleichgewicht zu gesundheitlichen Problemen. Denn Yin und Yang können nicht für sich alleine bestehen. Sie sind aufeinander angewiesen und arbeiten zusammen (*Friedl F., 2016, 1. Auflage, Das Gesetz der Balance, Verlagsgruppe Random House FSC N001967, ISBN 978-3-442-22138-7*).

5.3.5 Stress und Selbsttäuschung

Vielfach reden wir uns ein, dass die Befindlichkeitsstörungen nur vorübergehend sind. Das liegt auch daran, dass wir die Selbstwahrnehmung und die Sensibilität für die Zeichen und Symptome verlernt haben oder ignorieren.

Vor rund 200 Jahren war dies anders, es gab noch keine schnell wirkenden Medikamente oder Eingriffe, der Schwerpunkt lag bei der Vorsorge und der Stärkung der Selbstheilungskräfte wie z.B. durch Kräuter (*vgl. Steinert*).

Man sollte wieder lernen, körperliche Symptome ernst zu nehmen. Erst in den letzten Tagen erlitt eine Politikerin einen Schwächeanfall, eine Untersuchung lehnte sie ab. Am nächsten Tag wurden die geplanten Vorträge durchgezogen. Nur keine Schwäche zeigen, es ist alles in Ordnung. Der Körper empfindet das anders und wünscht sich mehr Aufmerksamkeit.

Es war Mitte Februar an einem Freitag. Ich verspürte eine leichte Übelkeit mit Erbrechen. Beim Hinunterbeugen bekam ich enorme Kopfschmerzen am Hinterkopf. Momentan hatte ich das Gefühl, als wäre etwas geplatzt. Mein Kollege hat die Rettung gerufen, man brachte mich mit dem Krankenwagen ins Spital. Die Kontrollen ergaben, dass alles in Ordnung ist. Am Montag war ich wieder im Büro. Drei Wochen später hatte ich eine Virusgrippe, die mich zwei Wochen ins Bett gezwungen hat. Ich brachte diese Signale des Körpers nicht damit in Verbindung, dass mein Körper dringend Ruhe braucht.

5.3.6 Stress und Selbstschädigung

Ein interessantes Phänomen, das ich auch bei mir selbst beobachtet habe, ist, dass man sich in stressigen Zeiten besonders „belohnt“ und man zu Verhaltensweisen neigt, die die Gesundheit noch mehr gefährden (vgl. Lalouschek).

Diese Reaktionen kann ich bis heute nicht nachvollziehen. Meist sind es Nikotin oder Alkohol, die man zunächst als entspannend empfindet, die aber ein großes Suchtpotential beinhalten. Das Gleiche gilt für Schlaftabletten. Bei mir war es Eis.

Dazu die folgende Geschichte:

Warum habe ich so viel Eis gegessen?

Seit ich die Ausbildung mit der TCM Ernährungsberatung begonnen habe schaue ich auch unwillkürlich darauf, wie mein Körper auf die einzelnen Nahrungsmittel reagiert, wenngleich ich ihm manches Mal - wider besserem Wissens - einiges zumute.

Ob und wieviel Eis ich im Sommer esse, hängt davon ab, wann ich zum ersten Mal in der Saison vor einem Eissalon schwach werde und nicht widerstehen kann eine Tüte mit Haselnuss- und Erdbeereis zu kaufen.

Im heurigen Jahr hat es mich schon ziemlich am Anfang der Saison erwischt, was nichts Gutes erwarten ließ. Es wurde besonders schlimm, auch bedingt durch die ständige Überarbeitung, wollte ich mir etwas „Gutes“ gönnen.

Bei den ersten zwei Eistüten merkte ich ganz genau, wie das kalte Eis in meinem Magen ankam und es im unteren Erwärmer immer kälter wurde. Der Genuss war zwar im oberen Bereich noch spürbar, aber je weiter das Ganze hinunterging, desto unangenehmer wurde es.

Leider habe ich in meiner Arbeitsumgebung eine Vielzahl an köstlichen Eisgeschäften. Auch meine zwei Lieblingsgeschäfte befinden sich kaum zehn Minuten Fußweg entfernt. Mit der Zeit plante ich das Mittagessen so, dass ich noch näher an der Quelle der Verführung vorbeikam und so war es ein Leichtes, nach dem Mittagessen noch schnell eine kleine Eistüte mit Haselnuss- und Erdbeereis nachzuschieben.

Interessanterweise hat sich das Kältegefühl im unteren Erwärmer zwar sicher nicht verflüchtigt, aber ich spürte es immer weniger.

Die Eistüte nach dem Essen wurde zwischenzeitlich fast zu einem Ritual, auch die ursprüngliche „Vorbedingung“ von schönem Wetter wurde zunehmend nebensächlich und es gab über einige Wochen fast täglich Eis.

Heute weiß ich, dass ich damit mein Immunsystem weiter geschwächt habe.

5.3.7 Stress und körperliche Auswirkungen

„Die anderen schaffen das ja auch“, eine Aussage, bei der man sich auch selbst oft erwischt. Die Frage ist einerseits wie, andererseits wie lange. Der einzelne Mensch reagiert sehr unterschiedlich, abhängig von seiner körperlichen Konstitution und den Genen (nach TCM „Jing“) und wie man damit im Laufe des Lebens umgeht. Es geht in dem Bereich ausschließlich um das persönliche Empfinden, Vergleiche mit anderen Personen sind hier nicht möglich und auch nicht zielführend.

Anhaltende Stresssituationen führen oft zu körperlichen Störungen wie chronischer Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Konzentrationsschwächen, Kopfschmerzen, Verspannungen oder Schlafstörungen.

Man sollte wieder lernen, körperliche Symptome ernst zu nehmen. Erst in den letzten Tagen erlitt eine Politikerin einen Schwächeanfall, eine Untersuchung lehnte sie ab. Am nächsten Tag wurden die geplanten Vorträge durchgezogen. Nur keine Schwäche zeigen, es ist alles in Ordnung. Der Körper empfindet das anders und wünscht sich mehr Aufmerksamkeit.

Es war September. Eine kleine Verkühlung, sehr viel Ärger und sicher auch eine gewisse Aussichtslosigkeit haben dann den Ausschlag gegeben. Ich hatte das Gefühl nichts geht mehr. Die Verkühlung war nicht der Rede wert.

Jetzt erinnerte ich mich auch wieder an den TCM-Arzt, wo ich mir doch schon seit Monaten vorgenommen hatte, hinzugehen. Jede Woche machte ich einen neuen Anlauf, mit dem Ergebnis, dass ich diesen Termin in der jeweils laufenden Woche wohl nicht unterbringe und immer wieder auf die nächste Woche verschoben habe. Ich war überzeugt, nach einer Woche wieder voll fit zu sein und in der gewohnten Weise weiterzumachen.

Der Termin beim TCM-Arzt, der mir jetzt gar nicht schnell genug gehen konnte und dem ich entgegenfieberte, kam ein paar Tage später.

Meine Vorstellung war – auch aufgrund meines mangelnden Vorwissens dieser traditionellen Heilweise – eine Akupunktur und ein paar chinesische Kräuter bringen mich zurück in den gewohnten Alltag.

Der TCM-Arzt, den ich für sehr kompetent halte, spricht nicht sehr viel. Jede Frage wird kompetent beantwortet, nur das Nötigste wird mitgeteilt.

Dieses Mal war es anders. Meine dunklen Augenringe konnte ich anfangs mit der Brille noch ganz gut verstecken, aber sie blieben nicht unbemerkt.

Zunächst teilte mir der Arzt mit, dass es keinen Sinn macht mich aufzuputschen, mit der Konsequenz, dass ich dann wahrscheinlich komplett zusammenbreche. Ich wurde daher zunächst akupunktiert, wobei der Ming Meng („Tor des Lebens“) im Mittelpunkt stand.

Ich war fast schon am Gehen als mir der Arzt eindringlich sagte: „Nehmen Sie das nicht auf die leichte Schulter, normalerweise dauert das drei bis sechs Monate, ich rate Ihnen dringend: Nehmen Sie sich ein paar Wochen Auszeit“.

Es war Mittwoch, am Montag hätte ich ohnehin meinen freien Tag, am Dienstag nochmals kurz zurück ins Büro, eine Verhandlung mit 20 mäßig interessierten Leuten von 9 bis 18 Uhr, mit einer halben Stunde Mittagspause und Weckerln – zu mehr war nicht Zeit, am Nachmittag von 14 bis 18 Uhr Aufsichtsratstag – oh wie jetzt, das geht sich doch gar nicht aus. Am Abend noch ein entspannendes Diane Krall-Konzert, ein Geschenk an Franz, für den ich in den letzten Wochen oder Monaten ein bisschen wenig Zeit gehabt habe, und Mittwoch Früh geht es dann endlich für ein paar Tage in den Urlaub zum Weißensee, sehr ruhig und entspannend – das wird mir ja hoffentlich wieder genug Kraft für den Wahnsinn danach geben. Ja gut, ich bin keine 30 mehr, aber mit meiner langjährigen Erfahrung und überhaupt – die anderen schaffen das doch auch, oder?

Und jetzt sagt der TCM-Arzt, dass ich das nicht auf die leichte Schulter nehmen soll – welche Schultern, die sind eh schon so schwer. Ist doch alles durchgeplant und keine Zeit für eine Auszeit.

Ich versuchte ihn zu überzeugen, dass ich doch jetzt fünf Tage auf Urlaub gehe und da werde ich mich sicher recht gut erholen. Er fand das nicht grundsätzlich schlecht, aber sagte mit fester Stimme, dass das nicht reichen wird, den über Monate entstandenen Erschöpfungszustand auszugleichen.

5.3.8 Stress und Lebensalter

Ein weiterer Faktor, der die Endlichkeit der Ressourcen festlegt, ist ganz sicher das Alter. Es gibt auch viele Vorteile des Alters, wenn man sich eingesteht, dass man nicht mehr agieren kann wie eine 30-Jährige und zwischenzeitlich notwendige Ruhephasen braucht. Einerseits hat man mit knapp 60 Jahren einen Erfahrungsschatz, den man auch gerne weitergeben möchte, andererseits ist man nicht mehr in der Lage, das volle Tempo, das gefühlt immer schneller wird, mitzugehen. Leider ist es in fast keinem Beruf möglich, die Arbeitszeit entsprechend zu reduzieren und sich quasi gleitend in den Ruhestand zu verabschieden, was ich sehr begrüßen würde.

6 Symptome Burnout

6.1 Körperliche Beschwerden

Burnout Symptome gehen meist auch mit körperlichen Beschwerden einher. Meist trifft es dabei die genetisch bedingten Schwachpunkte des jeweiligen Menschen. Diese Signale sind oft die einzige Möglichkeit, den Körper zur Ruhe zu zwingen.

Meist fängt es mit harmloseren Beschwerden an. Ich denke, es sind zunächst Hinweise, etwas in seinem Lebensablauf zu ändern. Werden diese Signale nicht gehört, muss der Körper zu deutlicheren Signalen greifen.

Zu den häufigsten Symptomen gehören:

Körperlich: Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, chronische Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Schlafstörungen, Tinnitus, Muskelverspannungen und Schmerzen der Wirbelsäule, Herzbeschwerden und Lustlosigkeit.

Emotional: Sozialer Rückzug, Nervosität und Unruhe, depressive Verstimmungen, Verlust von Freude, vermindertes Selbstwertgefühl, fehlende Motivation und Bedürfnis nach Ruhe.

Weitere Symptome: Zunahme der Fehlerhäufigkeit, Entscheidungsschwäche, Konzentrationsschwächen und verminderte Belastbarkeit.

(vgl. Lalouschek).

6.1.1 Kopfschmerzen

Kopfschmerzen haben in der TCM überwiegend mit dem Element Holz zu tun und weisen je nach Lokalisation auf eine Leber-Qi-Stagnation oder eine Gallenblasen-Qi-Stagnation hin. Kopfschmerzen in bestimmten Bereichen können auch im Zusammenhang mit der Milz stehen.

6.1.2 Verdauungsbeschwerden

Stresssymptome äußern sich auch in Störungen des Magen-Darm-Systems mit Verstopfung, Durchfällen oder Gastritis bis hin zu Magengeschwüren *(vgl. Lalouschek).*

Schon im Volksmund heißt es, „dass sich etwas auf den Magen schlägt“.

6.1.3 Infektanfälligkeit

Das Immunsystem hängt sowohl mit Organen als auch mit der Psyche zusammen, wie das das relativ neue Forschungsgebiet der Psychoneuroimmunologie zeigt. D.h. im Burnout kann es zu Störungen des Immunsystems kommen (*vgl. Internet: <https://de.wikipedia.org/wiki/Gesundheit> entnommen am 2.9.2018*). Es zeigt sich auch, dass man in Stresssituationen häufig infektanfälliger ist. Interessanterweise treten Infekte auch häufig im Urlaub auf.

6.1.4 Schlafstörungen

Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Symptomen im Zusammenhang mit Burnout und lösen andere Symptome wie z.B. verminderte geistige Leistungsfähigkeit, fehlende Belastbarkeit und Konzentrationsschwierigkeiten aus.

Chinesische Texte beschreiben Schlaflosigkeit als „Unfähigkeit des Yang in das Yin einzutreten“ (das Aktive ist nicht fähig, passiv zu werden) oder als „friedloser Shen“ – das heißt, dass Blut oder Yin oder beide nicht ausreichen, um den im Herzen gespeicherte Shen zu nähren. Dadurch entsteht ein relatives Yang-Übermaß, in dem das Yang unausgeglichen und nicht fähig ist, sich zu beruhigen. Yang- oder Feuerübermaß in irgendeinem anderen Organ kann ebenfalls zur Störung des Shen und damit zu Schlaflosigkeit führen. Der dauernde Wunsch zu schlafen oder übermäßiges Schlafen weist auf einen Yang Mangel, Qi Mangel oder Feuchtigkeit hin (*Kaptchuk T.J., 2010, Das große Buch der chinesischen Medizin, Knauer Taschenbuch Verlag, ISBN 978-3-426-87530-8*).

Huangdi sagte: „[.....] Menschen leiden oft an Schlaflosigkeit. Könnt ihr mir bitte sagen, warum?“

Qi Bo erwiderte: „Weil die Zang-Organen durch emotionale Belastung und Übermüdung in Mitleidenschaft gezogen wurden. Der Patient muss sich von dieser Erschöpfung erholen, denn nur so kann Shen, der Geist, angemessen genährt und bewahrt werden. Wenn dies gelingt, wird sich der Schlaf von selbst einstellen“ (*Maoshing N., 2011, Der gelbe Kaiser, Knauer Taschenbuch Verlag, ISBN 978-3-426-87570-4*).

6.1.5 Tinnitus

Tinnitus ist ebenfalls ein sehr häufiges Phänomen in unserer heutigen Gesellschaft. Neben dem tieftönigen Tinnitus, der im Alter als Folge eines Nieren-Yin-Mangels auftritt, ist auch in jungen Jahren häufig ein hochtoniger Tinnitus, der bis zum Hörsturz geht, zu verzeichnen. Auch hier besteht ein Zusammenhang mit dem Leber- bzw. Gallenblasenmeridian, der auf eine Stagnation hinweist.

6.1.6 Muskelverspannungen und Schmerzen der Wirbelsäule

Beschwerden der Wirbelsäule stehen häufig im Zusammenhang mit den heutigen Lebensumständen, insbesondere den vielen sitzenden Berufen und zu wenig Bewegung. Oft fängt es an mit Muskelverspannungen, häufig im Nackenwirbelbereich oder im Lendenwirbelbereich bis hin zum Hexenschuss oder Bandscheibenvorfällen.

Letztere waren früher insbesondere bei älteren Menschen bekannt. Auch das hat sich in der heutigen Gesellschaft massiv verändert. Erst vor Kurzem, im Rahmen eines Geburtstagsfestes, bei dem ich Gast war, haben sich einige junge Familienväter um die 35 Jahre intensiv über Erfahrungen in orthopädischen Krankenhäusern, Operationen und Spritzenkuren nach Bandscheibenvorfällen ausgetauscht.

6.1.7 Störungen des Herz-Kreislaufsystems

Dazu zählen u.a. hoher Blutdruck oder Herzrhythmusstörungen.

6.1.8 Depressive Verstimmungen (Lustlosigkeit)

Neben der Infektanfälligkeit kommt es in Stresssituationen auch oft zu einer gewissen Lustlosigkeit, es geht die Freude an Dingen verloren, die früher durchaus Spaß gemacht haben und auch als entspannend empfunden wurden.

6.2 Sozialer Rückzug

Sozialer Rückzug ist häufig eine Reaktion auf andauernde Stressbelastungen. Man verspürt das Bedürfnis nach Ruhe und meidet den Kontakt mit seinen Mitmenschen, weil dieser häufig als zu anstrengend empfunden wird. Häufige Absagen und

Terminverschiebungen mit Freunden führen dazu, dass sich diese dann einfach nicht mehr melden, weil sie davon ausgehen, dass man sowieso keine Zeit hat.

Ich kenne das von mir selbst, nach anstrengenden Bürotagen habe ich keine Lust mehr wegzugehen, etwas zu unternehmen, mich mit Freundinnen zu treffen. Ich möchte auch nicht mehr telefonieren, ich möchte einfach meine Ruhe. Jedes Gespräch wird als anstrengend empfunden.

6.3 Entstehung Burnout aus chinesischer Sicht

In Europa werden als häufigste TCM Diagnosen Milzschwäche, Milzschwäche mit Leber-Qi-Stagnation und Milz-Schwäche mit Herz-Qi-Schwäche und Nieren-Yin-Mangel beim Burnout diagnostiziert. Die Milz als verteilende Mutter im Körper steht also im Mittelpunkt der Behandlung (vgl. Kögler).

Beim Burnout ist nicht selten die Ursache, dass die „Yin-Reserve“ des Körpers aufgebraucht ist. Es entsteht der Zustand der „leeren Hitze“ durch den ständigen Arbeitsstress. Im gesunden Zustand sind Yin und Yang ausgeglichen. Wird das Yin (Ruhe, Ausgeglichenheit, Körperstruktur, Kühle, Feuchtigkeit) ausgezehrt (weniger, schlechter Schlaf, viel Grübeln, Denken, Studieren, Sorgen, Trauer, Frust) fällt es in seinem Niveau unter das Yang (Dynamik, Bewegung, Wärme) und stellt sich umtriebig, überdynamisch dar. In Wirklichkeit hat der Körper aber nicht genug an Yang, sondern keine Ausgeglichenheit zwischen den beiden und es entsteht ein relativer Yang-Überschuss. Der Mensch läuft heiß, er brennt aus (Kirsten Westermann, <https://www.traditionelle-chinesische-medizin-tcm-bodensee.de>, entnommen am 4.3.2018).

Nach Kögler kann der ganze Mensch unter dem Aspekt der Beurteilung der Dualität von Yin und Yang beurteilt werden, andererseits aber auch seine Organe wie Leber, Niere, Herz und Milz. Nach den anfänglichen Hitzezeichen aufgrund der Stressbelastung zeigt sich am Ende des Burnouts ein kalter und energieloser Zustand in der Depression (vgl. Kögler).

Auch die negativen Emotionen können einen Hinweis auf den Krankheitsverlauf geben. So sind zu Beginn des Burnouts Ärger oder Aggression ein Zeichen von Leberstau. Die ersten Symptome einer Stresserkrankung wie im Zusammenhang mit einer Leber-Qi-Stagnation sind auch Ärger und aggressives Verhalten.

Dies passiert oft infolge fehlender Lebensfreude durch Nachlassen des Feuers. Danach überwiegen die Sorgen aufgrund von Milzschwäche und letztlich kann es in lähmende Existenzangst bei Nieren-Qi-Schwäche münden (*Kögler G., 2017, 1. Auflage, Burnout, Bacopa Verlag, ISBN 9783902735973*).

6.4 Disharmonien aus Sicht der TCM im Zusammenhang mit Burnout

In der Regel beginnt eine Erschöpfung mit einem Milz-Qi-Mangel, oft auch in Kombination mit einer Leber-Qi-Stagnation.

6.4.1 Milz-Qi-Mangel

Wie in *Kapitel 4.4 (WP Erde)* bereits ausgeführt ist die Milz für die Ausscheidung der Stoffwechselabbauprodukte zuständig. Wenn das freie Fließen der Nährstoffe nicht mehr möglich ist und der Abtransport der Schlackenstoffe blockiert wird, kommt es zu einem Milz-Qi-Mangel (*vgl. Stalzer & Schnitzler*).

Symptome eines Milz-Qi-Mangels sind:

Chronische Müdigkeit (nach den Mahlzeiten), Antriebslosigkeit, Appetitlosigkeit, hartnäckiges Übergewicht, weicher Stuhl (noch geformt), Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit, Nahrungsunverträglichkeiten, blasses Gesicht, gelblicher Teint, Ausfluss, Cellulite, Besenreiser, Krampfadern, Kältegefühl, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Grübeln, Infektanfälligkeit und Gusto auf Süßes (*vgl. TCM-Team*).

6.4.2 Milz-Yang-Mangel

Durch Dauerstress und falsche Ernährung entwickelt sich Milz-Qi-Mangel zu einem Milz-Yang-Mangel und weiter zu einem Blut- und Säftemangel.

Die Symptome sind ähnlich wie beim Milz-Qi-Mangel, wobei bei der Symptomatik das fehlende Yang, also die Kältesymptomatik, im Vordergrund steht (*vgl. Lorenzen/Noll, Band 3*).

6.4.3 Leber-Qi-Stagnation

Leber-Qi-Stagnation entsteht, wenn der freie Fluss des Qi im Körper unterbrochen bzw. blockiert ist. Die Leber gilt als Wurzel aller anderen Stagnationen, d.h. der Beginn aller Stagnationen ist eine Leber-Qi-Stagnation (*vgl. TCM-Team*).

Eine Leber-Qi- Stagnation, auch bedingt durch Stressbelastung, zeigt sich durch Wut, Zorn, Frust, Gereiztheit, Verzweiflung, inneren Groll, Stimmungsschwankungen aber auch Depression (*vgl. TCM-Team*).

Symptome einer Leber Qi Stagnation sind:

Durchschlafstörungen von 1 bis 3 Uhr, augen- bzw. stirnbetonte Kopfschmerzen, Tinnitus, Blähungen, Wechsel von Durchfall und Verstopfung, Brustspannen, Unfähigkeit zu entspannen, Hyperaktivität, Unruhe, Aggression und Schlafstörungen, hoher Blutdruck, kalte Hände bzw. kalte Nasenspitze (*vgl. TCM-Team*).

Ein Schlüsselsymptom sind Durchschlafstörungen zwischen 1 und 3 Uhr. Wer trotz äußerer Ruhe nicht entspannen kann, trotz Müdigkeit nicht einschlafen kann oder in Entspannungsphasen mit Unruhe reagiert, verfügt über gestaute Leberkräfte. Solche Symptome deuten auf die innere Spannung eines Menschen hin, die das Absenken seines Yang nicht zulässt (*Friedl F., 2016, 1. Auflage, Das Gesetz der Balance, Verlagsgruppe Random House FSC N001967, ISBN 978-3-442-22138-7*).

6.4.4 Säftemangel

Säftemangel entsteht, wenn man sich zu sehr verausgabt. Die sogenannten Körpersäfte stabilisieren uns, sie geben uns Bodenhaftung, beruhigen den Geist und machen den Körper gelassen und entspannt.

Säfte kühlen und befeuchten uns, halten den Bewegungsapparat geschmeidig; Säfte haben eine enge Verbindung zum Blut. Ein Säftemangel kann daher einerseits durch einen Blut-Mangel bedingt sein, andererseits durch eine Magen Hitze, Trockenheit im Magen oder Magen Yin-Mangel, da der Magen die Quelle der Säfte ist. Säftemangel führt zu Yin Mangel (*vgl. Stalzer & Schnitzler*).

6.4.5 Nieren-Yin-Mangel

Mangelndes Nieren-Yin ist ein Zustand leeren Feuers und wird auch „erschöpftes Nierenwasser“ genannt.

Symptome eines Nieren-Yin-Mangels sind: Chronisches, leichtes Fieber oder erhöhte Körpertemperatur am Nachmittag, Geräuschempfindlichkeit, warme Handflächen und Fußsohlen oder Wärme im Brustbein (gemeinsam als die „fünf Herzen“ bezeichnet), Schlaflosigkeit, Nachtschweiß, rote Wangen, eine belaglose rote Zunge und ein feiner und schneller Puls (vgl. TCM-Team).

Schmerzen im unteren Rücken weisen ebenfalls auf Nierendisharmonie hin.

Ich hatte bereits die typischen Symptome eines Nieren-Yin-Mangels.

Am auffälligsten waren die leicht erhöhten Temperaturen am Nachmittag. Dieses Symptom machte mir schon öfters zu schaffen, aber kein westlicher Arzt konnte mir erklären, woher das kommt. Symptomatisch waren auch meine dunklen Augenringe, die roten Wangen und die rote, belaglose Zunge, in der Früh Schleim und Kreuzschmerzen beim Einatmen sowie Kopfschmerzen im Hinterkopf.

Ein weiterer Punkt waren Schlafstörungen und das unheimliche Bedürfnis einfach nur zu schlafen.

Nach mehr als einer Woche war es soweit, ich war immer noch unendlich müde und habe fast den ganzen Tag verschlafen. Es hat bereits gestern am Abend geregnet und hörte die ganze Nacht nicht auf. Ich hörte dieses angenehme Geräusch und die Schüler von der Schule vis-a-vis nur entfernt. Ich wurde am frühen Nachmittag nach 15 Stunden Schlaf munter, wiewohl ich noch länger schlafen hätte können.

Ich hatte bis vor zwei Tagen einfach noch viel zu denken bzw. zu erledigen. Ich habe mich schon auf Montag auf meinen freien Tag gefreut, um meinem Körper endlich die nötige Ruhe zu geben. Deshalb hat es mich überrascht, dass ich auch am Dienstag relativ wenig geschlafen habe. Ich war zwar müde, hatte auch ein bisschen Kopfweg, aber ich konnte selbst meinen geplanten Nachmittagsschlaf nicht machen.

Der Körper war offensichtlich skeptisch, ob ich wirklich zurückschalte und war immer noch auf Standby, in Erwartung was passiert. Aufgrund der Erfahrungen der letzten Wochen und Monate war mein Körper derart verstört, dass er den Erholungsmodus gar nicht mehr kannte. Erst jetzt, fast eineinhalb Wochen nach meinem Infekt realisiert mein Körper, dass ich ihm nun wirklich Ruhe gönnen möchte.

An diesem Vormittag kamen knapp 30 Mails, auch wie immer bereits in der Nacht, dieses Mal um 1:09 Uhr bzw. um 2:14 Uhr, für die Besprechung am gleichen Tag. Die Anlagen waren so groß, dass mein Email-Postfach wieder einmal voll war.

In der Zwischenzeit merke ich mehr und mehr, welcher Irrsinn sich da abspielt. Es reicht eigentlich schon, einen Schritt zurückzutreten, um die Situation zu betrachten, aber offensichtlich war nicht einmal dafür Zeit.

Zwei Tage später hatte ich auch meinen ersten Shiatsu-Termin. Auch das gehört zu den Dingen, die ich schon lange machen wollte, aber für die ich einfach während der Woche keine Zeit gefunden habe. Am besten wäre Shiatsu natürlich am Nachmittag, um danach ein wenig auszuruhen. Das konnte ich mir ja nicht „leisten“, weil ich nie wusste, wie der Tag abläuft und nachdem die Tage ohnehin schon voll mit Terminen waren, wurden kurzfristig die Besprechungen zu Mittag oder oftmals am späten Nachmittag, um 17h oder auch 18h angesetzt.

Aber jetzt hatte ich die Zeit und war froh, eine Praxis ganz in der Nähe gefunden zu haben. Kurzfristig ist ein Termin ausgefallen, da habe ich gleich zugeschlagen, also hatte ich wieder einmal Glück. Zufällig war die Praktikerin spezialisiert auf Burnout, somit fühlte ich mich in guten Händen, was sich nach der ersten Sitzung auch bestätigte.

Behandelt wurden der Nieren- und der Blasenmeridian. Nach der Behandlung sagte mir die Shiatsu-Praktikerin, dass sie das Gefühl habe, es handelt sich um ein länger zurückliegendes und tieferes Geschehen. Sie habe am Nierenmeridian sehr wenig gespürt und erst mit der Zeit war eine kleine Reaktion zu vernehmen. Sie hielte es für gut da dran zu bleiben aber die Sache würde wohl länger dauern. In der Zwischenzeit sehe ich das ja auch so, ich bin froh, dass ich Freitag der nächsten Woche wieder einen Termin bekomme.

Eigentlich bin ich ja nur bis Mittwoch krankgeschrieben und sollte am Donnerstag arbeiten gehen. Mir ist aber auch schon klar, dass das nicht sinnvoll ist und so fixiere ich den Termin.

Glücklicherweise kann ich ganz gut schlafen (auch wenn ich derzeit eine halbe Tablette am Abend nehme um das sicherzustellen). Das Schlimmste in so einer Situation ist es, wenn man in der Nacht nicht mehr schlafen kann.

Ich habe das vor vielen Jahren erlebt, genau gesagt war es vor 20 Jahren, das dauerte fast sechs Monate und ich kann mir heute nicht mehr vorstellen, wie ich damals den Alltag bewältigen konnte, auch wenn ich noch viel jünger war.

Die Shiastu-Praktikerin erzählt mir von einem weit fortgeschrittenen Fall, bei dem die Rückkehr in den normalen Alltag rund zwei Jahre dauerte. Ich hoffe, dass das bei mir schneller geht, auch wenn es noch nicht der nächste Donnerstag sein wird.

Es passt auch gut zusammen mit der Aussage des TCM-Arztes bei meinem letzten Besuch. Ich sagte, dass es mir bereits unerwartet gut gehe und war ganz stolz darauf, dass ich meinen Krankenstand um eineinhalb Wochen verlängert und den Urlaub abgesagt habe, um mich zu regenerieren. Anstatt mich für mein behutsames Vorgehen und meine „Weitsicht“ zu loben, war seine Bemerkung lediglich: „Können Sie noch weiter verlängern?“

Ich habe heute um 11:30 Uhr einen weiteren Termin beim TCM-Arzt. Sicherheitshalber sage ich zu Franz, dass er mir den Wecker auf 10:30 Uhr stellen soll, was sich schließlich als gut herausgestellt hat. Ohne Wecker hätte ich wahrscheinlich bis Mittag oder länger geschlafen, was mir zeigt, dass noch eine „gewisse“ Müdigkeit in mir steckt.

Der Arzt fragt mich wie ich es mir weiter vorstelle. Ich teile ihm mit, dass ich meinen Krankenstand verlängern werde. Er antwortete, das sei ganz in seinem Sinne und er bringt mir den Vergleich mit dem Herzinfarkt. Erleidet ein Mensch einen Herzinfarkt, sind seine Mitmenschen besorgt und raten ihm dringend eine entsprechende Auszeit zu nehmen, um sich wieder vollständig zu regenerieren.

Im Falle einer Erschöpfung hat das Umfeld wenig Verständnis, es handelt sich auch 2017 noch um ein weitgehend tabuisiertes Thema.

Wenn ich jetzt zurückblicke auf die Krankenstände in meiner Kollegenschaft, kommt mir immer öfters in den Sinn, dass die undefinierten Diagnosen durchaus im Zusammenhang mit Erschöpfungszuständen stehen könnten.

Ich merke in der Früh immer noch Schleim und leichte Kreuzschmerzen.

Bei Anspannung steigt das Gefühl im Hinterkopf wieder auf, ich glaube es macht Sinn, noch ein paar Tage Auszeit zu nehmen. Dazu kommt, dass ich seit einigen Tagen sehr schlecht einschlafen und durchschlafen kann. Ich werde zwischen 24 Uhr und 1 Uhr (Hallo, Gallenblase) und dann wieder um 4 Uhr in der Früh munter.

Der TCM-Arzt verschreibt mir eine Mischung chinesischer Kräuter mit dem Schwerpunkt Schlafen und Entspannung, die mir guttun.

7 Vorbeugen von Burnout

„Neben der edlen Kunst etwas zu erledigen,
gibt es die nicht minder edle, Dinge ungetan zu lassen.
Das Aussortieren des Unwesentlichen ist der Kern der Lebensweisheit.“
Laozi

Friedl zitiert in seinem Buch *Das Gesetz der Balance* einen Grundsatz der TCM, der lautet: „Es ist besser, Krankheiten an der Entstehung zu hindern, als sie mit großem Aufwand zu behandeln“.

Die Beachtung einfacher Regeln, wie ausreichend Schlaf, Balance zwischen Herausforderungen und Muße, Achtsamkeit, Pausen einlegen, soziale Kontakte, Bewegung und eine ausgewogene Ernährung, ist epigenetisch ein sicherer Weg zu einem gesunden Leben (*vgl. Nelting*).

Das *Neijing* liefert viele praktische Ratschläge, wie das Gleichgewicht bewahrt werden kann, denn es erklärt das innere Wirken des universellen Gesetzes. Die Umwelt, der Lebensstil und der Geist bestimmen gemeinsam die Qualität der menschlichen Existenz (*Maoshing N., 2011, Der gelbe Kaiser, Knaur Taschenbuch Verlag, ISBN 978-3-426-87570-4*).

Die Essenz des *Neijing* ist in folgendem Zitat enthalten:

„Gesundheit und Wohlbefinden könnt ihr nur erlangen,
wenn Euer Geist in der Mitte ruht,
wenn ihr eure Energie nicht vergeudet
und den Fluss von Qi und Blut konstant haltet,
wenn ihr euch den jahreszeitlichen Veränderungen und den jährlichen
makrokosmischen Einflüssen anpasst und
vorbeugend euer Selbst nährt.“

Dieses Zitat wird dem gelben Kaiser zugeschrieben. *Huangdi* soll im 3. Jahrtausend v.Chr. regiert haben (*Maoshing N., 2011, Der gelbe Kaiser, Knaur Taschenbuch Verlag, ISBN 978-3-426-87570-4*).

7.1 Prinzipien der Lebenspflege

Den Begriff der Lebenspflege von *Nelting* halte ich für besonders aussagekräftig, auch wenn dieser Begriff nicht mehr ganz neu ist (vgl. dazu Lorenzen U. & Noll A.). Im Kapitel „Der Weg zum Glück – Die Pflege des Lebens“ wird auf das *Neijing Suwen Kapitel 1* verwiesen, wo es u.a. heißt:

*„In alten Zeiten orientierten sich die Leute, die das Dao verstanden an Yin und Yang,
den beiden Prinzipien, die Natur ausmachen
und lebten in Übereinstimmung mit den Gesetzen des Kosmos und der Gestirne.
Sie waren zurückhaltend in Essen und Trinken,
sie standen zu den gleichen Zeiten auf und gingen zu den gleichen Zeiten zu Bett.
Auf diese Weise hielten sie Körper und Geist zusammen,
umso die ihnen zugemessene Zeit voll auszuschöpfen,
die bis hundert Jahre betragen konnte, bevor sie dahinschieden“*
(Lorenzen U. & Noll A., 2012, 2. Auflage, *Die Wandlungsphasen der TCM, Band 3, Wandlungsphase Erde*, Verlag Müller & Steinecke München, ISBN 9783875692037)

Daraus ergibt sich, dass Ernährung (siehe dazu Kapitel 9) und Schlaf bereits als die wichtigsten Säulen eines ausgewogenen Lebens gesehen wurden.

7.2 Geordneter Lebensrhythmus

Die rhythmische Ordnung im Alltag ist weitgehend verlorengegangen. Es fehlt uns nicht nur die Kultur des Yin, sondern bereits das Gefühl der Notwendigkeit für Pausen und Regeneration und Ruhe. Früher war es ganz selbstverständlich, dass man gewisse Ruhezeiten einhielt und zu bestimmten Zeiten, wie z.B. während der Mittagspause, Menschen nicht anrufen oder besucht hat. Mittagspausen wurden eingehalten. Heute ist es üblich, dass man ständig erreichbar ist. Auch die Geschäfte haben durchgehend und oft bis spätabends geöffnet (vgl. Friedl).

Wir unterbrechen die tägliche Anspannung oft nur für Minuten, um uns schnell einen Kaffee und einen Burger zu genehmigen. Jeder Mensch hat körperliche Rhythmen, z.B. die Atmung, den Herzschlag oder den Schlaf-Wach-Rhythmus. Doch unsere heutigen Arbeits- und Lebensbedingungen machen uns dafür weitgehend unsensibel

(Friedl F., 2016, 1. Auflage, *Das Gesetz der Balance*, Verlagsgruppe Random House FSC N001967, ISBN 978-3-442-22138-7).

Grundlagen für eine Stabilität und für die Aufrechterhaltung der Gesundheit sind nach Ansicht der TCM gut funktionierende körperliche Rhythmen, ein geregelter Schlaf, gleichbleibende Essenszeiten und ein regelmäßiger Stuhlgang (vgl. Friedl).

Interessanterweise gibt es bereits große Firmen und Konzerne, die sich wieder an diese geordneten Lebensrhythmen erinnern und am Abend ab einer bestimmten Zeit und an den Wochenenden die Kommunikationskanäle einschränken.

7.3 Leben nach den Jahreszeiten bzw. Tageszeiten

„Der Winter ist die beste Zeit für den Yin-Aufbau. Man tut so, als ob alle Wünsche erfüllt wären“ - Dieser Gedanke aus dem Klassiker der Chinesischen Heilkunde, dem „*Gelben Kaiser*“, gibt den Rat, sich in der kalten Jahreszeit verstärkt zurückzuziehen. Der Winter ist die ideale Zeit, um sich zu regenerieren. Wenn man auch dem Geist zu mehr Ruhe verhelfen möchte, könnte man sich auf das Wesentliche besinnen und sich mit dem zufriedengeben, was man hat (Temelie B., 2009, *Mit der 5 – Elemente Ernährung zur Wohlfühlfigur*, Knauer Verlag, ISBN 978-3-426-65602-0).

Im Stift Altenburg befinden sich im Bibliotheksvestibül zahlreiche Fresken, wobei in den Ecken des Kuppelfreskos vier Putti (d.s. nackte Kinder- bzw. Engelgestalten in der Kunst) dargestellt sind, die die Tageszeiten Morgen, Mittag, Abend und Nacht verkörpern. Der für die Nacht stehende Putti zeigt sich von seiner Hinterseite, woraus eindeutig abgeleitet werden kann, dass er seine Ruhe haben will.



Abbildung 6
Quelle: Eigene Aufnahme

7.4 Muße

„Muße ist Fernsein von Geschäft“ – Seneca

Im Tiergarten mit Valentin

Wir waren heute mit Valentin, knapp drei Jahre alt, im Tiergarten. Valentin hat seine eigene Ablaufroute im Tiergarten, die Lieblingstiere sind eindeutig die Elefanten – übrigens auch meine. Jedes Mal ein Höhepunkt die Robben, besonders der „Platsch“, wenn der Commandante ins Wasser springt.

Neben den Tieren gibt es natürlich viele Anlaufstellen für Kinder, von denen sie oft noch mehr fasziniert sind, wie z.B. das Elefantenspielhaus mit Leiter und Aussichtsterrasse, den Spielplatz u.v.m.

Wir haben uns lange beim Elefantenspielhaus aufgehalten, da es besonders interessant war, die Leiter auf- und abzustiegen. Viele Kinder waren davon genauso begeistert, aber nach ein-, maximal zwei Mal, hieß es „Komm Moritz (oder Luis oder Sabrina), gehen wir weiter, wir MÜSSEN noch zu den Affen oder irgendwo anders hin. Es war der häufigste Satz, den ich von den Eltern wahrgenommen habe. Für mich ein typisches Zeichen der Zeit, „wir müssen noch“, komm, es gibt noch etwas zu konsumieren und darauf wollen wir nicht verzichten.

Wir haben Valentin gezeigt, dass man sich beim Herabsteigen von einer Leiter umdreht, und damit wesentlich sicherer unterwegs ist. Beim dritten Mal funktionierte es automatisch. Von dieser Erfahrung hat er profitiert. Ob er noch zwanzig Tiere mehr gesehen hätte, hätte er wahrscheinlich am Abend nicht mehr gewusst.

Am Spielplatz war u.a. ein dickes Seil zwischen zwei Balken gespannt, nicht länger als fünf Meter. Ich gab ihm meine Hand und er merkte, dass er mit meiner Unterstützung auf dem Seil balancieren konnte. Auch nach dem 20. Mal nahm er immer wieder meine Hand, um nochmals drüberzugehen. Kinder zeigen es uns vor, sie können bei einer Sache bleiben, wenn sie von etwas fasziniert sind. Wir Erwachsene glauben, ständig etwas zu versäumen. Als Erwachsene in unserer hektischen Welt können wir von den Kindern in dieser Beziehung einiges lernen. Für mich war es an dem Tag jedenfalls so, und Valentin hat zu Hause ganz begeistert vom Tiergarten erzählt. Ist es letztlich nicht egal, ob es die Giraffen oder das Seil am Spielplatz ist? Er konnte Kind sein, und das geht in unserer hektischen Konsumgesellschaft vielfach verloren.

7.5 Stressmanagement (Achtsamkeit und Demut)

„Wenn du es eilig hast, gehe langsamer“ - *asiatische Weisheit*

Wir haben heute verlernt innezuhalten und kulturell verankerte Rituale, die den Alltag unserer Vorfahren prägten, aufrechtzuerhalten.

Ein besonders schönes Beispiel dafür ist das heute kaum mehr bekannte Angelusläuten. Es wurde im 13. Jahrhundert von den Franziskanern in Pisa eingeführt und hat sich dann über ganz Europa verbreitet, zu dem Zweck, die Menschen an ein kurzes Innehalten zu erinnern (*Steinert S., 2017, So kommt der Hamster aus dem Rad, Patmos Verlag, ISBN 978-3-8436-0959-3*).

Das Bild zeigt, wie der Bauer und die Frau beim Glockenläuten aus dem nahegelegenen Dorf die Arbeit auf dem Feld unterbrechen. Sie halten kurz inne und verabschieden sich gedanklich zumindest einen Augenblick lang vom Alltagsleben (*vgl. Steinert*).



Millet, Jean François 1814-1875. "Beim Angelusläuten", 1858/59.

Abbildung 7

Quelle: Internet (*vgl. Steinert*)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Angelusl%C3%A4uten>, entnommen am 23.7.2018

Heute wird dem Einlegen von Pausen kaum mehr Bedeutung geschenkt.

Lt. *Steinert* schützt uns eine gute Achtsamkeit vor Stresserkrankungen (*vgl. Steinert*).

7.6 Aufbau von Selbstheilungskräften

Aus der Sicht der TCM werden bei anstrengender täglicher Arbeit die Leitbahnen verengt und dadurch der Qi-Fluss gehindert. Dieser Prozess verstärkt sich, wenn das Lebersystem durch Stresseinflüsse von außen geschwächt wird. Übersetzt heißt das, dass unsere Selbstheilungskräfte immer dann gebremst werden, wenn wir uns intensiv oder zu stark auf eine Aufgabe konzentrieren müssen. Wir brauchen deshalb diese besonderen Pausen, um unseren Kräften Gelegenheit zu geben, in neuen Fluss zu kommen (*Steinert S., 2017, So kommt der Hamster aus dem Rad, Patmos Verlag, ISBN 978-3-8436-0959-3*).

Das Selbstheilungssystem des Körpers vermag wirklich eine Menge. Es kann unsere Organe wieder ins Gleichgewicht bringen, wenn dieses Gleichgewicht gestört ist, es kann beschädigte Teile reparieren oder sogar austauschen. Der Körper stellt sich selbst die Diagnosen. Er sorgt für die richtige Verteilung der Energie, er weiß bei jedem Organ den richtigen Zeitpunkt für seine Reparatur. Um dieses System zu aktivieren, sind neben gutem Schlaf nur genügend Blut und Qi erforderlich. Der Großteil der körperlichen Heilungsprozesse findet in der Nacht statt, während wir schlafen, denn nur wenn das Gehirn schläft, verfügt der Körper über die dazu erforderliche Energie (*Wu L., 2017, 5. Auflage, TCM für jeden Tag, Mankau Verlag GmbH, ISBN 978-3-86374-100-6*).

Wu schreibt weiters, dass die Selbstheilungskraft des Körpers in der modernen Medizin kaum Beachtung finden, während sie in der TCM die Hauptrolle spielt. Der menschliche Körper ist intelligent und weiß oftmals sehr wohl, wie er sich unter den jeweils gegebenen Umständen am besten gesund erhält. Wenn wir wissen, wie das Selbstheilungssystem des Körpers funktioniert, können wir mit geringem Aufwand und der geringsten Zahl an Umwegen zu besserer Gesundheit finden (*Wu L., 2017, 5. Auflage, TCM für jeden Tag, Mankau Verlag GmbH, ISBN 978-3-86374-100-6*).

Man weiß inzwischen, dass die Selbstheilungskräfte erst entstehen können, wenn wir Zuversicht und ein Gefühl der Geborgenheit empfinden können (*Steinert S., 2017, So kommt der Hamster aus dem Rad, Patmos Verlag, ISBN 978-3-8436-0959-3*).

Die Aktivierung der Selbstheilungskräfte setzt auch ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit voraus. Es sind einzig und allein wir selbst, die eine Veränderung herbeiführen können.

7.7 Schlaf

Im klassischen TCM-Text *Kanon des Gelben Kaisers über Innere Medizin* wird empfohlen, im Winter früh und im Sommer spät schlafen zu gehen. Nun bedeutet früh aber nach diesem Text zwischen sieben und acht Uhr abends, während spät die Zeit von neun bis zehn Uhr bezeichnet. Heute wird alles als früh empfunden, was vor Mitternacht stattfindet. Man kann sich deshalb ausrechnen, dass ein Mangel an Körperenergie vor allem durch zu wenig Schlaf bedingt ist (Wu L., 2017, 5. Auflage, *TCM für jeden Tag*, Mankau Verlag GmbH, ISBN 978-3-86374-100-6).

Nach Kaptchuk findet die Betonung des Gleichgewichts in der chinesischen Medizin auch in diesem Bereich Eingang, d.h. dass gerade genug Schlaf das Richtige für den Menschen ist. Zu wenig oder zu viel Schlaf wird als Zeichen für Ungleichgewicht beziehungsweise Disharmonie angesehen (Kaptchuk T.J., 2010, *Das große Buch der chinesischen Medizin*, Knauer Taschenbuch Verlag, ISBN 978-3-426-87530-8).

Die Arbeit vereinnahmt mich wieder und Zehn- bis Elfstundentage sind keine Seltenheit, d.h. ich gehe zwischen 7 Uhr und 7:30 Uhr aus dem Haus und komme gegen 19:00 Uhr nach Hause. Ein bisschen was essen, meist auch nicht das Gesundeste, und dann möchte ich auch noch ein wenig Zeit für mich haben. So wird es gleich einmal 23 Uhr bis ich ins Bett komme. Da ich nach wie vor viel Schlaf brauche – vergleichbar mit einem Baby – und weit entfernt bin von der senilen Bettflucht, sind mir sieben bis acht Stunden Schlaf einfach zu wenig. Ich habe daher bewusst versucht, etwas früher ins Bett zu gehen, gegen 21:30 Uhr, um noch ein bisschen zu lesen und jedenfalls vor 22 Uhr zu schlafen. Meine Erfahrung ist, dass der Erholungswert ungleich höher ist, als man von einer zusätzlichen Stunde Schlaf erwarten könnte.

Eine Begründung für die positiven Aspekte von einem geregelten Schlaf liegt auch darin, dass es für den Körper eine optimale Zeit für die Blutbildung gibt. Sie liegt zwischen neun Uhr abends und ein Uhr früh. Das kann sich ein wenig verschieben, je nachdem, in welchen Breiten man lebt. Wenn man in dieser Zeit tiefen Schlaf findet, ist das für den Körper die beste Voraussetzung zum Aufbau von Blut und Körperenergie. Man sollte daher nicht später als zehn Uhr schlafen gehen. Nach *Wu* sollten es im Durchschnitt wöchentlich mindestens acht Stunden dieser für die Blutbildung besonders günstigen Zeit sein. Mehr Blutbildungszeit ist angezeigt, wenn man krank ist oder die Körperenergie schwach ist, das trägt allgemein zur Erholung bei (*Wu L., 2017, 5. Auflage, TCM für jeden Tag, Mankau Verlag GmbH, ISBN 978-3-86374-100-6*).

Das erklärt auch, dass der Schlaf am Tag (z.B. bei Schichtarbeit) den Nachtschlaf nicht ersetzen kann (*vgl. Wu A.*).

7.8 Bewegung

Kleinkinder bewegen sich automatisch gerne und viel. Spätestens mit dem Eintritt in die Schule wird der natürliche Bewegungsdrang aber gestoppt. Dazu kommt, dass aufgrund des Zeitmangels und der Bequemlichkeit der Eltern die Kinder oft mit dem Auto bis vor die Schule geführt werden. In meiner Kindheit war es so, dass wir gerade auf dem Schulweg Vieles zu besprechen hatten. Der Nachhauseweg konnte auch schon einmal länger dauern, wenn wir dazwischen in der Natur etwas zum Spielen fanden. Kürzlich gab es im Fernsehen eine Dokumentation über die schwierigsten Schulwege. Gezeigt wurden Kinder aus der Danakilwüste in Äthiopien, die bis zu zwei Stunden für den Schulweg brauchten und wieder zwei Stunden für den Weg nach Hause.

Auch bei uns Erwachsenen hat das Bedürfnis an Bewegung stark abgenommen. Wir sollten wieder lernen mehr zu Fuß zu gehen, wieder mehr die Natur zu genießen. Es geht dabei nicht um Hochleistungssport, sondern um Bewegung, zumal der überwiegende Teil der Bevölkerung tagsüber in sitzenden Berufen tätig ist.

8 Wie kommt man aus dem Burnout

„Für keinen ist es zu früh oder zu spät,
für die Gesundheit der Seele zu sorgen“

Epikur von Samos (341 - 271 v. Chr.), griechischer Philosoph

Wir müssen davon ausgehen, dass es im Leben immer wieder Krisen und Zeiten gibt, wo es nicht so „rund“ läuft.

Bereits im *Nei Jing Su Wen, Kapitel 1* wurde ausgeführt, dass es immer wieder Einschnitte in unserem Leben gibt, die von einer Veränderung des Nieren Qi geprägt sind. Bei Frauen vollziehen sich diese grundlegenden Reifezyklen alle sieben Jahre, beim Mann alle acht Jahre (Lorenzen U. & Noll A., 2012, 2. Auflage, *Die Wandlungsphasen der TCM, Band 3, Wandlungsphase Erde*, Verlag Müller & Steinecke München, ISBN 9783875692037).

Es gibt auch die Interpretation, dass der Begriff Krise im Chinesischen aus einem kombinierten Schriftzeichen der Begriffe Gefahr und Chance besteht *.

Jeder Mensch hat den Wunsch, sich seine Gesundheit zu erhalten. Aber die meisten Menschen werden im Laufe des Lebens von der einen oder anderen Krankheit geplagt. Oft beginnt eine Krankheit dadurch, dass man ein Ungleichgewicht, das sich langsam einschleicht, nicht wahrnimmt. Dadurch kann sich der krankheitsauslösende Faktor verstärken und den Körper beeinträchtigen, bis er dann eines Tages Knochen und Mark erreicht hat. An diesem Punkt ist es oft zu spät (Maoshing N., 2011, *Der gelbe Kaiser, Knaur Taschenbuch Verlag*, ISBN 978-3-426-87570-4).

* Im Chinesischen werden abstrakte Begriffe oft aus zwei elementaren Wörtern (und damit Schriftzeichen) zusammengesetzt. So auch in diesem Fall: *Krise* wird mit *weiji* 危机 übersetzt, *Chance* mit *jihui* 机会. Beiden gemeinsam ist also das Zeichen *ji* 机, das unter anderem *Gelegenheit* bedeutet. *Wei* dagegen heißt *Gefahr*, sodass in *weiji* die Bedrohung, aber auch ein Element der Wende zum Besseren enthalten ist; *hui* wiederum wird ebenfalls mit *Gelegenheit* übersetzt, bei diesem Wort liegt also eine Art Bedeutungsverdoppelung vor (Internetquelle: <https://www.zeit.de>, Ausgabe 36, entnommen am 7.5.2018).

Eine Situation „annehmen“ bedeutet sie so zu akzeptieren, wie sie ist, als Teil meines Berufs, als Teil meines Lebens. Es bedeutet nicht, sich mit etwas abzufinden und dabei zu resignieren. Es bedeutet auch nicht, wichtige Dinge nicht mehr ändern zu wollen und sie einfach so zu belassen. Es bedeutet vielmehr ein „kurzes Innehalten“, eine Betrachtung dessen, was gerade passiert, um erst dann zu entscheiden, wie ich damit umgehen möchte. Oft gewinnt man dadurch die nötige Distanz, um mit einem Problem besser fertig zu werden anstatt damit zu hadern (*Lalouschek W., 2010, 1. Auflage, Raus aus der Stressfalle, Kneipp Verlag, ISBN 978-3-7088-0498-9*).

Aus Sicht der TCM sind nach *Stalzer & Schnitzler* folgende Punkte für die Erhaltung der Gesundheit zu beachten:

- Milz gut pflegen und stärken
- Organuhr beachten
- Yin und Yang ausgleichen
- Gesunder Qi -Fluss

Nach den Vorstellungen der meisten traditionellen Heilverfahren muss bei jeder Erkrankung erst einmal die Mitte gestärkt werden, bevor dann spezifische Maßnahmen und Therapien anderer Systeme eingeleitet werden (*Steinert S., 2017, So kommt der Hamster aus dem Rad, Patmos Verlag, ISBN 978-3-8436-0959-3*).

Wesentlich ist, dass man wieder in seine eigene Mitte gelangt, dass man für sein Leben wieder Freude, Zufriedenheit und Dankbarkeit empfindet.

Wenn ein Baby anfängt zu laufen und dabei hinfällt, kümmert es sich darum wenig und versucht immer wieder aufzustehen und macht einen neuen Schritt. Dieses Modell für ein gutes Handeln haben wir leider verloren (*Nelting M., 2014, 1. Auflage, Burn Out Wenn die Maske, Goldmann Verlag, ISBN 978-3-442-17463-8*).

Nelting schreibt weiter, dass es klar sein muss, dass jeder nur auf seinen eigenen Beinen aus der Krise herauskommt, auf fremden Beinen können wir nicht stehen.

8.1 Zeitplanung

„Ein voller Terminkalender ist noch lange kein erfülltes Leben“ - *Kurt Tucholsky*

Heute gehört es zum guten Ton, einen vollgefüllten Terminkalender zu haben. In der Regel befinden sich darin berufliche und private Termine. Ich kenne kaum jemanden - auch ich tue es nicht -, der darin Zeit für sich selbst vorsieht. Dabei wäre es naheliegend, auch für sich selbst Zeit einzuplanen, um damit die erforderlichen Ruhe- und Entspannungsphasen sicherzustellen.

8.2 Grenzen setzen

Ich halte es für wesentlich, wieder zu lernen, Grenzen zu setzen. Auch im Berufsleben ist es nicht erforderlich ständig erreichbar zu sein.

Bitte nicht stören!

Gerade Menschen, die stressbelastet oder Burnout gefährdet sind, fällt es besonders schwer, ihre eigenen Leistungsgrenzen zu akzeptieren. So gehen sie immer wieder über diese Grenzen hinaus, ohne auf die Signale ihres Körpers und ihrer Seele zu achten und reagieren erst bis sie durch körperliche Beschwerden gezwungen werden (*Lalouschek W., 2010, 1. Auflage, Raus aus der Stressfalle, Kneipp Verlag, ISBN 978-3-7088-0498-9*)

Lalouschek führt u.a. folgende Vorschläge an:

- Das Telefon für eine bestimmte Zeit umleiten
- Feste Sprechzeiten einrichten und den Gesprächspartner schon zu Beginn auf die zur Verfügung stehende Zeit hinweisen
- Ein tägliches Limit für Besprechungen setzen und einhalten
- Den Papierkorb am PC (die Entfernen-Taste) nutzen

Wir sind gefordert zu lernen, wieder mehr auf uns selbst zu achten. Das funktioniert über zwei Kanäle: mehr Dinge ins Leben holen, die uns gut tun, und Dinge aus dem Leben entfernen, die uns nicht gut tun (*vgl. MyMonk, <https://mymonk.de/burn-out/>, entnommen am 3.5.2018*).

Vor kurzer Zeit habe ich selbst wieder einmal so eine Situation in der Arbeit erlebt. Es ging um ein Thema, das wir schon viele Male auf und ab diskutiert haben, es gab keine neuen Erkenntnisse mehr. Meine Argumente liefen ins Leere, die Stimmung war bereits sehr emotional und eine weitere Besprechung vereinbart.

Ich war ziemlich verärgert und entschied mich, an der nächsten Besprechung nicht teilzunehmen. Ich hatte ein bisschen ein ungutes Gefühl, meine Umgebung wies mich darauf hin, dass es mir als Feigheit ausgelegt werden könnte. Dennoch war ich innerlich überzeugt, dass es allerhöchste Zeit war, für mich diese Grenze zu setzen.

Das Ergebnis war verblüffend. Einerseits passierte nichts, kein Vorwurf, keine Nachfrage, ein ausgesprochen freundliches Verhalten mir gegenüber und andererseits fühlte ich mich innerlich gestärkt und befreit. Die einzige Frage, die ich mir heute stelle: Warum habe ich das nicht früher getan?

8.3 Regeneration

„Die Kunst des Ausruhens ist Teil der Kunst des Arbeitens“ - John Steinbeck

In einem Radiointerview in der Reihe „Moment am Sonntag“ im Rahmen des Schwerpunkts „Baujahr 67“ berichtete Ronnie Leitgeb, langjähriger Trainer vom Thomas Muster (geboren am 2.10.1967), über einen Konflikt mit seinem Schützling, der dazu führte, dass zwischen beiden rund neun Monate lang kein Kontakt bestand. Grund dafür war, dass Thomas Muster, der 1996 die Weltrangliste anführte, und auch nach einem Unfall wieder ins Spitzenfeld zurückkehrte, am 26. Dezember 1991 die Reise zu den Australian Open, einem der wichtigsten Grand Slam-Turniere, kurzfristig verweigerte. Dafür hatte Leitgeb kein Verständnis. Erst Jahre später räumte er in diesem Interview auch ein, dass der sportwissenschaftliche Fehler, nämlich die Missachtung des Superkompensationsprinzips, zu einem klassischen Burnout führt. Leitgeb ergänzte, dass jedes Maß an Belastung auch das richtige Maß an Erholung braucht.

8.4 Pausen machen

Wir sollten uns beim Einhalten von Ruhepausen ein Beispiel an den Asiaten nehmen. Gerade wenn es eng wird, machen sie eine Pause. Sie gehen ins Freie, atmen tief durch oder machen Bewegungsübungen. Oder sie schlafen fünf Minuten. Chinesen können in fast jeder Lebenslage schlafen – im vollbesetzten Bus, am Schreibtisch oder auf dem Ochsenkarren. Die Pause oder das Nickerchen dauern nur wenige Minuten, doch sie bringen Lebendigkeit, Frische und Wendigkeit. Und so ist die „verlorene“ Zeit rasch wieder eingeholt. Im Kindergarten, in der Schule, am Arbeitsplatz – überall werden in China Entspannungsübungen gelernt und praktiziert (Friedl F., 2016, 1. Auflage, *Das Gesetz der Balance*, Verlagsgruppe Random House FSC N001967, ISBN 978-3-442-22138-7).

Friedl hält fest, dass uns in Europa hierzu das Training fehlt. Wir haben keine Kultur der Zwischenentspannung und können uns nicht in kurzer Zeit regenerieren. Statt schöpferische Pausen einzulegen, kämpfen wir uns durch. Das aber macht uns unzufrieden, und schlimmstenfalls werden wir sogar krank.

Eine Gruppe von Menschen, die regelmäßig Pausen einlegen, sind die Raucher. Diese Pausen tragen definitiv nicht zur Gesundheitsförderung bei. Weiters haben im Büroalltag die Kaffeepausen einen hohen Stellenwert. Neben dem positiven Effekt, die Arbeit zu unterbrechen, wird aber durch Kaffee der Stresszustand noch verstärkt, was sich durch erhöhten Puls oder Blutdruck äußert.

8.5 Dankbarkeit

Neben dem Gefühl, vertrauen zu können, ist Dankbarkeit eine weitere wichtige Emotion, die sich auch positiv auf unsere Selbstheilungskräfte auswirkt. Während die negativen Folgen durch Gefühle von Ärger und Unzufriedenheit jedem einleuchten, sind die Auswirkungen positiver Emotionen erst in den letzten Jahren mehr in den Fokus der Betrachtung - so z.B. als Gegenstand der Positiven Psychologie - gerückt. Nach Wood und Kollegen (2008) zeigen sich bei Menschen, die sich einer dankbaren inneren Haltung bewusst sind, weniger Depressionen, mehr körperliches Wohlbefinden, ein besseres Selbstwertgefühl und eine stärkere persönliche

Entwicklung (Steinert S., 2017, *So kommt der Hamster aus dem Rad*, Patmos Verlag, ISBN 978-3-8436-0959-3).

Steinert schreibt weiter, dass Dankbarkeit bedeutet, den Blick für das Angenehme, das uns im Leben widerfährt, zu schärfen.

Eine Methode, die ich eine Zeit lang praktiziert habe, war täglich drei positive Erlebnisse des Tages zu notieren. Damit wird einem auch bewusst, dass es viele Dinge gibt, die einem Freude bereiten. Man muss einfach nur lernen, sich wieder an Kleinigkeiten zu erfreuen und diese bewusst zu erleben.

8.6 Tu etwas anderes

Da wir uns nur schwer auf zwei Dinge gleichzeitig konzentrieren können, hilft es auch „ganz etwas anderes zu machen“, um aus den immer wieder kreisenden, belastenden Gedanken zu entkommen. Das können Dinge sein, die wir gerne machen (und vielleicht auch schon vergessen haben, dass sie uns Spaß machen) wie z.B. lesen, Musik hören, einen Spaziergang machen, Freunde treffen u.a.m. (vgl. *Lalouschek*).

Lalouschek schreibt weiter, dass man bemerken wird, dass man nach einiger Zeit ruhiger wird, mehr Distanz zu den Dingen hat, die Sorgen bereiten, diese den Charakter einer Katastrophe sogar verlieren. Das bedeutet kein Verdrängen von Problemen. Aber in einem dauerhaft angespannten Zustand, der von Nervosität und Sorgen geprägt ist, können wir unsere Probleme auch nicht lösen.

8.7 Nichtstun

Den Begriff vom „Nichtstun“ habe ich lange Zeit „falsch“ verstanden. Nichtstun bedeutete für mich, in der freien Zeit das zu erledigen, was während der Woche liegengeblieben ist. Jetzt habe ich gelernt, dass es eine weitere Stufe von Nichtstun gibt, nämlich wirklich nichts zu tun, d.h. zu entspannen, zu lesen oder einfach nur Musik zu hören.

Nach den Weihnachtsfeiertagen haben wir uns entschlossen für vier Tage ins Almenland zu fahren, um zu entspannen und wenn es das Wetter zulässt, ein bisschen spazieren zu gehen.

Beim Einpacken erinnerte ich mich kurz, dass wir vier Tage wegfahren und nicht drei Wochen, aber trotzdem kam alles mit - Bücher, Strickzeug, Tablet, um endlich alles das zu machen, wofür in den letzten Wochen keine Zeit war.

Ich kaufte mir noch eine Zeitschrift in der Landapotheke als Einstieg für ein paar ruhige Tage. Ich schlug die erste Seite auf und das Einstiegsthema lautete: „Lob der Faulheit“. Weiter hieß es: „Sie sind selten geworden: Diese Momente, in denen man einfach nichts tut. Die Sonne im Gesicht spürt, dem Wind zwischen den Bäumen lauscht und seinen Gedanken freien Lauf lässt. Und noch schneller ist der Augenblick vorbei. Weil der Gedanke an unerledigte Arbeiten, gegebene Versprechen und wartende Mitmenschen einfach zu mächtig wird. Dann raffen wir uns auf, rennen weiter und wissen oft nicht einmal mehr, warum wir diesen Augenblick so genossen haben. Wir haben es fast verlernt, auch einmal nichts zu tun.“

Es erinnerte mich an eine Situation vor ein paar Tagen im Tiergarten Schönbrunn, wo wir uns die Gepardenfütterung angeschaut haben. In der Regel läuft das so ab, dass auf einer Art Seilzug ein totes Kaninchen aufgespannt wird, das mit großem Tempo vor dem Geparden hergezogen wird und er sprintet nach, um das Kaninchen zu erwischen. Dieses Mal war es so, dass das Kaninchen unbeabsichtigt gleich am Anfang heruntergefallen ist, der Gepard lief aber trotzdem weiter und er brauchte ein paar Augenblicke um zu realisieren, dass diesmal die Situation anders war.

Mir erging es ähnlich. Ich las aus meinen mitgebrachten Büchern, schrieb am Tablet und am Abend häkelte ich weiter an meiner Tasche. Nach einer Stunde habe ich bemerkt, dass ich einen Fehler gemacht habe und begann das gesamte Werk wieder aufzutrennen. Das heißt durch mein abendliches Tun war ich weniger weit als zuvor.

Ich habe mir jetzt fest vorgenommen, die nächsten Tage (fast) überhaupt nichts zu machen, in mich hineinzuhören und den Augenblick zu genießen.

Es gibt unterschiedliche Begriffe für dieses Verhalten. Gertrud Roll, eine deutsche Schauspielerin, berichtete in der Ö1-Sendereihe „Schon gehört?“ am 8. Juli 2018 davon, dass sie seit einiger Zeit einmal wöchentlich einen sogenannten „Verwahrlostentag“ eingeführt hat, um Zeit für sich selbst zu haben.

Auch nach *Rosa* sollte man hin und wieder einen Tag verschwenden und nichts planen. Durch diese scheinbare Zeitverschwendung gewinnt man plötzlich Zeit (*Harf R. und Witte S., Interview Geo Wissen Nr. 61*).

8.8 Schlaf

Nach *Temelie* erholt und regeneriert sich das Yin durch Lassen. Wir leben in einer Gesellschaft, in der Tun wesentlich höher bewertet wird als Nichtstun. Diese Denkweise steht jedoch nicht im Einklang mit der Natur des Menschen. Und sie geht fälschlicherweise davon aus, dass „nichts tun“ bedeutet, dass nichts geschieht. Es geschieht aber sehr wohl etwas, wenn wir schlafen, spazieren gehen, meditieren oder einfach in den Himmel schauen. Die „bessere Hälfte“, das weiche, weibliche Yin erholt sich, und die beruhigenden Substanzen, Blut und Säfte, werden gestärkt. Ohne diese Reperation wird das Yang auf Dauer nicht sehr leistungsstark bleiben. Denn genug Yin ist die notwendige Voraussetzung für ein kraftvolles Yang. Das Feuer brennt nur so lange, wie man Holz nachlegt (*Temelie B., 2009, Mit der 5 – Elemente Ernährung zur Wohlfühlfigur, Knaur Verlag, ISBN 978-3-426-65602-0*).

8.9 Bewegung

Es mag tatsächlich Erschöpfungszustände geben, bei denen zuerst einmal Nichtstun notwendig ist. Doch in den allermeisten Fällen ist es zur Stressbewältigung wichtig, dass wir ausreichend Bewegung machen. Nicht nur, dass Bewegungsmangel auch mit Gewichtszunahme verbunden ist, sondern wir können wir durch körperliche Bewegung die schädliche Wirkung der Stresshormone ausgleichen. Überdies hat regelmäßige körperliche Betätigung einen nachgewiesenen antidepressiven Effekt (*Lalouschek W., 2010, 1. Auflage, Raus aus der Stressfalle, Kneipp Verlag, ISBN 978-3-7088-0498-9*).

Für die Stressbewältigung stehen Ausdauersportarten wie Laufen, Walken, Schwimmen und Radfahren im Vordergrund. Zusätzlich ist ein- bis zweimal wöchentlich eine moderate Einheit an Kraftsport zu empfehlen, da eine vermehrte Muskelmasse positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden hat (vgl. Lalouschek).

8.10 Sonstige Maßnahmen

8.10.1 Akupunktur

Gerade im Fall von Erschöpfungszuständen und Burnout ist eine Akupunktur-Behandlung beim TCM-Arzt zu empfehlen und kann unterstützen, wieder sein Gleichgewicht zu finden.

8.10.2 Der Blick von außen

Beim letzten Termin habe ich den TCM Arzt darüber informiert, dass ich mir in den nächsten drei Monaten Zeit nehmen möchte um darüber nachzudenken, wie meine künftige Arbeitssituation ausschauen soll.

Er fragte, ob ich das durch einen Coach begleiten lasse und dass er sehr viel davon hält, einen begleitenden Blick von außen zuzulassen. Er fände diese Begleitung gut und ich soll davon auch künftig in Form von mehr Lebensqualität profitieren.

Das war jetzt nicht in meinem unmittelbaren Fokus, aber ein wertvoller Hinweis und so vereinbarte ich einen Termin bei einer mir langjährig bekannten Coach.

Mein Thema ist grob umrissen ein „geordneter Ausstieg“ bzw. wie ich künftig besser mit beruflichen Stresssituationen umgehen kann, denn es wird sich bei meiner Rückkehr in ein paar Tagen kaum etwas geändert haben.

Ich habe mir dazu schon ein Konzept überlegt, wie einen Home Office Tag oder einen Workshop mit meiner Abteilung über Anpassungsvorschläge für die externe und interne Organisation, die Frage der Zuständigkeiten neu zu überdenken und vieles mehr. All das werden wir in der nächsten Zeit besprechen.

9 TCM und Ernährung

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein,
eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein“

Hippokrates (vgl. Po Minar)

Po Minar spricht davon, dass Essen Medizin ist und zwar eine Medizin, die wir jeden Tag mehrmals zu uns nehmen (*Po Minar C., 2009, Der Weg des Meisters, Südwest Verlag, ISBN 978-3-517-08476-3*).

Die westliche Medizin beschäftigt sich hier in ewiger Suche nach messbaren Dingen vor allem mit Inhaltsstoffen und Kalorien von Nahrungsmitteln. Die Entscheidung für ein Lebensmittel basiert auf der enthaltenen Menge an Vitaminen, Spurenelementen, Eiweiß und Kohlehydraten. Das war zu dieser Zeit in China nicht bekannt, wesentlich waren daher die Wirkungsweise und die Funktion der Nahrungsmittel, Gewürze und Getränke. Die Frage lautete: „Was macht das Ding mit uns Menschen, wenn wir es essen?“ (vgl. *TCM-Team, Po Minar*).

Temelie verweist auf unseren gesunden Menschenverstand, der eng mit unserem „Bauchgefühl“ verbunden ist. Funktioniert diese Verbindung, haben wir eine gute Grundlage, um zu erkennen, welche Nahrung vom Körper gerade gebraucht wird, was bekömmlich ist und was wir lieber nicht in den Mund stecken sollten (*Temelie B., 2009, Mit der 5 – Elemente Ernährung zur Wohlfühlfigur, Knaur Verlag, ISBN 978-3-426-65602-0*).

Wir haben verlernt, auf unser Bauchgefühl zu hören. Vielleicht liegt es auch daran, dass wir uns keine Zeit mehr für geregelte Mahlzeiten nehmen, wir essen schnell einmal ein Weckerl zwischendurch. Am Abend finden wir endlich Zeit uns hinzusetzen, wir haben Heißhunger und nehmen alles, was wir im Kühlschrank finden können. Danach noch die „süße Belohnung“ und das in der Regel vor dem Fernseher. Die Esskultur hat sich in den letzten Jahren sehr verändert, Fast Food und Tiefkühlkost haben in die Haushalte Eingang gefunden. Das beginnt oft schon bei Kleinkindern, die noch besonders empfindlich darauf reagieren. Nicht selten sieht

man Kleinkinder im Kinderwagen, die gerade ihr Frühstückskipferl essen. Bei der Nahrung ist es wie auch in allen anderen Lebensbereichen - Kinder übernehmen das, was ihnen Erwachsene vorleben.

Stalzer & Schnitzler zitieren in ihrem Buch *Sun Simiao* einen berühmten Arzt, welcher Ende des 6. und Anfang des 7. Jahrhunderts n.Chr. in China lebte, der sagte: „Ein wirklich guter Arzt sucht zuerst nach den Ursachen einer Krankheit und versucht, nachdem er sie herausgefunden hat, die Ursachen durch die Ernährung zu kurieren. Erst wenn das fehlschlägt, verschreibt er eine Arznei!“ (vgl. *Stalzer & Schnitzler*).

Kögler sieht sogar in den meisten Fällen einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen Ernährung und Burnout. In Stresszeiten wird wenig Wert auf gesunde Nahrung gelegt. Diese Form der Ernährung zusammen mit Stress führt zu einer Abwärtsspirale für die Ganzheit Mensch. Später – im Burnout oder in der Depression – hätte der Mensch zwar Zeit, wieder auf gesunde Nahrungsmittel zu achten, dann fehlen aber Energie und Motivation (*Kögler G., 2017, 1. Auflage, Burnout, Bacopa Verlag, ISBN 9783902735973*).

Paracelsus, berühmter Arzt und Philosoph (1493 – 1541), sagte bereits: Der Mensch ist, was er isst. Er war als einer der Ersten überzeugt, dass Krankheiten durch falsches Essen entstünden, weshalb er die damals übliche (Kräuter-)Medizin als verlängerten Arm einer gesunden Ernährung bezeichnete (vgl. *Steinert*).

9.1 Kochen mit den Jahreszeiten

In der chinesischen Tradition, aber auch bei uns war es früher üblich, Lebensmittel aus der Region, die gerade reif waren, zu verwenden. Dies ergab sich auch daraus, dass es - übrigens auch noch in meiner Kindheit - keine Kühlschränke und Tiefkühltruhen gab. Lebensmittel, die sich länger hielten, wurden in einem Erdkeller aufbewahrt. Wir können davon ausgehen, dass die in der jeweiligen Jahreszeit vorhandenen Lebensmittel auch unserem Organismus guttun.

In der Zwischenzeit bekommen wir das ganze Jahr über alle Lebensmittel, vor allem Obst und Gemüse, auch wenn viele davon bei uns gar nicht wachsen. Dies hat zur Folge, dass Obst und Gemüse vielfach unreif geerntet werden, weite Transportwege hinter sich haben, Farbstoffe und Geruchsstoffe dazugegeben werden, um den Eindruck der Reife zu erwecken. Spätestens beim ersten Hineinbeißen merkt man den Unterschied, der Geschmack ist – wenn überhaupt vorhanden – fad. Wir sollten uns daher wieder mehr auf unser heimisches Obst und Gemüse besinnen und dabei die natürliche Reifezeit abwarten. Der Geschmack wird es uns danken.

Kochen mit Oma

Ich kann mich noch erinnern, welchen Stellenwert das Kochen in meiner Kindheit gehabt hat. Wir haben in einem Haus mit meiner Oma zusammengewohnt, sie hatte ihre eigene kleine Wohnung und gekocht wurde immer in ihrer Küche, die nicht besonders groß war.

Es war ein Fixpunkt, dass die Frauen, also meine Mutter und meine Oma, später auch meine Schwester, die um fünf Jahre älter ist als ich, am Sonntag um neun Uhr mit der Vorbereitung des Mittagessens begannen. Ich half dabei kaum, das lag auch daran, dass sie mich oft aus der Küche schickten, weil sehr wenig Platz war. Ich weiß nicht, ob das auch der Grund war, warum ich lange Zeit (fast bis heute) keinen besonderen Bezug zum Selberkochen bekommen habe. Ich konnte es lange nicht verstehen, dass man für ein Mittagessen drei Stunden brauchte und war zwischenzeitig vor allem in meiner Studentenzeit auch ganz froh über Tiefkühlkost oder Fertigmenüs.

Sonntagvormittag war die Zeit, wo man sich austauschen konnte und Zeit zum Reden fand. Daneben lief das Radio, Fernseher hatten wir zu der Zeit keinen. So gegen zwölf Uhr kam mein Vater, der nach der Messe beim Frühschoppen war (es war früher üblich, dass sich die Männer am Land nach der Sonntagsmesse beim Wirten trafen).

Zum Mittagessen gab es auch immer Suppe, eine Hauptspeise mit Beilagen, das musste alles vorbereitet und gekocht werden. Der Ofen wurde noch mit Holz beheizt, daneben gab es später einen Gasherd, der nur manchmal benutzt wurde. Im Holzofen gab es auch ein Backrohr, wo die Mittagsgerichte wie Hase oder Huhn, die meine Oma selbst hielt, geschmort wurden. Dazu Gemüse oder Kartoffeln aus dem

Garten bzw. im Winter aus dem Erdkeller, wo die Schätze der Natur gelagert wurden und man fast den ganzen Winter darauf zurückgreifen konnte.

Ich habe dieses Ritual noch sehr gut in Erinnerung, es gab immer gute Stimmung und schließlich war das Mittagessen am Sonntag auch etwas ganz Besonderes.

9.2 Kochen – Bekömmlichkeit

Bekömmlichkeit ist ein sehr wichtiges Prinzip in der chinesischen Ernährungslehre. Es bedeutet, alles zu vermeiden, was die Verdauungskraft schwächt, und alles zu tun, um sie bestmöglich zu unterstützen (*Stalzer K. & Schnitzler C., 2015, 5. Auflage, Was den einen nährt macht den anderen krank, Windpferd Verlag, ISBN 978-3-86410-055-0*).

Neben der Bekömmlichkeit der Nahrung ist auch eine gute, frische Qualität zu beachten, beide tragen dazu bei, eine Stagnation durch schwer verwertbares Essen und durch schwere Fleischmahlzeiten zu verhindern und die Umwandlung der Nahrung nicht zu blockieren (*Temelie B., 2009, Mit der 5 – Elemente Ernährung zur Wohlfühlfigur, Knauer Verlag, ISBN 978-3-426-65602-0*).

Temelie empfiehlt auf Bekömmlichkeit der Nahrungsmittel besonders zu achten, da ab der Lebensmitte (etwa ab dem 35. Lebensjahr) die Kraft der Verdauungsorgane Milz und Magen schwächer werden, d.h. hochwertige und qualitative Lebensmittel sind besonders wichtig.

Ein weiterer wesentlicher Punkt für die Bekömmlichkeit ist die Art der Zubereitung, Das Kochen verbessert die Verträglichkeit des Essens, denn der Kochvorgang reichert das Qi an und erleichtert so dem Funktionskreis Milz die Verarbeitung der Nahrung. Gekochte Speisen sind demnach leichter verdaulich (*vgl. Friedl*).

In China wird sehr gerne gekocht. Man findet überall Restaurants oder die berühmten Garküchen. Am liebsten wird gedünstet, das Gemüse wird meist nur kurz blanchiert und bleibt damit knackig. Denn Speisen, die auf diese Weise zubereitet werden, belasten den Organismus viel weniger als Gebratenes oder Gegrilltes (*vgl. Friedl*).

In der westlichen Welt haben wir weitgehend verlernt selbst zu kochen. Wir greifen zurück auf Tiefkühlkost, Fertiggerichte sogenanntes Convenience Food (das sind Gerichte, die für den Verbrauch schon weitgehend zubereitet sind) und zwischendurch kleine kalte, meist rohe Snacks. Die kalte thermische Wirkung der Lebensmittel wird durch Aufwärmen – womöglich noch in der Mikrowelle – nicht verändert.

Durch belastenden Stress wird Hitze erzeugt, wodurch auch die Mitte bei der Umwandlung der Nahrung blockiert werden kann. In diesem Fall kann die Mitte durch die Nahrung gestärkt, Hitze ausgeleitet und vor Blockaden geschützt werden. Allerdings sind zusätzliche Maßnahmen wie Entspannung erforderlich (*vgl. Temelie*).

9.3 Nahrungsverwertung – Verdauung

Dem Funktionskreis Milz kommt eine wichtige Rolle bei der Verdauung zu. Er ist für die Umwandlung und den Transport der Nahrung zuständig, also für alle Aspekte der Verdauung (*vgl. Kap.4.5*).

Die Ernährung der heutigen Zeit trägt zur Schwächung dieses Funktionskreises bei. Die Milz liebt Trockenheit“ sagt ein chinesisches Sprichwort. Daraus ist schon erkennbar, dass Feuchtigkeit in Form von befeuchtenden Lebensmitteln wie Milchprodukten oder häufigen Brotmahlzeiten, aber auch kalte oder rohe Lebensmittel wie Tiefkühlkost zu einer Disharmonie des Funktionskreises Milz führen können. Durch die Abkühlung verlangsamt sich der Stoffwechsel, die Umwandlung wird langsamer, wir brauchen mehr Enzyme. Meist zeigt sich das in einem Kältegefühl oder weichem Stuhl (*vgl. Stalzer & Schnitzler*).

Temelie zitiert Dr. Zhang aus Chengdu mit folgender Aussage:

„Wenn ein Mensch in der Lage ist, aus dem Kosmos das aufzunehmen, was er braucht, und das abzugeben, was er nicht braucht – dann ist der Mensch gesund!“

D.h. man soll in erster Linie Dinge essen, die von der Milz gut verwertbar sind und den nicht verwertbaren Teil so gering wie möglich halten.

9.4 Konstitution beachten Yinisieren/Yangisieren

Im Mittelpunkt der chinesischen Ernährungslehre steht das Herstellen des Gleichgewichts zwischen Yin und Yang in unseren Mahlzeiten (TCM-Team, *Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2015, Modul 1*).

Durch Einseitigkeit in der Ernährung und Lebensführung kann dieses Gleichgewicht verloren gehen. Selbst wenn zunächst eine der Wurzeln schwach ist und die andere einen größeren Einfluss hat, hat das auf Dauer Auswirkungen auf beide, da sie aufeinander angewiesen sind (vgl. *Temelie*).

Durch eine ausgewogene Ernährung können wir dieses Gleichgewicht erreichen. Durch entsprechende Nahrungsmittel und die Zubereitungsart kann man den Körper entweder

- wärmen „Yangisieren“, indem in den Speisen auch Zutaten enthalten sind, die den Körper bei der Umwandlung gehaltvoller Nahrung unterstützen und stärken, oder
- kühlen „Yinisieren“ und Säfte aufbauen, indem dem Organismus Nährendes, also gehaltvolles und sättigendes Essen zur Verfügung gestellt wird (vgl. *Temelie*).

Die häufigsten Kochmethoden um zu wärmen sind Anbraten, Grillen, im Backrohr Braten, mit Alkohol kochen (z.B. mit Alkohol mariniertes Fleisch), Kochen mit Gas, am Tischherd oder beim Lagerfeuer.

Eine Qi tonisierende Kochmethode trägt dazu bei, das Yang zu stärken, im Falle von Leber-Qi-Stagnationen sind lang gekochte Fleischsuppen allerdings nicht zu empfehlen.

Um das Yin zu stärken, eignen sich säftebildende Kochmethoden, Dünsten und Blanchieren, klare und saftige Zubereitung wie z.B. klare Suppen und Kompotte, aber auch pürierte, nicht zu dicke Gemüsesuppen.

Dazu verwendet man eher thermisch neutrale oder thermisch kühle Lebensmittel.

Grundsätzlich ist bei Yin-Mangel auch eine saftig-musige Kochmethode, unter Verwendung von Ölen, Fetten und öligen Nahrungsmitteln wie z.B. Nüssen, Avocado etc. zu empfehlen, die aber bei Stagnationen nicht geeignet ist (*TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2016, Modul 2*).

Nach *Temelie* bevorzugen Menschen mit einer Yin-Schwäche häufig instinktiv thermisch kaltes Essen wie Salat, Obst, Joghurt und Brotmahlzeiten. Dies entspricht ihrem Bedürfnis, sich energetisch abzukühlen, um zur Ruhe zu kommen. Aber kalte Speisen belasten gleichzeitig die Verdauungskraft. Besser wären erfrischende und befeuchtende, gekochte Nahrungsmittel, weil sie deutlich bekömmlicher sind. Leichte Abendmahlzeiten mit saftigem, erfrischendem Gemüse wie Mangold und dazu Reis, Suppen in Kombination mit bitteren Blattsalaten oder Weizengrieß mit Birnenkompott befeuchten das Yin und fördern den Schlaf.

9.5 Schüren des Verdauungsfeuers

Um eine gute Verbrennung bzw. einen gut funktionierenden Stoffwechsel gewährleisten zu können, schürt man das Verdauungsfeuer.

Dabei ist Folgendes zu beachten:

- Kein schnelles Essen aus dem Kühlschrank
 - Keine eisgekühlten Speisen und Getränke
 - Wenig kalte und rohe Lebensmittel
 - Wenig rohes Obst und Gemüse
 - Selten befeuchtende Lebensmittel (wie Milchprodukte, Brotmahlzeiten, zu viel Süßes)
 - Selten weißen Zucker (raffinierte Lebensmittel wie weißes Mehl oder weißer Zucker liefern nur wenig Lebensenergie Qi)
 - Keine Mikrowelle - führt zu einem Qi-Verlust
 - Margarine sollte durch Butter ersetzt werden
 - Keine Fertiggerichte
 - Keine Lightprodukte (Ersatzstoff Fett) und künstlichen Süßstoffe
 - Selten Tiefkühlkost (ist abkühlend, auch wenn sie gekocht wird)
- (vgl. *TCM-Team, Stalzer & Schnitzler*).

9.6 Grundsätze der TCM zur Stärkung der Milz

„Frühstücke wie ein König, esse mittags wie ein Bürger, abends wie ein Bettler“

- Drei warme Mahlzeiten (am wichtigsten ist das warme Frühstück in der Früh)!
- Selbst kochen
- Verwendung von saisonalen und regionalen Lebensmitteln
- Nichts zwischendurch essen

Zwischen den einzelnen Mahlzeiten sollten Pausen von vier bis sechs Stunden liegen, um dem Körper die Möglichkeit zu geben, die vorangegangene Nahrung ungestört und ohne Unterbrechung zu verdauen.

Durch ständiges Essen wird die Milz geschwächt

- Regelmäßig Suppen, um den Magen anzuwärmen
- Vermeidung von zu späten, abendlichen Mahlzeiten, um die ruhenden Funktionskreise Magen und Milz nicht zu überfordern und Gärungsprozesse zu vermeiden.
- Ausreichend Trinken

Am besten Wasser, vorzugsweise gekocht (eher zwischen den Mahlzeiten, nicht während dem Essen).

Mein erstes Ernährungskonzept habe ich für meine langjährige „kleine“ Freundin erstellt (die zwischenzeitlich 25 Jahre alt ist). Sie klagte über ein starkes Kältegefühl und erzählte, dass sie sich trotz dreier Decken nicht erwärmen konnte.

Ich empfahl ihr den ersten Grundsatz der TCM – nämlich warm zu frühstücken. Nach drei Tagen rief sie mich begeistert an. Das Kältegefühl war weg und sogar ihr Bauch war nicht mehr kalt.

Die Erklärung ist leicht. Die zur Erde („Mitte“) dazugehörigen Organe Milz und Magen sind die Einzigen, die das energetische Potenzial eines Nahrungsmittels erschließen, umwandeln und dem Körper zur Verfügung stellen können. Die Hochzeit der beiden Organe ist von sieben bis neun Uhr (Magen) und neun bis elf Uhr (Milz), daher ist das Frühstück besonders wichtig. (TCM-Team, *Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre*, 2015, Modul 1).

10 Zum Schluss

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat beruflichen Stress zu einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Dennoch wird dieses Thema auch heute noch tabuisiert.

Es gibt viele Gründe in die Situation einer Erschöpfung zu kommen. Es ist ein schleichender Prozess, der sich langsam entwickelt und wo die ersten Zeichen und Symptome oft ignoriert werden. Wir haben verlernt entsprechende Ruhephasen einzulegen und glauben durchgehend „funktionieren“ zu müssen. Viel zu oft glauben wir, dass es ja auch die anderen schaffen. Der Konkurrenzdruck im beruflichen Bereich ist extrem hoch und selbst in der Freizeit zwingen wir uns zu Höchstleistungen. Nichtstun wird als Faulheit ausgelegt. Wir erkennen nicht, dass unser Organismus nur funktionieren kann, wenn es ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung gibt. Es entstehen Disharmonien, die wir nicht wahrnehmen wollen, und die sich mittel- bis langfristig aber durch körperliche Beschwerden bemerkbar machen. Oft ist es die einzige Möglichkeit für den Körper die erforderlichen Ruhephasen sicherzustellen. Dazu kommt oft, dass wir nicht ausreichend schlafen bzw. durch die ständigen Aktivitäten und Überforderung die Schlafqualität leidet.

Wir sollten wieder mehr auf unsere innere Wahrnehmung hören und der Außenwahrnehmung weniger Bedeutung zukommen lassen. Oft genügen schon kleine Unterbrechungen, die Chinesen zeigen uns das vor. Es tut auch uns gut hin und wieder einen Schritt zurücktreten und die eigenen Handlungen zu hinterfragen.

Ich denke, wenn die gesellschaftliche Entwicklung in dieser Form und Geschwindigkeit weitergeht, wird man sich künftig mehr mit dem Thema Erschöpfung befassen müssen. Vor allem die jüngeren Menschen sind heute enorm gefordert.

Lalouschek bezeichnete beim Medicinicum Lech Erschöpfung und Burn Out sinngemäß als eine normale Reaktion gesunder Menschen auf die Krankheit des Systems (*Bauer K., Standard vom 4.1.2018*).

Ein erster Ansatz, diesem gesellschaftlichen Problem mehr Aufmerksamkeit zu schenken, ist der internationale Tag der seelischen Gesundheit, auch Welttag der geistigen Gesundheit genannt, der jährlich am 10. Oktober stattfindet. Er wurde 1992 durch die *World Federation for Mental Health* mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation ins Leben gerufen (Quelle: <http://www.kleiner-kalender.de/event/tag-der-seelischen-gesundheit/88908.html>, entnommen am 8.10.2018)

Ich finde es bemerkenswert, dass im Jahre 2017 eine Erschöpfung immer noch nicht als Krankheit im westlichen Sinn anerkannt wird. Leider habe ich auch feststellen müssen, dass es selbst in meinem engsten Umfeld sehr wenig Verständnis gab.

Ich habe mir auch sehr lange überlegt, ob ich mein berufliches Umfeld darüber informieren soll, dass ich sehr erschöpft bin und mir daher dringend eine Auszeit geraten wurde. Ich habe diese Frage auch mit meiner Coach besprochen. Sie erklärte mir, dass es sich dabei um eine Information handelt, die ich nicht weitergeben sollte. Sie bestätigte, dass der überwiegende Teil der Leute und Kollegen nicht soweit wären, mit dieser Information umzugehen. Sie vertrat die Meinung, dass dies keinen Mehrwert darstelle und ich diese Information daher bei mir behalten sollte. Darüber hinaus wäre zu bedenken, dass mir diese Klarheit und Ehrlichkeit zu einem späteren Zeitpunkt zum Nachteil gereichen könnte, da man mir künftig gewisse Punkte oder Herausforderungen nicht zutraut, so nach dem Motto – „da müssen wir vorsichtig sein, die ist nicht belastbar, möglicherweise kippt sie da wieder um“.

Die Reaktionen in meinem privatem Umfeld lauteten: „Das kann jetzt aber nicht dein Ernst sein, dass du solange zu Hause bleibst“ oder „Na ja, wenn du dir es leisten kannst“.

Ja, ich bin in der glücklichen Lage, dass ich mir es (finanziell) leisten kann. Ich bin umgeben von Experten, die auf meine Situation spezialisiert sind, die mich bestärkten, mir eine Auszeit zu nehmen bzw. die auf mich einredeten, mir doch endlich diese Zeit zu nehmen, um einen körperlichen und physischen

Zusammenbruch zu vermeiden. Ich war regelmäßig bei einem TCM-Arzt zur Akupunktur, ich habe mir eine Auszeiten im Rahmen einer Shiatsu Behandlung gegönnt und dieses Programm auch um begleitendes Coaching ergänzt, um mich zu unterstützen und ja, ich bin sehr froh, dass ich mir das leisten konnte.

Gemeint war allerdings, ob ich mir das in meinem Job leisten kann. Ja, ich habe das Glück, einen sicheren Arbeitsplatz zu haben und brauchte nicht zu befürchten, dass mir ein potenzieller Verlust drohte. Trotzdem fand ich diese Aussage kränkend und kann das, positiv betrachtet, nur mit Unwissenheit erklären. Unabhängig von der Arbeitsplatzsituation, ob Angestellte oder Selbständige, alle sind betroffen. Und wenn nichts mehr geht, spielt auch das keine Rolle.

Ich habe auch immer mehr das Gefühl, dass hinter möglichen „westlichen Diagnosen“ das Phänomen Erschöpfung steht und viele der Betroffenen sich einfach nicht trauen, das auszusprechen.

Ich denke an eine Fernsehsprecherin, die Anfang des Jahres einen „Grippevirus“ erwischt hat und rund zwei Monate nicht auf dem Bildschirm zu sehen war. Einige Monate später landete sie zufällig im Nachmittagsprogramm, auf einmal war Beruf und Familie nicht mehr vereinbar.

Aufgrund meiner Ausbildung konnte ich bei meiner Erschöpfung die Symptome gut einordnen und besser damit umgehen. Ich war nach vier Wochen wieder zurück in der Arbeit und versuche seither, mir Freiräume zu nehmen und bei Festlegungen z.B. von Terminen, die ich selbst entscheiden kann, so zu setzen, dass ich mir keinen zusätzlichen Stress mache. Dennoch ist die Arbeit wieder extrem fordernd und ich bin mir bewusst, dass ich ständig aufpassen und aufmerksam sein muss, dass meine Grenzen nicht überschritten werden.

Jetzt gilt es zu überlegen, wie ich für mich diese Situation weiter verändern kann, dass es zu keiner Überbelastung in dieser Art mehr kommt. Szenarien, wie ich mich von gewissen Dingen freispielen, auch Verantwortung abgeben und somit mehr Freiräume für Erholungsphasen bekomme.

Ich werde demnächst für drei Wochen auf Kur fahren und habe meinem Chef vor Kurzem gesagt, dass meine Lebensplanung so ausgerichtet ist, dass ich – unabhängig von der Möglichkeit der Korridorpension mit 62 Jahren – ein Jahr vorher, das ist in knapp eineinhalb Jahren, ein 12-monatiges Sabbatical machen werde und mich dann gleitend in den Ruhestand verabschiede. Er konnte das gut nachvollziehen und ich glaube, er hat mich darum auch ein bisschen beneidet.

Es ist ein gutes Gefühl, selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen und nicht Passagier im eigenen Leben zu sein.

11 Literaturverzeichnis

Bücher

Friedl F., 2016, 1. Auflage, **Das Gesetz der Balance** – Chinesisches Gesundheitswissen für ein langes Leben, Verlagsgruppe Random House FSC N001967, ISBN 978-3-442-22138-7

Kaptchuk T.J., 2010, **Das große Buch der chinesischen Medizin**, Knauer Taschenbuch Verlag, ISBN 978-3-426-87530-8

Kögler G., 2017, 1. Auflage, **Burnout**, Natur, Philosophie Traditionelle Medizin im Burnout, Bacopa Verlag, ISBN 9783902735973

Lalouschek W., 2010, 1. Auflage, **Raus aus der Stressfalle**, Die besten Strategien gegen Burnout & Co, Kneipp Verlag, ISBN 978-3-7088-0498-9

Lorenzen U. & Noll A., 2012, 2. Auflage, **Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Band 3, Wandlungsphase Erde**, Verlag Müller & Steinecke München, ISBN 9783875692037).

Herausgegeben und kommentiert von Maoshing N. Dr., Aus dem Englischen von Fischer – Schreiber I., 2011, **Der gelbe Kaiser**, Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, Knauer Taschenbuch Verlag, ISBN 978-3-426-87570-4

Nelting M., 2014, 1. Auflage, **Burn Out Wenn die Maske zerbricht** – Wien man Überlastung erkennt und neue Wege geht, Goldmann Verlag, ISBN 978-3-442-17463-8

Po Minar C., Dr., 2009, **Der Weg des Meisters** – Das Geheimnis des Qigong und der Traditionellen Chinesischen Medizin, Südwest Verlag, ISBN 978-3-517-08476-3

Stalzer K. & Schnitzler C., 2015, 5. Auflage, **Was den einen nährt macht den anderen krank** - Fünf Elemente Ernährung für jeden Stoffwechseltyp, Windpferd Verlag, ISBN 978-3-86410-055-0

Steinert S., 2017, **So kommt der Hamster aus dem Rad**, Stressbewältigung mit den fünf Elementen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, Patmos Verlag, ISBN 978-3-8436-0959-3

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2016 bis 2018, Modul 1 und 2

Temelie B., 2009, **Mit der 5 – Elemente Ernährung zur Wohlfühlfigur**, Knauer Verlag, ISBN 978-3-426-65602-0

Wu L. Prof. TCM (Univ. Yunnan), 2017, 5. Auflage, **TCM für jeden Tag**, Mankau Verlag GmbH, ISBN 978-3-86374-100-6

Wu A., 2018, **Wie sich der Körper selbst heilt**, Knauer Verlag, ISBN 978-3-426-87809-5

Zeitungsartikel

Bauer K., Standard Interview vom 4.1.2018 mit Lalouschek W., Neurologe: „Können und nur noch als Tottalversager fühlen“

Nussbaum C., Interview Vital Oktober 2018, Seite 14 „Zur Ruhe kommen“

Ruschkowski K., Geo Wissen Nr. 6/2018, „Die digitalen Verführer“

Harf R. und Witte S., Geo Wissen Nr. 6/2018, „Zeit für die Seele“

Internetquellen:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Gesundheit>, entnommen am 22.10.2017

<https://de.wikipedia.org/wiki/Gesundheit>, entnommen am 2.9.2018

<http://www.kleiner-kalender.de/event/tag-der-seelischen-gesundheit/88908.html>, entnommen am 8.10.2018

<https://mymonk.de/burn-out/>, entnommen am 3.5.2018

*<http://www.tcm-guo.de/einsatzbereiche/psychische-erkrankungen/burn-out-syndrom/>,
entnommen am 3.12.2017).*

*<https://www.traditionelle-chinesische-medizin-tcm-bodensee.de/>) Kirsten
Westermann, entnommen am 4.3.2018*

*<https://www.zeit.de> › DIE ZEIT Archiv › Jahrgang 2003 › Ausgabe: 36, entnommen
am 07.05.2018*

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Stift Altenburg, Quelle: Eigene Aufnahme

Abbildung 2: Yin, Quelle: Internet, *<https://www.yifengshui.de/wp-content/uploads/2014/11/yin-und-yang.jpg>*, entnommen am 10.10.2017

Abbildung 3: Yin und Yang, Quelle: Internet,
https://de.wikipedia.org/wiki/Yin_und_Yang, entnommen am 10.10.2017

Abbildung 4: Yang, Quelle: Internet, *<https://www.yifengshui.de/wp-content/uploads/2014/11/yin-und-yang.jpg>*, entnommen am 10.10.2017

Abbildung 5: Qi, Quelle: Internet, *<https://de.wikipedia.org/wiki/Qi>*, entnommen am
9.10.2018

Abbildung 6: Millet, Jean François 1814-1875. "Beim Angelusläuten", 1858/59.
Quelle: Internet, *<https://de.wikipedia.org/wiki/Angelusl%C3%A4uten>* bzw. Steinert,
entnommen am 23.07.2018

Abbildung 7: Stift Altenburg, Quelle: Eigene Aufnahme