

# Burnout: Wenn die Seele brennt

Fachbeitrag von Horst Jacob, Heilpraktiker

**Was passiert mit einem Menschen, dessen emotionaler Erschöpfungszustand so ungeheuer stark ist, dass er seine Leistungsfähigkeit komplett verliert, apathisch und desillusioniert wird, tief traurig und manchmal ausgesprochen aggressiv ist und er nicht selten einen Ausweg in einer Sucht sucht?**

Den Begriff Burnout prägte der in Frankfurt am Main geborene und in die Vereinigten Staaten ausgewanderte Psychotherapeut Herbert Freudenberger in den 70er Jahren, als er in New York eigene Erfahrungen mit seinem Burnout machte und diese in einer Fachzeitschrift beschrieb.

## Begegnungen

Vor einigen Jahren bat mich ein 49-jähriger Patient mit den Worten, dass er einen Infarkt habe, um einen Termin. Auf meine Frage, ob er einen Krankenhausaufenthalt hinter sich habe, antwortete er verlegen, dass er nicht einen Infarkt des Herzens, sondern einen Infarkt der Seele erlitten habe. Ganz leise bemerkte er, dass man es wohl auch Burnout oder Depression nennen würde. In meiner Praxis gab er durch seine Beschreibung einen Überblick seiner Symptome:

- Die Last einer unbeschreiblich schweren Erschöpfung
- Das Gefühl von tiefster Hoffnungslosigkeit
- Eine nicht mehr zu überwindende Abneigung gegen seine handwerkliche Tätigkeit, die ihm als Selbstständigen jahrzehntelang Spaß bereitet hatte
- Das Gefühl, den körperlichen Anstrengungen seines Berufes nicht mehr gewachsen zu sein
- Streit mit seiner Familie, die unter seiner zunehmenden Aggressivität und seiner Spitzzüngigkeit litt
- Überforderung
- Schlafstörungen

Wenig später berichtete mir eine 35-jährige Patientin, die dieselbe Diagnose erhalten hatte, von ihrem Martyrium. Ihr war es nicht mehr gelungen, sich als alleinerziehende Mutter um ihre drei Kin-

der zu kümmern. Das morgendliche Frühstück fiel aus, wochenlang war sie wie gelähmt und verbrachte die meiste Zeit in ihrem Bett. Sie litt unter starken Rückenschmerzen. Es waren schließlich ihre Kinder, die völlig verzweifelt den Notarzt herbeiriefen, der sie ins Krankenhaus einweisen musste. Wochenlang wurde sie in einer psychiatrischen Klinik behandelt.

Diese beiden skizzierten Lebensbilder stehen stellvertretend für eine wachsende Gruppierung von Menschen, deren Seele sozusagen ausgebrannt ist oder wie oben beschrieben einen Infarkt erlitten hat. Krankenkassen berichten in ihren Jahresberichten, dass die durch psychosomatische Erkrankungen ausgefallenen Arbeitsstunden von Jahr zu Jahr in die Höhe schnellen. Mittlerweile spricht man sogar von einem volkswirtschaftlichen Schaden, der in Europa jährlich in die Milliarden gehen soll. Wie bei allen anderen schweren Erkrankungen steigen die Zahlen der Erkrankungen Jahr für Jahr an.

## Differentialdiagnosen

Vor der Behandlung eines Burnouts sollten unter anderem folgende Erkrankungen ausgeschlossen werden: Schilddrüsenerkrankungen, Anämien, Tumore, Infektionen, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen sowie Vitaminmängel.

Etablierte Behandlungsansätze

- Psychotherapeutische Gesprächstherapie
- Entspannungstechniken erlernen
- Zeitmanagement-Schulungen
- Stressbewältigungstherapien

## Burnout-Persönlichkeit?

Grundsätzlich sollte man eine solche Frage verneinen. Allerdings werden in der Fach-

Horst Jacob



literatur von Psychologen einige Aspekte aufgeführt, die bei vielen Betroffenen gleichzeitig zu beobachten sind. Bei ihnen zeigt sich häufig ein großes Harmoniebedürfnis. Konflikte werden vermieden und eigene Interessen und Bedürfnisse zurückgestellt. Ein entschiedenes Nein kommt ihnen offensichtlich nur schwer über die Lippen. Sie haben einen perfektionistischen, leistungsorientierten Anspruch an sich selbst und arbeiten oftmals am äußersten Limit ihrer persönlichen Kräfte. Ihr Selbstbild ist öfters durch ein starkes Minderwertigkeitsgefühl geprägt. Hilfeleistungen durch andere Menschen, Kollegen oder Freunden werden ungerne oder grundsätzlich nicht angenommen.

## Naturheilkundliche Therapie

Zum ganzheitlichen Aspekt der naturheilkundlichen Therapie gehört selbstverständlich auch die Gesprächsmedizin. Ich arbeite bevorzugt mit Bildern, die die Zusammenhänge des Lebens verdeutlichen und den Betroffenen „Werkzeuge“ in die Hand geben, mit denen sich verborgene Konflikte erkennen und bearbeiten lassen. Zur Verdeutlichung sei an dieser Stelle als Beispiel das Bild von der Entstehung des Weines herangezogen. Frisch geerntete Weintrauben werden zur sogenannten Maische verarbeitet. Früher wurden die Trauben mit nackten Füßen zur Maische gestampft. (Heute hat man dafür Hochleistungskessel aus Edelstahl.) Nachdem der Weinbauer die Maische mit seinen geheimen Gärungspulvern vermengt hatte, wurde die Maische in Eichenholzfässern ihrem Gärungsprozess überlassen. Doch genau aus diesem unangenehmen Prozess entsteht schlussendlich der „reine Wein“ (des Lebens). Es kann nicht ohne diesen Vorgang gelingen. Vergleicht man den Prozess des menschlichen Lebens mit der Traubengärung, ergeben sich Hilfestellungen zum Verständnis der eigenen Lebenssituation. Die Seele wäre demnach das Eichenfass und unsere Erfahrungen und Erlebnisse bilden immer wieder die Maische. Es liegt nun auf der Hand, an welcher Stelle die Störungen

## Geschmackstabelle

Geschmacksrichtung	Hinweis auf Organe
Neutral bis ganz leicht salzig	Kein Hinweis
Salzig bis stark salzig	Belastung des Bindegewebes (Pischinger) und Muskulatur
Bitter, metallisch	Nierenbelastung
Ammoniak, Lauge	Harnsäure erhöht, Nieren
Fischig	Leberbelastung
„Faule Eier“, schwefelig	Galle
Süß	Drüsen (Pankreas, Schilddrüse)
Sauer, chlorig	Magen, Schleimhäute, (Hinweis auf Salzsäure)
Scharf und brennend	Blutkreislauf, Herz

liegen. Die Seele des Menschen ist undicht, sie hat gewissermaßen „Löcher“ (Verletzungen), so dass die Maische des Lebens vertrocknet. Je größer die „Löcher“ (Verletzungen) nun werden, desto schneller trocknet die Maische des Lebens aus. Ein Burnout oder andere Erkrankungen können sich einstellen. Patienten können sich nun unter Anleitung Gedanken darüber machen, welche „Löcher“ sie in der Seele haben und woher sie kommen und wie man sie ausfüllen kann. Hilfreiche Fragestellungen wären folgende: Wo leidet man unter Fremdbestimmung? Wie behindert das eigene Leistungsdenken mein Leben? Welche Wunden der Seele hat man verdrängt? Wie finde ich zu einem selbstbestimmten Leben? Welche Konflikte vermeide ich? usw.

Die Patientin hat darüber hinaus geheiratet, sich Aufgaben in einer Kirchengemeinde gesucht und eine selbstständige Tätigkeit aufgenommen. Der Patient hat seinen Beruf aufgegeben und eine neue Aufgabe in der Ausbildung von Handwerkern gefunden und seine familiäre Situation geklärt.

**Unterstützung auf ihrem Weg** fanden sie außerdem durch die Einnahme eines Basenkonzentrates der Firma SanaCare. Dabei handelt es sich um ein ionisiertes Wasser, dessen pH-Wert auf 12 angehoben wurde (siehe auch pH-Wert). Gerade Menschen, die unter ungeheurem seelischen Druck stehen, leiden unter einer latenten Azidose. Hierbei geben die Säuren des Körpers zu viele Wasserstoffionen ( $H^+$ ) ab.

**Die von mir oben genannten Patienten** haben sich in langen Gesprächen Gedanken über ihre Lebenssituation gemacht und viele „Löcher“ ausgefüllt. Stück für Stück fanden sie ihren Lebensmut wieder, in dem sie sich auch mit ihren Schattenseiten auseinandersetzen.

Diese werden in den Zellen und im Zellzwischenraum durch OH-Gruppierungen des Basenkonzentrates zu Wasser neutralisiert. Die Puffersysteme im Organismus werden entlastet und im Ergebnis fühlen sich die Betroffenen körperlich vitaler.

**Ein weiteres unverzichtbares Mittel war ein hydrolysiertes Peptid**, das von französischen Forschern der Universität Nancy in der Milch stillender Mütter gefunden worden ist. Man konnte nachweisen, dass diese Peptide eine beruhigende Wirkung auf das Kind haben. Im Einsatz als Nahrungsergänzungsmittel (z.B. Sana Tranquilact) wirkt es bei Menschen angstlösend und hat eine beruhigende Wirkung.

Meine beiden Patienten nehmen das Peptid weiterhin bei Bedarf und führen zweimal jährlich eine Kur mit dem Basenkonzentrat durch, dessen Geschmack (siehe Tabelle) unterschiedliche Hinweise geben kann, welche Systeme und Organe man im Körper gleichfalls naturheilkundlich unterstützen sollte.

### Literatur:

Freudenberger, Herbert: *Staff Burn-Out*, in *Journal of Social Issues*, 1974, S. 159-165

Gray, Martin: *Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden*, Kreuz Verlag, 3. Auflage, 1984.

**Autor:** Horst Jacob. Heilpraktiker  
horst.jacob@vodafone.de