

Burn-out – eine Annäherung aus spiritueller Sicht

In der modernen Psychologie wird Burn-out als „Erschöpfungsdepression“, als „stressbedingte Entspannungsstörung“ oder als „multifaktoriale Befindlichkeitsstörung“ (WHO) definiert. Betroffene können nicht mehr abschalten und sich erholen, sie fühlen sich erschöpft und abgeschnitten vom Fluss des Lebens. Wenn Psychologen, Ärzte und Therapeuten von Burn-out sprechen, beschreiben sie häufig das, was



im Schamanismus als „Seelenverlust“ bezeichnet wird. Das Phänomen des Seelenverlusts ist vergleichbar mit dem Überlebensmechanismus der Eidechse. In Gefahrensituationen opfert sie ihren Schwanz, um sich selbst vor dem Gefressen werden zu retten. So ähnlich verhält es sich auch beim Burn-out Syndrom.



Auslöser für Burn-out ist ebenfalls eine Gefahrensituation. Diese ist jedoch nicht unbedingt akut und kurz wie bei der Eidechse; die Gefahrensituation, die beim Menschen zum Burn-out führt, ergibt sich viel eher aus einem längerfristigen Verweilen in einem lebensfeindlichen Umfeld. Der Mensch versucht dieser andauernden Gefahrensituation Stand zu halten, indem er Teile seiner psychischen Funktionsfähigkeit opfert, um zu überleben. Dieser Mechanismus ist bekannt aus der Traumaforschung. Auch wenn die Ursache von Burn-out kein akutes Trauma ist, so gilt doch als erwiesen, dass permanenter Leistungs- und Zeitdruck eine traumatisierende Wirkung hat. Er führt zu innerem Getrieben sein, aus dem es für die betroffenen Personen keinen erkennbaren Ausweg gibt. So versuchen sie dadurch zu entrinnen, dass sie ihre Wahrnehmung auf das Nötigste reduzieren, um die Belastung so wenig wie möglich spüren. Eigene Bedürfnisse und Gefühle werden nicht beachtet und zunehmend abgespalten, sodass sie dem Bewusstsein nicht mehr zugänglich sind.



Die Folgen dieser Form von Überlebenstechnik sind hinlänglich bekannt: innere Leere, Erschöpfung, Desinteresse, Sinnlosigkeit, Einsamkeit, Suchtverhalten, Depression. Kurz gesagt Burn-out. Burn-out ist eigentlich die letzte Station eines längeren Prozesses, der leise und unbemerkt seinen Anfang nimmt und über verschiedene Abstufungen zum völligen Ausgebrannt sein führen kann.

Hinsichtlich Prävention und Heilung haben Wissenschaftler mittlerweile erkannt, dass die Symptom orientierte Beseitigung von Störungen nicht ausreicht, um den Betroffenen wieder das Gefühl zu geben, vital und gesund im eigenen Körper zuhause zu sein. Sie setzen daher vermehrt auf ein empathisches Umfeld, auf Entschleunigung und Selbstkompetenz (= organisations- und persönlichkeitsbezogener Zugang). Diese Zugangsweisen erweisen sich als hilfreich, lassen aber oft eine wichtige Dimension des Menschseins außeracht: Denn der Mensch ist mehr als eine vom sozialen Umfeld geprägte Person. Das griechische Wort „persona“ kommt aus dem Theaterbereich und bedeutet „hindurch tönen“ durch die Maske. Das, was hindurch tönt, was ist das? Das Wesen des Menschen, die Seele? Wenn wir annehmen, dass es die Seele ist, dann müssen wir anfangen, uns wieder mit spirituellen Lehren beschäftigen. Das, was Freud als „das Unbewusste“ bezeichnet, ist eine viel zu begrenzte Sichtweise der seelischen Dimension.

Die schamanische Sichtweise im Zusammenhang mit Burnout ist deshalb interessant, weil sie den Mangel an Kraft und Energie als Seelenverlust diagnostiziert und damit einen spirituellen Zugang zu dieser Thematik eröffnet.



Der spirituelle Zugang wird in der bisherigen Burnout-Forschung noch nicht berücksichtigt, ist aber meines Erachtens von großem Wert in der Beratung und Therapie. Einige Gründe sollen hier genannt sein und zum Weiterdenken anregen:

- In der Psychotherapie und Beratung kommt dem Helfer meist eine viel zu große Wichtigkeit zu. Er scheint unersetzlich für die seelische Heilung zu sein. Aus spiritueller Sicht hat der Helfer lediglich die Voraussetzungen zu schaffen, um die Selbstheilungskräfte beim anderen in Gang zu setzen. Es werden überlegene Geistkräfte in den Heilungsprozess mit einbezogen, die nicht mit dem überforderten Ich des Burnout-Betroffenen identisch sind und unabhängig sind vom menschlichen Helfer. Der Helfer wird dadurch nicht mit Verantwortung überfrachtet, die er als begrenztes menschliches Wesen gar nicht tragen kann und, vom ohnehin überforderten Ich des Burnout Betroffenen wird keine, seine Belastbarkeit übersteigende Leistung abverlangt. Denn spirituelle Heilung kommt von außerhalb.
- Die Offenheit für das Wirken geistiger Kräfte und die Anwendung bestimmter Methoden (z.B. Meditation, Rituale, Aufstellungen, Trancetechniken) führen den Menschen vom linearen Zeitempfinden hin zur Wahrnehmung eines zeitlosen Raums. Präsenz im Augenblick, Da-Sein in der Kraft der Gegenwart sind häufige Umschreibungen dieses Erlebens. Für den Burnout-Betroffenen ist diese Erlebnisqualität von großer Bedeutung, denn er erfährt darin eine wirksame Unterbrechung seines Getriebenseins – Gewahrsein statt innerer Leere.
- Die Schau über die begrenzte irdisch-materielle Welt hinaus trägt dazu bei, das Leben als sinnstiftend, auf inneres Wachstum ausgerichtet zu begreifen. Dies ist für Burnout Betroffene, die an tiefgreifenden Sinnlosigkeitsgefühlen leiden, eine reelle Chance, neue Inspiration und Energie zu tanken. Sie lernen zwischen Kraft und Schwäche auf der energetischen Ebene zu unterscheiden und können sich (wieder) den lebensförderlichen Kräften zuwenden.

