

Diagnose: Burnout, Panikattacken & Co.

Genügen Medikamente, oder braucht es eine Therapie?

Die Behandlung eines Teiles sollte nicht versucht werden, ohne die Behandlung des Ganzen. Es sollten keine Bemühungen unternommen werden, den Körper ohne die Seele zu kurieren, und wenn Kopf und Körper wieder gesund sein sollen, so muss man zuerst den Geist behandeln.

Plato (380 v. Chr)

Immer mehr Menschen leiden unter chronischer Be- und Überlastung. Stressbedingte Beschwerden steigen rasant an, und immer mehr Ärzte diagnostizieren Burnout. Psychische Störungen steigen rasant an, und die Weltgesundheitsorganisation WHO prognostiziert, dass Depressionen, die durch Arbeitsplatzprobleme ausgelöst werden, und Herz-Kreislauferkrankungen bis zum Jahr 2020 die häufigsten Ursachen für Krankheitsfälle und Berufsunfähigkeit sein werden.

Burnout – wer, warum, und was passiert?

Der Burnoutprozess beginnt immer schleichend und kann jede Berufsgruppe treffen. Die Wurzeln liegen meist in einer chronischen Überbelastung, Zeitdruck, dem Gefühl fremdbestimmt zu sein, einer depressiven Verstimmung,

Wenn wir die Gegebenheiten nicht mehr ändern können, können wir aber immer noch unsere Einstellung zu den Dingen ändern.

Versagensängsten, ständigen Grübeleien und körperlichen Beschwerden, wie Schlafstörungen, Angst- und Panikzuständen, Magenbeschwerden, Reizdarm, Tinnitus, essentielle Hypertonie, Muskelverspannungen, undefinierbare Rückenschmerzen, vermehrten Kopfschmerzen usw.

Langsam sinkt die Toleranzgrenze für zusätzliche Belastungen immer weiter, die Reizbarkeit steigt, manchmal auch der Blutdruck, Angst und Panik kann die Sache noch zusätzlich ver-



Abb. 1: Der Ausweg aus dem Burnout/ Stress- Kreislauf ist ein längerfristiger Prozess, der sich auf verschiedene Ebenen des Lebens bezieht.

schlimmern. Manche Personen neigen dann zu vermehrten Wutausbrüchen (die innere Verzweiflung lässt sich dann nicht länger unterdrücken), andere wiederum ziehen sich vollkommen in sich zurück, fühlen sich demotiviert und schlapp.

Reichen Medikamente aus?

Die erste Anlaufstelle Betroffener ist die ärztliche Praxis, wo sie auf Hilfe

hoffen und sie auch in Form von Medikamenten bekommen. Damit ist die erste Krise überwunden, doch reichen Medikamente langfristig aus, um Burnout oder chronische Belastung zu lindern? In den meisten Fällen nicht.

Der Ausweg aus dem Burnout/ Stress-Kreislauf ist ein längerfristiger Prozess, der sich auf verschiedene Ebenen des beruflichen und privaten Lebens bezieht. Lebensstil und persönliche Einstellungen müssen betrachtet, reflektiert und neu geordnet werden. Die eigenen Wertvorstellungen und inneren Antriebe (Perfektionismus, Es-Allen-Recht-machen, der innere Druck, der stille Ärger ...) tragen entscheidend dazu bei, wie schnell ein Patient sich wieder erholen kann, welche Strategien er hat und welche er entwickeln sollte.

Zusätzliche Therapieangebote

Medikamente helfen, eine vorübergehende Krise zu meistern und unterstützen den Körper, wieder zu Kräften zu kommen. Sie können aber nicht die Lebenseinstellung und die chronische Belastung verringern. Sie helfen auch nicht eine Krise zu bewältigen. Als Therapeutin mit Spezialgebiet Stressmanagement



Abb. 2: Medikamente helfen, eine vorübergehende Krise zu meistern, können aber weder die Lebenseinstellung ändern, noch die chronische Belastung verringern.



Foto: Peter Riedl

Abb. 3: Gemeinsam mit einem geschulten Therapeuten finden die Betroffenen einen Weg, welcher ihnen langfristig mehr innere Ruhe und Distanz bringt.

würde ich es sehr begrüßen, wenn Ärzte /Apotheker ihren Patienten/Klienten bei stressbedingten Beschwerden den Gang zum geschulten Therapeuten empfehlen, um den Betroffenen einen langfristigen Weg zu mehr innerer Ruhe und Distanz zu ermöglichen.

Wie wir mit Zeitdruck und Mehrfachbelastung umgehen, ob wir aktive Regeneration erlernen, ob wir wieder auf den Körper hören lernen, ob wir uns vom Chef antreiben lassen oder nicht, be-

digkeit, Angst, Schmerzen, chronischen Beschwerden, Depression u.v.m. aus

Medikamente unterstützen den Veränderungsprozess, genauso wie Sport und eine gesunde Ernährung. Mit den richtigen Strategien und Bewältigungsmaßnahmen durch eine individuelle Begleitung/Therapie/Coaching kann Stress wieder ein gesunder Motivator sein, das „Salz in der Suppe“, wie der Stressforscher Selye ihn nannte.

er kann nicht mehr abschalten. Er muss lernen, zur Ruhe zu kommen, die innere Balance wiederherzustellen. Aktive Übungen unter Anleitung helfen den Weg zurück zu gehen. Eingesetzt werden Biofeedbacktraining und angeleitete Hausaufgaben. Entspannung allein ist zu wenig.

■ **Seelische Regeneration**

Im Burnoutprozess leidet die Seele des Betroffenen am meisten. Die chronische Stressbelastung erzeugt ja immer auch eine Gefühl der Hilflosigkeit der Situation gegenüber; man kann nicht mehr aussteigen aus dem Strudel; ständiger Zeitdruck und das Gefühl, nicht mehr fertig zu werden, macht sich genauso breit wie Konzentrationsverlust und Depression. In der Therapie wird an der Distanzierung und am Ausstieg aus der Hilflosigkeit bei Problemen, Krisen, Situationen (Mobbing) gearbeitet und Vertrauen ins Leben und die eigenen Fähigkeiten wieder aufgebaut. Der Patient soll sein Leben wieder voll im Griff haben. Wenn die Seele krank ist, dann drückt sie es sehr oft durch den Körper aus: stressbedingte Beschwerden

Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen (Viktor Frankl)

stimmt jeder Mensch für sich alleine. Hier liegt ein großes therapeutisches Reservoir an Möglichkeiten, den Anforderungen unserer Zeit zu begegnen.

Es ist nie zu spät, die Notbremse zu ziehen und mit einer Veränderung zu beginnen. Wichtig ist jedoch auch, sich von einem erfahrenen Psychotherapeuten dabei begleiten zu lassen, denn es leidet zuerst die Seele. Ihr Leid drückt der Körper durch Störungen wie chronische Mü-

Umfassende Stresstherapie

Eine geeignete Stresstherapie umfasst mehrere Schritte:

1. Medizinische Diagnostik und Behandlung
2. Psychotherapeutische Maßnahmen:
 - **Körperliche Regeneration**
Durch die lange Überbelastung läuft der Körper immer auf Hochtouren,



Foto: MMag. Ingrid Pirker-Binder

Abb. 4: Schwerpunkte der Therapie sind, eine Besinnung auf sich selbst zu ermöglichen und die eigenen Visionen und Möglichkeiten zu thematisieren.

▪ **Psychohygiene und Befreiung von Altlasten**

Jede Krise birgt ja auch immer eine Chance. Jeder Mensch trägt durch sein eigenes Lebensskript Altlasten mit sich. Alte schädliche Reaktionsmuster, Ansichten und Verhaltensweisen werden in der Therapie durch gesunde, neue ersetzt.

▪ **Neue Perspektiven**

Besinnung auf sich selbst, die eigenen Möglichkeiten und Visionen, leb-
baren Werten, aber auch des eigenen

Freiraumes, der uns nur zu oft verborgen bleibt, sind Schwerpunkte der Therapie.

▪ **Erarbeiten eines neuen Lebensplanes**

für Beruf und Freizeit.

Durch nichts als die Seele sind die Sinne zu heilen, und durch nichts als die Sinne ist die Seele zu heilen.

(Oscar Wilde)

Information und Therapie:
MMag. Ingrid Pirker-Binder
Tel: 0676 70 47 668
E-Mail: stress@pirker-binder.at

Fazit für die Praxis

Burnout kann ein lebensgefährlicher Zustand sein, der den ganzen Menschen erfasst: seinen Körper, seinen Geist und seine Seele. Maßnahmen zur Heilung sollten daher diese drei Ebenen berücksichtigen.

Veranstaltungen

Institut BiCo: Stressless – Die kleinen Schritte zum Glücklichein

Termin: Samstag, 6. September 2008, 10 bis 17:30 Uhr, **Ort:** Wien*
Im Seminar wollen wir an den kleinen Schritten zu mehr Gelassenheit und Glück arbeiten, Achtsamkeit für Körper-Geist und Seele schulen, eine Auszeit aus dem Alltag nehmen. Wir werden Vertrautes und Gewohntes in einem neuen Licht betrachten, Altlasten loslassen und neue Perspektiven entdecken und eröffnen.



Österreichische Gesellschaft für Biofeedback und Psychophysiologie (ÖBfP)

Fortbildung Herzratenvariabilität – Effizientes Trainingsprogramm bei essentieller Hypertonie
Termin: Samstag, 19. Juli 2008 oder Sonntag, 24. August 2008, **Ort:** Wien*, **Anmeldeschluss:** 14. Juli 2008, 14. August 2008

Fortbildung Kinder & Biofeedback – Schmerz- und Stressmanagement
Termin: Samstag, 13. September 2008, **Ort:** Wien*, **Anmeldeschluss:** 30. August 2008

Informationen: MMag. Ingrid Pirker-Binder, Tel. 0676 70 47 668, E-Mail: stress@pirker-binder.at

*genaue Adresse wird bei Anmeldung bekannt gegeben

