

# 1 Burnout Verstehen

*Geh Du vor", sagte die Seele zum Körper, "auf mich hört er nicht.  
Vielleicht hört er auf Dich."  
"Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für Dich haben",  
sagte der Körper zur Seele. [52]*

In diesem Kapitel folgen Erklärungen und Deutungen, wie wir uns diesem Thema nähern können, wenn wir die Erfahrungen, die wir in den vorherigen Kapiteln beschrieben haben, miteinbeziehen. Das Faszien- und Distorsionsmodell rückt hier bewusst in den Hintergrund, wobei es in der Erklärung eine wichtige Konstante darstellt.

Neben Schmerzen haben wir verschiedene andere Gefühle, die wir spüren können. Diese können negativ oder positiv bewertet werden. Der menschliche Körper ist in sich ein komplexes System. Gefühle werden erlebt, auf körperlicher Ebene gespürt und beeinflussen unser Verhalten und unsere Stimmung. Im besten Sinne wird ein Glücksgefühl als stimulierend empfunden. Wir können sogar „Schmetterlinge im Bauch“ als ein angenehmes Kribbeln erleben und verknüpfen diese Wahrnehmung als ein ersehntes Hochgefühl der Verliebtheit. Diese Gefühle erachten wir als nicht bedrohlich. Sie sind sogar erwünscht.

Ein Sportler verspürt vor dem Wettkampf eine vermehrte Anspannung. Er erachtet sie in seiner eigenen Wahrnehmung als adäquates Gefühl, um im Wettkampf Leistungen erzielen zu können. Seine innere Haltung führt zu einer vermehrten Anspannung und Aufmerksamkeit, die über eine gewisse Zeit gehalten werden kann. Diese Wechselwirkung von Gedanken und körperlichen Empfindungen wie vor den sportlichen Herausforderungen bei Extremsportarten, einem Auftritt vor Publikum oder einer Prüfung, erleben wir in Form von Anspannung und psychovegetativen Körperreaktionen. Die Anspannung ermöglicht uns Höchstleistungen. Wir versuchen so, die Angst zu überwinden. Der Wendepunkt zwischen Anspannung und Glücksgefühl entspricht dem Wunsch, den Kick des Erfolgs zu erleben. In diesem Ausnahmezustand sind wir völlig fokussiert auf die eine Sache, sperren alles aus. Wir sind im Fluss oder im Flow, wie es der Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi nennt.

Die innere Bewertung der Situation erfolgt nach einer positiven Erfahrung in den Gedanken und wird als solche abgespeichert. Diese Erfahrungen sind immer wieder abrufbar. Überwinden wir diese ängstliche Anspannung, erleben wir Euphorie und Glück. Währenddessen laufen auf neurobiologischer Ebene zahlreiche Prozesse ab, die diese Reaktionen bedingen. Hinter Angst kann sich also durchaus eine schöne Erfahrung verbergen. Der Körper gelangt in diesem Gefühlszustand von Anspannung zu Entspannung. Er wird deutlich spürbarer erlebt. Durch die Vorstellung des Bindegewebes oder eben durch die Faszie erklärt sich somit eine Verbindung zwischen dem körperlichen Erleben und den Gedanken. Betrachtet man diese Gefühle mit der Denkweise der FDM-Diagnostik, begründet sich in der Gestik, darin wie jemand seine Anspannung zeigt, ein Verständnis. Nur sind es keine Distorsionen!

## 15.1 Anspannung

Wir kennen Begriffe wie ängstliche Anspannungen, Beklemmungsgefühl und innere Unruhe. Irgendwie sind diese Symptome jedoch nicht eindeutig begreifbar. Vor allem die „Anspannung“ ist ein bekannter vereinheitlichter Begriff, ist jedoch keineswegs so klar bestimmt, wie man vielleicht annimmt (53). Unter psychischer Anspannung wird ein erhöhter Aktivitätszustand des Nervensystems angenommen. Nervosität und Unruhe werden als Stress interpretiert. Auch dieses Phänomen wird mit Anspannung gleichgesetzt. Die Entspannung ist der Gegenspieler. Es gibt diverse Hilfestellungen wie Entspannungsübungen, die versuchen, in diesen Bereich anzusetzen. Bekannte Vertreter sind Biofeedback, progressive Muskelentspannung und das autogene Training.

*„Das Streben nach Perfektion kann erstrebenswert sein, aber auch entarten. Nämlich dann, wenn der Motor der Perfektion nur durch das Bestreben betrieben wird, keinen Fehler zu machen. Dann ist Perfektion Ausdruck von Angst“*

.....

## 15.6 „Mir passiert das nie“

Mit diesen Worten schildert mir im Erstgespräch eine verheiratete Frau, Mutter von drei Kindern, dass sie vor zwei Jahren ein Burnout hatte. Medikamente und die Psychotherapie hatten ihr damals geholfen. Panische Zustände und Unruhe plagten sie über einen längeren Zeitraum. Sie fühlte sich kraftlos und erschöpft. Ihren alten Beruf in einer leitenden Funktion hat sie aufgegeben. Mittlerweile ist sie Yoga-Lehrerin, da sie sich in dieser Herausforderung wohlfühlt. Sie kommt zu mir wegen Nackenschmerzen, die seit Monaten anhalten. Sie zeigt eindeutige Faszienstörungen (Triggerbänder, Hernierte Triggerpunkte, Kontinuumsstörungen) in der linken Nackenregion. In der ersten Behandlung stellt sich sofort eine Verbesserung ein. Bis zum zweiten Termin haben sich die Probleme aber wiederaufgebaut. Nach der zweiten Behandlung bauen sich die Probleme nach einer kurzfristigen Verbesserung erneut auf. Mir fällt auf, dass meine Patientin das Thema Burnout immer wieder thematisiert. Letztlich fragt sie mich sogar, ob ihre Nackenschmerzen mit dem Burnout im Zusammenhang stehen würden. Ich antwortete mit einer Gegenfrage: „Wie sollen Ihre Nackenschmerzen mit dem Burnout vor zwei Jahren in Zusammenhang stehen?“ Sie denkt nach und antwortet: „Das Burnout hat mit Muskelverspannungen und Schmerzen begonnen. Jetzt habe ich wieder unerklärliche Schmerzen und ich kann Yoga nur unter Schmerzen praktizieren. Es entspannt mich nicht mehr. Mich beunruhigt dieser Zustand und ich fürchte, dass meine Nackenschmerzen vielleicht ein Art Alarmsignal sind.“

Wir sprechen über die Zeit als sie das Burnout hatte und reflektieren gemeinsam, ob das Muster jetzt ähnlich bedenklich sein könnte. Dafür finden wir aber keine Bestätigung. Objektivierbar sind die Schmerzen und eine Bewegungseinschränkung wie beschrieben. Wir machen mit der Behandlung Schritt für Schritt weiter. Gegen Ende der Sitzung zeigt sich aber noch ein Triggerband entlang der Wirbelsäule zum Kopf ziehend. Dieses hatten wir bisher nicht behandelt und noch wichtiger, es wurde uns erst gegen Schluss bewusst. Während der Behandlung dieses Triggerbands sagt die Patientin, dies sei richtig und genau dort habe vor zwei Jahren alles begonnen.

Ich bitte die Patientin mir zu schildern, wie die Probleme sich damals zeigten. Sie lächelt und antwortet sofort: „Zuerst waren die Verspannungen da, dann folgten die Schmerzen im Bauchbereich. Das Problem war, dass mir dann alles zu viel wurde. Zuerst war mein Körper belastet, dann beeinflusste dies mein privates Leben und zuletzt kippte ich im Beruf. In einem solchen Moment geht man davon aus, dass es nur die Arbeit ist, aber das ist falsch. Denn die Probleme haben schon viel früher begonnen. Das Problem ist nachträglich betrachtet, dass man immer der Meinung ist, dass einem dies nicht passieren kann.“

.....

## 15.11 Reset

Ein System, das nicht mehr funktioniert, braucht in unserem Verständnis eine Musterdurchbrechung und/oder einen „RESET“ - wie bei einem Computer. Bei einem PC wissen wir oft auch nicht, warum das System abgestürzt ist und nichts mehr funktioniert. Starten wir das System neu, läuft es wieder. Meistens kennen wir die Ursache nicht, warum etwas nicht funktioniert. Natürlich gibt es unterschiedliche Interpretationen für ein Problem. Dies ist abhängig von der Perspektive des Betrachters und seinen Erfahrungen. Bei einem Burnout ist der Mensch ebenso funktionsunfähig wie ein Computer mit Systemabsturz. Aktivität und Regeneration werden durch das vegetative Nervensystem gesteuert.

Für mich zählt ausschließlich, dass der Patient in die Handlungsebene kommt. Deshalb ist für mich die Reorganisation des vegetativen Nervensystems unerlässlich. Ein „RESET“ kann eine erfolgreiche Behandlung