

Kraft schöpfen mit Ayurveda

Wege aus dem Burn-out



Interview mit Kerstin Rosenberg in *Yoga aktuell*

Burnout wird immer als eine moderne Krankheit betrachtet. Wie wird diese Erscheinung aus Sicht des Ayurveda betrachtet? Gab es früher schon Hinweise darauf?

Der Begriff burnout wird in der ayurvedischen Literatur natürlich nicht erwähnt. Doch Erschöpfungszustände, die aufgrund übermäßiger geistiger Aktivität zu körperlichen und psychologischen Stresssymptomen führen und eine anhaltende Immunschwächung herbeiführen, sind im Ayurveda wohlbekannt.

Wie würden Sie den burnout aus der Sicht des Ayurveda definieren und was sind für Sie persönlich die fünf wichtigsten Indikatoren?

Burnout ist eine typische Vata-Pitta-Erkrankung, die durch zuviel Rajas im Geiste verursacht wird. Was heißt das übersetzt: Durch Rajas ist unsere Psyche gestresst und überreizt. Immerzu werden neue Gedanken, Wünsche und Ängste produziert (wie geistiger Durchfall). Das hohe Rajas heizt unser körperliches Feuer (Pitta) an und das verbrennt uns dann und führt zu Vata-Störungen. Energieverlust, Immunschwäche und Depressionen sind die automatische Folge davon.

Die wichtigsten Indikationen, die zu burnout führen sind

- Überreizung der Sinnesorgane (Lärm, Computerarbeit usw.)
- Falsche Ernährung (Fast food, unregelmäßige Ernährungsgewohnheiten)
- Mangel an ausgleichender Bewegung des Körpers
- Mangel an Schlaf sowie Entspannung und Zentrierung (Meditation) für den Geist
- Unterdrückte Emotionen (Wut, Frust, Ängste)

Dies entspricht auch den Körper-Geist-Interaktionen, wie sie in den Ayurveda-Klassikern definiert werden: Unreine Nahrung, fehlerhafte Transformation der Dhatus, Ansammlung von Abfallstoffen, Abnahme der Qualität bzw. Quantität von Ojas (Lebensenergien).

Hat die Anzahl der Burnout-Patienten in den letzten Jahren wirklich so extrem zugenommen oder hat das Kind jetzt nur einen anderen Namen bekommen?

Ich glaube, die Stressbelastungen sind in unserer modernen Welt enorm angestiegen. Die Menschen arbeiten immer mehr, sind permanent auf Reisen und werden von starker Unsicherheit (wirtschaftlich, beruflich, persönlich) belastet. All dies ist der Boden, auf dem burnout wächst.

Was sind Ihrer Meinung nach die Gründe, warum in letzter Zeit so viele Menschen betroffen sind?

In meiner Ayurveda-Praxis beobachte ich bereits seit Jahren, dass die Anzahl an Vata-belasteten Patienten stetig steigt. Bereits Kinder sind von Leistungsstress, Schlafstörungen und Versagungsängsten betroffen. Da ist es kein Wunder, dass das Immunsystem – auf der körperlichen und emotionalen Ebene – schlapp macht.

Burnout galt früher als reine Managerkrankheit. Hat sich das Klientel verändert? Haben Sie auch viele Betroffene aus helfenden Berufen?

Wie schnell oder wie stark wir von burnout betroffen sind, hängt eher von unserer Konstitution als von unserem Beruf ab. Besonders gefährdet sind Pitta- und Vata-Persönlichkeiten. Und diese finden wir oft in Managerpositionen. In den Pflegeberufen – die ebenfalls stark belastet sind – sind häufig Kapha-Konstitutionen tätig. Die sind einfach belastungsfähiger und halten den Stress und den Schichtdienst ein paar Jahre länger durch ...

Wie wird Burnout aus der Sicht des Ayurveda behandelt?

Im Ayurveda arbeiten wir vor allem mit den aufbauenden Rasayana-Therapien, um burnout zu behandeln und vorzubeugen: Mit energie- und immunstärkenden Nahrungsmitteln, Gewürzen, Kräutern und Ölmassagen wird Ojas (Lebensenergie) aufgebaut und das Immunsystem nachhaltig gestärkt. Klassische Nahrungsergänzungen wie Amla, Ashwagandha oder Dashamula sind im Internet gut erhältlich und schenken neue Power.

Hinzu kommen die klassischen Ayurveda-Behandlungsstrategien bei psychiatrischen Erkrankungen:

- Reinigung des Körpers (Panchakarma)
- Stärken des Agni
- psychologische Beratung (Sattvavajaya)
- spirituelle Therapien wie Mantra, Meditation (Daivavyapashraya)
- Liebe

Meiner Einschätzung nach sind die meisten Betroffenen in der akuten Phase sehr einsichtig und sind bereit, ihr Leben zu ändern. Die meisten Menschen scheinen früher oder später aber wieder vom Stress aufgefressen zu werden. Wie ist es Ihrer Meinung nach – theoretisch – denn überhaupt möglich, das Leben nach dem Burnout zu verändern?

Wenn unsere essentiellen Energiereserven (Paramojas) erst einmal angezapft werden, ist es sehr

schwierig, wieder eine stabile Immunität zu erlangen. So wie wir nach einer langen Krankheit immer wieder schwächeln, reagiert unsere Psyche nach einem Zusammenbruch sehr sensibel auf jede Art von Druck, Enge, Überanstrengung und Sorgen. Da reicht es nicht, ein paar Yoga- oder Atemübungen zu machen, sondern wir müssen unser Leben grundsätzlich neu überdenken und nicht tragbare Belastungsfaktoren (falscher Job, unglückliche Beziehung o.ä.) eventuell beenden. Das ist schwer!

Wie vielen Menschen gelingt es – praktisch – Ihrer Erfahrung nach, das Leben dann wirklich tatsächlich zu ändern und wie genau ist es den Betroffenen gelungen?

Auch hier können wir die Potentiale unserer Konstitution gut nutzen! Ein Pitta-Typ ist zwar sehr ehrgeizig und grenzüberschreitend – was ihn zum burnout getrieben hat – doch kann er auch sehr diszipliniert und zielgerichtet für das Neue sein. Damit gelingt es ihm, neue Gewohnheiten aufzubauen und sein altes Leben hinter sich zu lassen. Die Gefahr für die meisten Menschen liegt darin, das Sie sich nach ihrer ersten Behandlung/Kur bereits wieder besser fühlen und denken, sie können wieder in ihr altes Leben einsteigen. Doch dies ist unmöglich. Keiner, der jemals einen burnout hatte, kann wieder in einen 16 Stunden Job mit viel Verantwortung und Druck einsteigen. Wir brauchen dann einfach mehr Stabilität, Rhythmus, Ruhe und Regelmäßigkeiten. Doch im gemäßigten Tempo kommen wir auch weit! Wenn das der burnout-Patient lernt, gewinnt sein Leben eine neue und weit bessere Qualität als zuvor.

Leider lernt der Mensch ja erst aus seinen Fehlern, d.h. wenn er selbst betroffen ist, besonders in einer Zeit, in der jeder immer mehr Anforderungen bekommt und die Zeitqualität einen burnout nur so einlädt. Was kann man aber aus der Sicht des Ayurveda tun, um einem burnout vorzubeugen?

Ayurveda sagt: „Der erste Tag deiner Krankheit ist der, an dem du mehr Energie verbrauchst als zurück gewinnst“. In diesem Sinne sollten wir unser Leben überprüfen und genau erforschen, was uns Energie gibt und was uns Energie kostet. Oftmals können wir uns von den Dingen, die uns stark belasten, leichter trennen, als wir zuerst glauben. Da wir aber generell in einer sehr anstrengenden Zeit leben, sollte wir grundsätzlich einige Rasayanas zum Vata-Ausgleich in unseren Alltag einbauen: Hier eignen sich ein Glas warme Safranmilch am Abend, Mandeln, Datteln und Aprikosen am Nachmittag und ab und zu mal ein gutes Glas Rotwein ...

Was tun Sie persönlich für sich, um nicht eines Tages selbst einmal betroffen zu sein?

Glücklicherweise habe ich eine stabile Kapha-Konstitution und bin deshalb recht stress-Resistent. Und meine Arbeit macht mir so viel Spaß, dass sie mir weitaus mehr Energie gibt als nimmt. Doch ich kann auch gut entspannen, besonders beim Kochen und Lesen. Und das passt mit Ayurveda wieder besonders gut!