

Moderne Erkrankung trifft auf uraltes Medizinsystem

Das Burnout-Syndrom aus āyurvedischer Sicht

Hedwig H. Gupta

Das Burnout-Syndrom ist ein Phänomen der Moderne und eng verknüpft mit unseren Arbeitsrhythmen und Belastungsroutinen. Um eine Krankheit im engeren Sinne handelt es sich nicht – Burnout ist eine Rahmen- und keine Behandlungsdiagnose. Man könnte die Entität zusammenfassen als körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund einer anhaltenden beruflichen Überlastung. Trotz zahlreicher Überschneidungen mit anderen Entitäten wie Stress, Arbeitszufriedenheit, Depression und Neurotizismus wird das Burnout-Syndrom in der ICD als eigene Gesundheitsstörung aufgeführt.¹ Obwohl der Burnout aus den Arbeitsbedingungen der modernen Leistungsgesellschaft resultiert und somit als medizinisches Phänomen noch sehr jung ist, können seine Symptome mit dem ältesten überlieferten Gesundheitssystem der Menschheit effektiv behandelt werden.



Die genauen Ursachen des Burnout-Syndroms sind nicht eindeutig zu klären; es werden verschiedene Ansätze diskutiert, welche beruflichen Bedingungen die Ausbildung eines Burnouts besonders fördern. Das *effort-reward imbalance-model*² etwa geht davon aus, dass ein dauerhaftes Ungleichgewicht zwischen Anforderungen von außen und inneren Ressourcen zum „Ausbrennen“ führt (Abb. 1). Andere Modelle legen den Fokus weniger auf die individuelle Belastungsgrenze des Arbeitenden und betonen den Aspekt der Kontrolle stärker: je eingeschränkter der eigene Entscheidungsspielraum bei stressverursachenden Arbeitsaufgaben, desto eher drohe der Burnout.³ Bestimmte Persönlichkeitsmerkmale wirken sich zudem fördernd auf den Prozess aus, z. B. mangelndes Selbstvertrauen mit erhöhter Verletzlichkeit aufgrund erlebter Enttäuschungen. Typisch für einen drohenden Burnout ist es, dass der Betroffene mit einem kräftezehrenden Überengagement auf die berufliche Belastung reagiert und sich immer höhere Leistungen abverlangt, obwohl die Kraft spürbar nachlässt. Da die selbst hochgesteckten Ziele nicht dauerhaft erreicht werden können, sinken in der Folge Arbeitszufriedenheit und -leistung. Das Gefühl des Ausbrennens stellt sich langsam ein. Im gesamten emotionalen, sozialen und geistigen Leben weit über den Beruf hinaus kommt es dann zum Rückzug und zur Verflachung.

Dazu entstehen häufig auch psychosomatische Symptome wie Verspannungen der Muskulatur, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Schwindel, Zittern, Gleichgewichtsstörungen und Schlafstörungen. Auch eine erhöhte Anfälligkeit auf virale und bakterielle Infekte kann beobachtet werden. Der Prozess kann so weit voranschreiten, dass ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Lebensunlust entsteht bis hin zu Suizidgedanken.

Die Häufigkeit des Burnout-Syndroms ist berufsgruppenabhängig. Menschen, die in sozialen Einrichtungen oder in Pflegeberufen arbeiten, sind mit 40–60 % besonders betroffen, Lehrer an Haupt- und Realschulen mit 30–35 % ebenfalls anfällig. Etwa 15–30 % der Ärzte in Deutschland leiden unter dem Burnout-Syndrom.

Grundprinzipien des Āyurveda

„Āyurveda ist das, was mit gutem und schlechtem, glücklichem und unglücklichem Leben zu tun hat, den Dingen, die es fördern und die es nicht fördern, den (jeweils dafür erforderlichen) Maßnahmen und der eigentlichen Natur des Lebens.“

Caraka Saṃhitā Sūtrasthāna 1:41

Āyurveda ist eines der ältesten, ausgefeiltesten und umfassendsten Medizinsysteme der Welt. Seine Ursprünge gehen auf die 5.000 bis 1.500 v. Chr. entstandenen Veden zurück. In der Selbstdefinition des Āyurvedas wie sie im obigen Zitat deutlich wird, zeigt sich dass es um mehr geht als um die Therapie von Erkrankungen. Es geht um Lebensprozesse: um die Art und Weise, wie man lebt. Dies macht Āyurveda auch zu einem geeigneten System, um dem Burnout-Syndrom begegnen zu können.

tridoṣas – Die drei Bioenergien

Die drei *doṣas*, *vāta*, *pitta* und *kapha*, sind Kräfte, die das gesamte Funktionieren des Körpers regulieren. Dabei hat jeder *doṣa* sein Verantwortungsgebiet.

vāta ⇒ verantwortlich für Bewegung

pitta ⇒ verantwortlich für Umwandlung

kapha ⇒ verantwortlich für die solide Körpermasse und Stabilität



Abb. 1: Ursachen des Burnout-Syndroms, empirisch validiertes Modell n. Bakker⁴

Die *doṣas* regeln alle Aspekte des Lebens: die Bewegung, die Transformation und die Struktur. Für den reibungslosen Ablauf aller Prozesse müssen die *doṣas* miteinander harmonisieren. Entweicht eines aus der Harmonie und wird überstark aktiv, so werden alle Vorgänge im Körper verändert. Das Gleichgewicht der drei *doṣas*, *doṣasāmya*, ist aus āyurvedischer Sicht die Ursache für Gesundheit. Ihre Dysbalance, *doṣaviśeṣa*, hingegen Ursache von Erkrankung. In diesem Zustand können sie den Körper zerstören.

doṣas lassen sich mit keinem Gerät messen. Sie sind über die geschulte Sinneswahrnehmung des Therapeuten erkennbar, ähnlich wie man einen Menschen an seinen Eigenschaften erkennt und nicht erst mittels Genanalyse von anderen Menschen unterscheidet. Die Eigenschaften der *doṣas* sind

vāta ⇒ unfettig, kalt, leicht, subtil, beweglich, trocken, rau

pitta ⇒ leicht fettig, heiß, durchdringend, flüssig, sauer, beweglich, scharf

kapha ⇒ schwer, kalt, weich, fettig, süß, unbeweglich, schleimig

Alle Dinge, die in ihren Eigenschaften einem *doṣa* entsprechen, stärken diesen. Sind die Eigenschaften entgegengesetzt ausgeprägt, wird der *doṣa* beruhigt. Eigenschaften findet man in der gesamten Welt: Kälte etwa kann auf den Menschen einwirken durch kaltes Wetter, zu dünne Kleidung, kaltes Essen, aber auch durch ein kaltes soziales Umfeld oder eine Selbstüberforderung, die keine Wärme gegenüber sich selbst entwickelt. Diese Kälte, egal aus welcher Quelle sie stammt, würde die *doṣas vāta* und *kapha* reizen, den *doṣa pitta* dagegen schwächen.

prakṛti – Die Konstitution

Das oben beschriebene, funktionelle Gleichgewicht der *doṣas*, das Gesundheit bedeutet, ist im Āyurveda kein Absolutum, sondern von Person zu Person verschieden. Wo dieses Gleichgewicht der verschiedenen *doṣas* liegt, welcher *doṣa* also bei der jeweiligen Person im gesunden Zustand stärker hervortritt, das bestimmt die *prakṛti*, die Konstitution des Menschen. Sie bestimmt damit auch die Empfindlichkeit, die ein Mensch für bestimmte Eigenschaften hat. Ist eine Person *vāta*-dominant in der *prakṛti*, so wird sie auf *vāta*-reizende Faktoren schneller und stärker ansprechen und damit leichter erkranken. Mit diesem Konzept werden āyurvedisch die bei der Beschreibung des Burnout-Syndroms angesprochenen Persönlichkeitsfaktoren erklärt.

saptadhātu – Die sieben Grundgewebearten

Aus āyurvedischer Sicht besteht der Mensch nicht nur aus *doṣas*. Er besitzt auch Struktur, die so genannten Grundgewebearten. Die *dhātus* an sich sind nicht nur unbewegte Struktur, sie beinhalten auch bestimmte emotionale Eigenschaften. Über die Wirkung der *doṣas* werden sie zum Leben und zur Funktion erweckt.

rasa (Saft / Plasma): Unter *rasa* sind alle klaren Flüssigkeiten im Körper subsumiert. Funktionen von *rasa* sind Ernährung der Gewebe des Körpers und die Bildung des nächsten *dhātu*, *rakta*.

rakta (Blut): *rakta* entspricht unserem Blut. Aufgaben von *rakta* sind das Erhalten des Lebens, die Bildung der Körpertemperatur, alle Rotfärbungen im Körper und die Bildung des nächsten *dhātu*, *māṃsa*.

māṃsa (Muskel, Organe): *māṃsa* ist alles, was fleischartig aussieht, also unsere Muskeln und Funktionsorgane. Seine Funktionen liegen im Bedecken des Körpers. Es ist verantwortlich für alle Bewegungen und die Bildung des nächsten *dhātu*, *medas*.

medas (Fett): *medas* entspricht unserem Fett und weichem Bindegewebe. Die Aufgaben von *medas* sind das Befeuchten des Körpers, die Bildung von Stabilität und Weichheit der Körperkontur und die Bildung des nächsten *dhātu*, *asthi*.

asthi (Knochen): Alle harten Körperteile, also Knochen, Nägel, Zähne und Knorpel gehören zu *asthi*. Die Funktionen von *asthi* bestehen im Halten und Stützen des Körpers sowie in der Bildung des nächsten *dhātu*, *majjā*.



REGENA-Akademie
Schulung und Therapie

Basis-Seminare

07.02.2015 – Hamburg
Referentin: HP Stephanie Gold

14.03.2015 – Wolfsburg
Referentin: HP Susanne Gärtner

21.03.2015 – Bonn
Referentin: HP Steffi Richter

21.03.2015 – Dresden
Referentin: HP Susanne Gärtner

18.04.2015 – Essen
Referentin: HP Jasmin Rühl

18.04.2015 – Mainz
Referent: HP Olaf Schultz-Friese

30.05.2015 – Frankfurt
Referent: HP Dirk Sommer

06.06.2015 – Köln
Referentin: HP Stephanie Clauer-Eichel

Aufbau-Seminar

28.03.2015 – Hamburg
Referent: HP Dirk Sommer

27.06.2015 – Ulm
Referent: HP Olaf-Schultz-Friese

18.07.2015 – Frankfurt
Referentin: HP Steffi Richter

Praxis-Seminar

11.04.2015 – Hamburg
Referentin: HP Kathrin Böhning
Thema: Kindererkrankungen in der
Naturheilpraxis (HNO, Haut, Magen-
Darm, Infektion und Psyche)

25.04.2015 – Hannover
Referent: HP Andreas Nieswandt
Thema: Augenheilkunde

06.06.2015 – Frankfurt
Referent: Prof. Peter W. Gündling
Thema: Ganzheitliche Therapie von
Herz- und Kreislauferkrankungen

04.07.2015 – Berlin
Referent: HP Olaf Schultz-Friese
Thema: Der Darm - Zentrum der Gesundheit



www.regena-akademie.de
info@regena-akademie.de



majjā (Mark): *majjā* entspricht unserem Knochenmark, beinhaltet aber auch Aspekte des zentralen Nervensystems. Seine Funktionen werden beschrieben als die Knochen füllend, den Körper anfettend, Kraft und Immunität bringend und die Bildung des nächsten *dhātu*, *śukra*.

śukra (Samen): *śukra* ist die progenetische Kraft. Aus ihm kommen die Fähigkeiten zu Mut, Freude, Kraft und Embryobildung. *śukra* sorgt zudem für die Bildung der Essenz aller *dhātus*, das *ojas*.

Die Gewebe gehen alle auseinander hervor. Je tiefer eine Erkrankung dringt, desto tiefer liegende Gewebe werden erkranken. Gerade die tief liegenden Gewebe aber führen zu dem Gefühl von Kraft, Freude und Mut. Das erklärt aus ayurvedischer Sicht sowohl die langsame Entwicklung des Burnout-Syndroms, die extrem langsame Rückbildung der Störung und die Persönlichkeitsveränderung, die man mit der Entwicklung eines Burnout-Syndroms beobachten kann.

ojas – Das Immunsystem

Das *ojas* repräsentiert das Immunsystem auf körperlicher und seelisch-geistiger Ebene. Von der Menge und dem Funktionieren des *ojas* hängen Leben und Gesundheit ab. Da man im Ayurveda davon ausgeht, dass eine Krankheit nur dann entstehen kann, wenn der Mensch nicht stark genug ist, die *doṣas* im Gleichgewicht zu halten, ist *ojas*, das dafür eine Art Puffersystem darstellt, wichtig in Therapie und Prophylaxe von Erkrankungen. Solange genug *ojas* vorhanden ist, erlaubt es den *doṣas* nicht, die *dhātus* zu erkranken. In der Therapie von allen chronischen Erkrankungen versucht man im Ayurveda grundsätzlich, das *ojas* wieder zu stärken, so dass eine Erkrankung in Zukunft abgewehrt werden kann.

srotāṃsī – Das Biokanalsystem

Der Körper wird von Systemen von Kanälen durchzogen. Über diese Kanäle, *srotāṃsī* genannt, ist Informations- und Stoffaustausch möglich. Durch die Kanäle ziehen *doṣas*, *rasa* und *rakta* und ermöglichen Ernährung und Funktion des Körpers. *dhātus* und *srotāṃsī* hängen funktionell eng zusammen.

agni – metabolische Energie

Nahrungsaufnahme und Verdauung sind das zentrale Thema der ayurvedischen Physiologie. Wenn die Verdauung nicht in ihren regelmäßigen Bahnen verläuft, führt das unabdingbar zu Erkrankung, weil es die *doṣas*, *dhātus* und *srotāṃsī* aus ihrem Gleichgewicht bringt. Folge von nicht gesunden Zuständen von *agni* ist, dass die Nahrung nicht vernünftig verdaut wird. Wie bei einem Motor, der nicht richtig eingestellt ist, entstehen Schlackenstoffe, fehlverdaute Metabolite, *āma* genannt. *āma* zirkuliert dann durch den Körper. Es bleibt wegen ihrer Klebrigkeit, an den Stellen hängen, an denen die innere Wand der *srotāṃsī* aus irgendeinem Grund verändert ist. Dort setzen sich *āma* ab und sorgen für Blockaden der *srotāṃsī*.

Das Burnout-Syndrom aus ayurvedischer Sicht

Durch Überlastung, unregelmäßiges Essen, Schock oder Unfall, Schlafmangel, zu viel Reisen, instabile Lebensumstände und andere Lebensereignisse, die *vāta*-artige Eigenschaften haben, wird *vāta* übermäßig erregt. *vāta* per se trocknet die Gewebe ein, nimmt Widerstandskraft und schwächt die Verdauungsfeuer, *agni*. Dies

führt, wie oben erklärt, zu *āma*, den unvollständig verdauten Bauprodukten. Diese sind schwer, dunkel und klebrig und wandern mit den veränderten *doṣas* und den unvollständig aufgebrauchten Kraftelixieren aus der Nahrung durch die Kanäle. Das führt zu weiterer Fehlernährung und Schwächung der Gewebe. Die Erkrankung wandert durch alle Gewebe und setzt sich in den tiefsten Geweben *majjā* und *śukra*, ab.

Āyurvedische Therapiemethoden

Entsprechend der ayurvedischen Pathogenese werden die Therapieziele aufgestellt:

- *vāta* kontrollieren
- *agni* stärken
- *āma* verdauen
- *dhātus*, die geschwächten Gewebe, wieder aufbauen

nidāna-parivārajana – Verhindern der Erkrankungsursache

Aus ayurvedischer Sicht sind es unser Verhalten und Leben also unsere Art und Weise, wie wir Sinne, Zeit und Intelligenz nutzen, die die Dysharmonie der *doṣas* hervorrufen und daher Grundursache für die Erkrankung darstellen. Daher beginnt ayurvedische Therapie damit, durch eine gründliche Anamnese Ursachen für das *doṣa*-Ungleichgewicht im Lebens-, Ernährungs- und Denkstil des Patienten zu identifizieren. Es erfolgt daraufhin eine individuelle Ernährungs- und Lebensstilberatung, bei der alle Möglichkeiten, den *vāta*-Einfluss zu vermindern, detailliert besprochen werden.

agni-stimulierende Behandlung

Da das Burnout-Syndrom *agni* schwächt, muss die ayurvedische Therapie *agni* stärken. Dadurch wird automatisch auch *āma* weiter verdaut. Genutzt werden dafür heiße und scharfe Substanzen *Pippalī*, *Piper longum*, oder *Śuṅṭhī*, *Zingiber officinale*.

rasāyana-Therapie

Das Auftreten einer Erkrankung führt aus ayurvedischer Sicht zu Fehlernährung der Gewebe und damit zur Schwächung derselben. Die *rasāyana*-Therapie ist geeignet, die geschwächten Gewebe und ihre Funktionen wieder zu stärken und die Funktionen der *srotāṃsī*, der Biokanäle, wiederherzustellen. Es gibt eine Vielzahl solcher *rasāyana*-Kräuter und -empfehlungen für den Patienten.

doṣa-harmonisierende Therapie

Die *doṣa*-harmonisierende Therapie wird in zwei Ansätze unterteilt: die äußerlichen Anwendungen und die innerlichen. Bei äußerlichen Anwendungen beinhalten die Therapien die Komponenten Öl, Wärme und Kräuter. Sie dürfen erst zum Einsatz kommen, wenn *āma* verdaut ist. Es gibt viele unterschiedliche Formen äußerlicher Anwendungen, etwa *abhyāṅga* mit *sarvāṅgasv* Ganzkörperkräuterölmassage mit anschließender Schwitzung durch Kräuterdampf in einer Einpersonendampfsauna (Abbildung 1). Typisch für diese ayurvedischen äußerlichen Anwendungen sind sie täglich über eine Periode von mehreren Tagen wiederholt werden. So wird *vāta* besänftigt, die Gewebe ernährt und die Verdauungsfeuer angeregt, was erneut zur besseren Stabilität der *doṣas* und der Gewebe beiträgt. Das Schwitzen wird auch als Entgiftung verstanden.



Abb. 2: Dampfsauna für eine Person. Schwitzen als Entgiftung

Die sanfteste Form der innerlichen Therapie ist der gezielte Gebrauch von Lebensmitteln und Gewürzen. Sie ist schon im ersten Schritt des *nidāna-parivārjanas* mit behandelt. Zur Intensivierung werden je nach *doṣa*-Dominanz und primär betroffenem Gewebe sowie je nach Zustand der *srotāṃsī* āyurvedische Kräuter angewandt.

doṣa-ausleitende Therapie

doṣa-ausleitende Therapien sind zunächst bei Patienten mit Burnout-Syndrom kontraindiziert. Diese Verfahren setzen ein Mindestmaß an Kraft des Patienten voraus. Einen Burnout-Patienten muss man daher zunächst gut aufbauen, bevor es eventuell sinnvoll ist, die Reinigungstherapie durchzuführen.

Zusammenfassung und Beurteilung

Das Burnout-Syndrom ist zwar eine moderne Entität, aber ein uraltes Medizinsystem wie der Āyurveda ist fast besser als die Schulmedizin in der Lage, die Prozesse, die zum Burnout-Syndrom führen und es aufrechterhalten, zu beschreiben. Die āyurvedische Therapie ist kausal und beinhaltet Maßnahmen der Ernährung und Lebensstilberatung, Kräutertherapie und äußerliche Anwendungen. Aus der Beobachtung und langjährigen Erfahrung der Autorin ist die intensive āyurvedische Therapie bei Burnout extrem effizient und führt zügig zur Kraftzunahme und langfristig auch zum Ausheilen des Burnout-Syndroms.

Autorin:

Dr. med. Hedwig H. Gupta, Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, Āyurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin
Leiterin der Vidya-Sāgar Akademie für Āyurveda
Seestraße 5, 71638 Ludwigsburg
Tel.: 07141-9900844, E-Mail: ausbildung@vidya-sagar.de
www.vidya-sagar.de

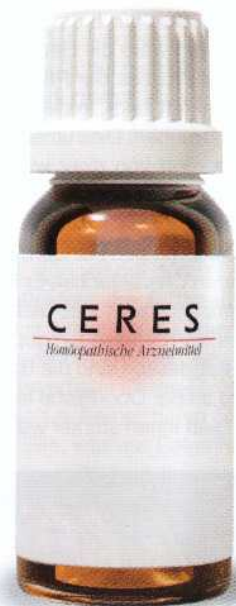
Literatur

- 1 Erschöpfungssyndrom (Burnout) unter dem Kapitel Z73: Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung
- 2 Siegrist J: Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology* 1; 1996: 27–43
- 3 Robert K, Tóres T: Healthy Work. Reprint, Basic Books, 1992
- 4 Bakker A: The Job Demands-Resources model: state of the art, In: *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 23 (2007), pp 309–328

CERES

Homöopathische Arzneimittel

VON DER HEILPFLANZE ZUR GANZHEITLICHEN ARZ



www.ceresheilmittel.de