



INTERNATIONALER
THERAPEUTENVERBAND

APM - Bibliothek

3. Quartal 2020

© Intern. Therapeutenverband APM
nach Penzel und energetische Medizin e.V.
1. Vorsitzender Andreas Mühle
Willy-Penzel-Platz 1-8, 37619 Heyen
www.apm-penzel.de info@apm-penzel.de

“Burnout-Syndrom - Krise oder Chance?”

- So erklärt Buchautor Sascha Dengel das Erschöpfungssyndrom

Über den energetischen Ausgleich den Weg zurück in die Balance geebnet

Nicht erst seit Sportler wie Sven Hannawald oder Popstars wie Mariah Carey sich geoutet haben, ahnt man, wie häufig das Krankheitsbild “Burnout” ist. Und seit sich der Nirvana-Sänger Kurt Cobain getreu seinem Lebensmotto “It’s better to burn out than to fade away” (“Besser ausbrennen als verblassen”) erschossen hat, ahnen auch Menschen ohne therapeutische Ausbildung, dass die Auswüchse des Phänomens “Burnout” dramatisch sein können. Vorsichtigen Schätzungen zufolge, leiden 20 bis 25 Prozent aller Menschen in den Industrie-Nationen irgendwann einmal unter dem “Burnout-Syndrom”. So wie Sascha Nicolas Dengel. In seinem jüngst erschienenen Buch “Burnout-Syndrom - Krise oder Chance?” beschreibt der 41-jährige IT-Unternehmer, wie ihn das Erschöpfungssyndrom nach und nach lähmte. Und wie er gelernt hat, seine ganz persönliche Krise in den Griff zu bekommen. Geholfen hat ihm dabei auch die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel. Von Sabine Weiß



Ob Lehrer, Krankenschwestern, Ärzte, Manager, Freiberufler oder Angestellte, Studenten, Rentner, Beschäftigungssuchende, berufstätige Mütter oder Menschen, die kranke Angehörige pflegen: Das “Burnout-Syndrom” ist in allen sozialen Gruppen anzutreffen. Vielfältig und individuell in Auftreten und Ausmaß zeigt sich das Syndrom: Erschöpfung und Niedergeschlagenheit, aber auch körperliche Beschwerden wie Schlafstörungen, Magenkrämpfe, Kopf- oder Rückenschmerzen sind häufig anzutreffende Symptome. Typisch sind auch Schuldgefühle oder Versagensängste.

Bevor sich Sascha Dengel im Jahr 1994 als Fachmann für IT-Solutions selbstständig machte, war er 18 Monate arbeitslos. “Aus gesundheitlichem Blickwinkel betrachtet, war das meine beste Zeit. Ich hatte keinen Stress, dafür fünfmal pro Woche Sport. Lediglich die Aufgabe fehlte mir”, so der Buchautor rückblickend. “Da ich sehr ehrgeizig bin, habe ich ein Maximum an Aktivität in meine neue Firma gesteckt. Zeit für den Sport hatte ich allerdings nicht mehr.”

Ein Kreislaufkollaps eröffnete 1996 die lange Liste der gesundheitlichen Probleme, ein Jahr später “warf es mich komplett aus der Bahn”. Bis die Diagnose “Burnout-Syndrom” gestellt war, hatte der Ingenieur und Techniker diverse Fachärzte konsultiert, eine Vielzahl von Untersuchungen über sich ergehen lassen. 1997 verbrachte er mehrere Wochen in einer psychosomatischen Klinik. “Da habe ich viel gelernt, aber offenbar nicht genug”, kommentiert er diese Zeit. 2002 verschlechterte sich sein Zustand erneut,

musste er acht Wochen pausieren. Es folgte ein zweiter Klinik-Aufenthalt, “von dem ich stärker profitieren konnte - wahrscheinlich, weil ich offener, reifer und erfahrener geworden war”.

Sascha Dengel interessiert sich mittlerweile auch für alternative Behandlungsmethoden, informiert sich über die Traditionelle Chinesische Medizin und speziell über die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel. Nach Empfehlung aus dem Bekanntenkreis nimmt Sascha Dengel Kontakt zum APM-Therapeuten Hans-Peter Reichardt auf.

Der ganzheitlichen Methode und seinen persönlichen Erfahrungen mit der Therapie widmet Dengel ein Kapitel sei-

nes Buches. Mit freundlicher Erlaubnis des Autors druckt das Patientenmagazin “Meridiane” den als Interview angelegten Textteil (leicht gekürzt) ab.

Frage: Kommen viele Patienten mit “Burnout-Syndrom” in Ihre Praxis?

Antwort: Das Krankheitsbild “Burnout” hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Insbesondere der stetig anwachsende Druck auf die Menschen bringt derartige Krankheitsbilder mit ihren vielfältigen Symptomen hervor. Allein in den ersten Monaten des Jahres 2008 haben in unserer Praxis acht Patienten mit der Diagnose “Burnout-Syndrom” ihre Behandlung begonnen. Es gibt sicherlich viele Menschen, bei denen die Diagnose noch nicht steht. Vielfach wird auch zunächst nach konventioneller Hilfe gesucht. Außerdem muss erst ein Zugang zu solch’ Außenseiter-Therapien, wie es die APM noch immer ist, gefunden werden.

Frage: Wie legen Sie fest, welches

Hans-Peter Reichardt
Physiotherapeut, Heilpraktiker und
APM-Therapeut





Erst Feuer und Flamme, dann nur noch ausgebrannt

Ausgebranntsein oder **Burnout-Syndrom** (eng. *to burn out* "ausbrennen") bezeichnet eine besonders stark ausgeprägte berufliche und/oder familiäre Erschöpfung. Fortwährende Frustration, das Nichterreichen eines Zieles, zu hohe persönliche Erwartungen an eigene Leistungen, Überlastung etc. können nachhaltig erschöpfen. Typische Symptome sind schwere Abgeschlagenheit und deutlich reduzierte Aktivität über mindestens sechs Monate. Zudem treten unspezifische Beschwerden auf, etwa

- starke, vormals nicht erlebte Erschöpfung nach einer Anstrengung
- Muskelschwäche, Muskelschmerzen, Kopf- und/oder Gelenkschmerzen
- Magen-Darm-Krämpfe
- Schlafstörungen, sowohl Schlaflosigkeit als auch gesteigertes Schlafbedürfnis
- neuropsychiatrische Beschwerden wie Vergesslichkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Depressionen.

"Wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben." Auffallende Merkmale in der Anfangsphase sind etwa: Beruf wird zum zentralen Lebensinhalt, Hyperaktivität, Verzicht auf Pausen/Urlaub, chronische Müdigkeit, Reduzierung sozialer Kontakte, Angst, Suche von Ablenkung und Trost (Alkohol, Essen, häufiger Sex).

Patienten mit Burnout-Syndrom bedürfen professioneller Hilfe. Anfangs können teilweise ausgedehnte Erholung, z. B. in Form einer Kur, oder ein Arbeitsplatzwechsel Abhilfe schaffen. Ist ein fortgeschrittenes Stadium erreicht, werden Betroffene mittels Psychotherapie behandelt, die helfen soll, die eigene Leistungsfähigkeit und künftige Anforderungen besser einzuschätzen. Eine psychopharmakologische Behandlung mit Antidepressiva ist oftmals unumgänglich. Die APM kann helfen, die Begleiterscheinungen zu lindern und über den energetischen Ausgleich den Weg zurück in den Zustand der Balance zu ebnet. ●

Behandlungskonzept Sie bei dem jeweiligen Patienten anwenden?

Antwort: Beim ersten Patientenkontakt wird nach der Anamnese (Gespräch zur Ermittlung der medizinischen Vorgeschichte) der energetische Status ausgetestet. Dann erfolgt eine kurze Besprechung und Verlaufserklärung. Die APM beginnt nun mit der Zweiteilung im Sinne von Yin und Yang. Die Spannungsausgleich-Massage (SAM) stellt quasi die Basis-Behandlung dar.

Frage: Gibt es Unterschiede in der Behandlung von "Burnout"-Patienten, oder kann der Therapeut alle gleich behandeln?

Antwort: Jeder Mensch verfügt über seinen individuellen Energiestatus, den der APM-Therapeut über verschiedene Techniken ermittelt, etwa den Probestrich, die Pulstastung oder den Samt- und Seidenstrich. Ausgehend von diesem Befund erfolgt die individuelle Behandlung. Meistens wird in der APM mit der Zweiteilung des Energiekreislaufs begonnen. Je nachdem, welche Reaktionen auf den Therapieerz folgen, wird die Intensität der Reize verringert (etwa bei sehr starken Erstreaktionen) oder gesteigert.

Frage: Wie lange dauert die Behandlung von "Burnout"-Patienten, bis eine nachhaltige Besserung eintritt?

Antwort: Das hängt davon ab, wie stark die Symptome sind, wie lange der Patient bereits darunter leidet und vom Grundstatus der vorhandenen Energie. Die Erfahrung zeigt, dass mit zehn bis 15 Behandlungsterminen meist gute Resultate zu erzielen sind.

Frage: Wie lange hält die Besserung an oder muss ich immer wieder in Behandlung?

Antwort: Es ist sinnvoll, die Intervalle entsprechend dem Therapieverlauf zu verlängern. Meine Erfahrung zeigt, dass

man selbst sehr genau spürt, wann eine Auffrischung notwendig wird, wann der Energiefluss wieder harmonisiert werden muss. Zudem ist es unabdingbar, dass der Patient seine persönliche Situation überdenkt, krankmachende Faktoren ermittelt und das berufliche und/oder private Umfeld entsprechend verändert. ●



Erholt - bessere Leistung im Job

Erholte Menschen sind in der Arbeit kreativer, helfen den Kollegen mehr und zeigen mehr Initiative. Das wies die Psychologin Carmen Binnewies von der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (www.uni-mainz.de) empirisch nach. Sie untersuchte dazu 600 Personen aus der öffentlichen Verwaltung, aus Klein- und Mittelbetrieben sowie aus der Behindertenarbeit. Gezielte Erholung wie Schlaf und Sport habe einerseits physiologische Wirkung, andererseits schaffe sie auch Selbstwirksamkeit. "Wer erholt ist, weiß, dass er leistungsfähig ist", so die Psychologin. Als besonders wichtig für die Arbeitsleistung erwies sich in der Studie die Kontinuität in der Erholung, zu der neben der täglichen freien Zeit auch das freie Wochenende beiträgt. "Das Wochenende macht Aktivitäten möglich, für die unter der Woche keine Zeit bleibt, und lässt den Menschen somit Kraft tanken. Geschieht das nicht, kann das negative Auswirkungen auf die gesamte folgende Woche haben." Länger andauernde Erholungsphasen wie der Urlaub seien zwar für Leute wichtig, deren Kräfte erschöpft sind, sie hätten jedoch gegenüber der regelmäßigen Erholung nur geringe Bedeutung. "Urlaub wirkt höchstens vier Arbeitswochen nach, egal, wie lange er gedauert hat". ●

Buch zum Thema

Dengel, Sascha Nicolas:
Burnout-Syndrom - Krise oder Chance?
... oder wie ein Betroffener das Erschöpfungssyndrom erklärt.

Dieses Buch ist ein Ratgeber eines Burnout-Betroffenen. Für den Laien gut verständlich, erklärt der Autor, wie ein Burnout-Syndrom entsteht, wie man es erkennen und behandeln kann. Der Autor zeigt auf, wie Sie Ihr Bewusstsein ändern, achtsam und gesünder leben können. Das Buch richtet sich an alle, die von dem Erschöpfungssyndrom direkt oder indirekt betroffen sind. Zur Vorbeugung ist es auch für Angehörige besonders gefährdeter Berufsgruppen eine sinnvolle Lektüre.

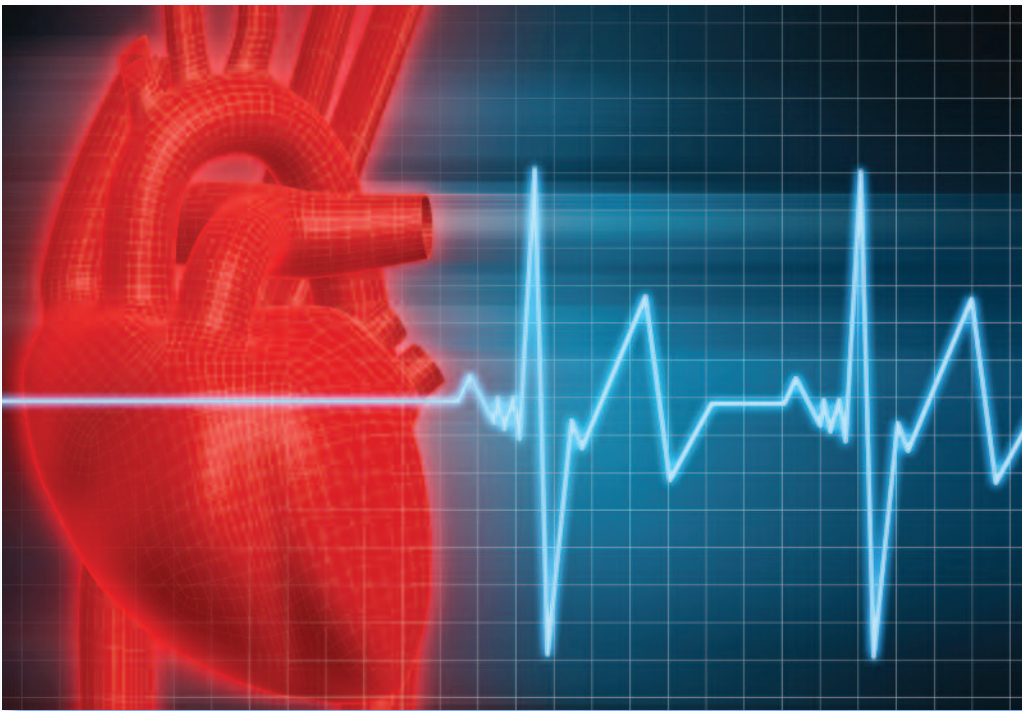
BoD: 4. Auflage, 2011

Burnout-Syndrom Krise oder Chance?

...oder wie ein Betroffener das Erschöpfungssyndrom erklärt.



Sascha N. Dengel



Soviel vorweg: Stress ist nicht grundsätzlich negativ. Er kann zu Höchstleistungen beflügeln und Glücksgefühle hervorrufen. Verbinden wir aber mit dem Begriff das Gefühl von Überforderung, Bedrohung oder Ausgeliefertsein, kann das auf Dauer krank machen. Herzprobleme, Rücken- und Kopfschmerzen, Magenschmerz und Verdauungsprobleme, Tinnitus und Depressionen zählen zu den am häufigsten auftretenden Erkrankungen, die durch Stress verursacht oder in ihrem Verlauf verschlechtert werden.

Stress: Kann zu Höchstleistungen beflügeln, macht im Übermaß aber oftmals krank

Körper ständig in Alarmbereitschaft

Genau genommen, ist Stress eine individuelle Reaktion auf Ereignisse und Herausforderungen, mit denen uns das Leben konfrontiert. Etwa: Termindruck, eine bevorstehende Prüfung, der tägliche Verkehrsstau, aber auch Klima und Lärm, die Suche nach Arbeit, komplett verplante Freizeit, Krankheiten oder die Angst davor, gesellschaftliche Normen oder eigene Ansprüche, Verlust von Angehörigen. Derartige Ereignisse nennt man **Stressoren**.

Ein Leben komplett ohne Stress lässt Körper und Psyche verkümmern. Mäßiger, motivierender Stress wird auch „**Eustress**“ („guter“ Stress) genannt. Wer jedoch täglich um seinen Arbeitsplatz bangt, vor lauter Terminen nicht mehr weiß, wo ihm der Kopf steht oder ein Opfer von Mobbing ist, befindet sich im Dauerstress (**„Dysstress“**), der langfristig krank macht.

Ablauf der Stressreaktion. Im Prinzip läuft jede Stressreaktion nach dem gleichen Muster ab, die Intensität kann jedoch unterschiedlich sein.

- **Der Alarm.** Zentral über das Gehirn gesteuert, wird aus der Nebennierenrinde vor allem das Hormon Kortisol freigesetzt. Außerdem wird über das autonome Nervensystem die Ausschüttung von Adrenalin ins Blut veranlasst.

- **Die Reaktion.** Der Körper stellt sich auf maximale Leistungsfähigkeit ein: Blutdruck und Puls steigen, Blutzucker und

Blutfettwerte gehen nach oben. Hände und Füße werden kalt, weil das Blut aus den äußeren Gliedmaßen in die Muskelbereiche strömt (damit man schneller wegrennen kann). Gehör und Sehvermögen sind geschärft.

- **Die Bewältigung.** Bei der Bewältigung von Stress geht es um den Abbau der Stresshormone. Während Adrenalin sehr schnell ausgeschieden wird, reduziert sich die Kortisol-Konzentration im Blut mit deutlicher Verzögerung. Erst danach regulieren sich die anderen Körperfunktionen wieder.

Kann man Stress spüren? Ja! Sobald unser Gehirn Gefahr registriert, wird



reflexartig das autonome Nervensystem aktiviert. Es ist mit seinen beiden Strängen, dem Sympathikus und dem Parasympathikus, im ganzen Körper verteilt. Deshalb ist der Körper in wenigen Sekunden in Alarmbereitschaft. Hält der Stresszustand an, bleiben die hohen Konzentrationen von Kortisol und Adrenalin im Blut, bleiben Muskeln angespannt, verharrt der Körper alarmbereit. Diesem Zustand der extremen Anspannung muss eine Phase der Entspannung folgen - andernfalls ist der Körper bald erschöpft.

Folgen von Dauerstress. Lang anhaltender Stress kann Befindlichkeitsstörungen auslösen, aber auch zu ernstesten Gesundheitsschäden führen. Achten Sie auf die ersten Anzeichen!

- **Körper:** Gefühl von Erschöpfung, erhöhter Blutdruck, Atembeschwerden, trockener Mund, erhöhte Muskelanspannung (vor allem im Rücken- und Nackenbereich), Rücken-, Kopfschmerzen, Muskelzucken, Schlafprobleme

- **Verhalten:** Nervosität, mangelnde Leistung im Berufsleben (weniger Energie, verminderte Kreativität, Konzentrationsschwäche), die Unfähigkeit abzuschalten, Betäubungsverhalten (Alkohol, Rauchen, Ernährung)

- **Gedanken/Gefühle:** angespannt/nervös, Unzufriedenheit, Ärger, Gefühl der Hilflosigkeit, Versagensängste, Denkblockaden, Traurigkeit.



Entspannung mit Yoga: Anhaltende Belastungen in Beruf und Zuhause können krank machen. Damit Stress unter Kontrolle bleibt, ist ein Ausgleich durch Entspannungstechniken wie Yoga sinnvoll.

Leben mit Stress!? Ein paar Tipps zum Umgang mit Hektik

Mit mehr Gelassenheit in den turbulenten Alltag gehen

Stress kann sich in unterschiedlichen Ausprägungen zeigen: von ständigem Gehetztsein, Schlafstörungen, Nervosität oder Antriebschwäche bis hin zum Burnout-Syndrom. Ursache dafür sind nur zu einem Teil die äußeren Gegebenheiten. Viel wichtiger ist, wie man mit Stress umgeht. Nachfolgend ein paar Tipps, wie Sie lernen können, Ihren turbulenten Alltag mit mehr Gelassenheit zu meistern.

- **Werden Sie Optimist.** Rücken Sie Ihren Stress in die richtige Perspektive: Ist die bevorstehende Aufgabe wirklich so zeitraubend? Versuchen Sie, pessimistische Gedanken zu vermeiden. Oft werden Situationen unter Stress überbewertet. Vergeuden Sie Ihre Energie nicht damit, sich darüber zu ärgern, was alles passieren könnte. Denken Sie positiv!
- **Halten Sie sich fit.** Stress kann Ihnen weniger anhaben, wenn Sie körperlich fit sind. Eine gute Fitness wirkt sich nicht nur positiv auf Ihr Gehirn aus, sondern verlängert auch das Leben. Um in Form zu kommen oder zu bleiben, ist ein regelmäßiges Bewegungsprogramm sinnvoll. Grundregel: Dreimal in der Woche durch mindestens 30 Minuten körperliche Anstrengung außer Atem geraten und richtig schwitzen.
- **Ernähren Sie sich gesund.** Ernährungsexperten sind sich darüber einig, dass weniger gesättigte Fette, mehr ballaststoffhaltige Kost, weniger Kalorien und weniger Cholesterin einer gesunden Er-

nährung zuträglich sind. Koffein, Nikotin und konzentrierter Zucker erhöhen das Stress-Niveau. Achten Sie deshalb auf Ihre Ess-, Trink- und Rauchgewohnheiten.

- **Lernen Sie Entspannung.** Yoga, Meditation, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung sind Hilfstechniken für eine tiefe Entspannung. Durch ihren geringen Aufwand bei der Anwendung sind das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung hervorragend geeignet, auch während der Arbeit beziehungsweise in den Pausen für Entspannung zu sorgen.
- **Bereiten Sie sich gründlich vor.** Um Stress zu vermeiden bedarf es einer gründlichen Vorbereitung. Dies gilt für Beruf und Privatleben gleichermaßen. Sorgen Sie dafür, dass Sie die Kenntnisse und Fertigkeiten haben, die Sie bei Ihrer Arbeit benötigen (etwa Computer, Fremdsprachen, soziale Kompetenzen). Wenn Sie wissen, dass ein harter Arbeitstag auf Sie wartet, stellen Sie sich mental darauf ein, starten Sie nach Möglichkeit ausgeschlafen in den Tag.
- **Schaffen Sie Ordnung und Überblick.** Die Ursachen für Stress und Müdigkeit können auch aus einem Mangel an Überblick resultieren. Halten Sie deshalb Ordnung. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Arbeitsplatz übersichtlich ist, Sie alles finden können. Bemühen Sie sich, sich stets nur auf einen Vorgang zu konzentrieren. Nehmen Sie sich für einen Tag nur so viel vor, wie Sie auch schaffen können. ●

Akut im Stress? Mentales Training kann Ihnen helfen

Anleitung: Autogene Yin-Striche

In einer akuten Stress-Situation können Yin-Striche hervorragende Hilfe leisten. Auf sanfte Art wird so Energie vom überlasteten Yang-Bereich in den Yin-Anteil des Körpers zurückgeführt.

Stimmen Sie sich auf die Entspannung ein, indem Sie etwa konzentriert einem Umgebungsgeräusch lauschen, bewusst Ihre Hände (Ihre mentalen Arbeitsinstrumente während der Autogenen Yin-Striche) betrachten oder einige Atemzüge bewusst spüren.

Nach dieser Vorbereitung legen Sie beim Einatmen gedanklich eine Hand flach auf Ihren Unterbauch. Beim Ausatmen wandert die Hand über die vordere Körpermitte bis zur Unterlippe. Wiederholen Sie diesen Vorgang gedanklich einige Male in Ihrem persönlichen Atemrhythmus.

Verändern Sie nun Ihre Vorstellung: Platzieren Sie jetzt beim Einatmen Ihre Hand in Gedanken unter Ihrer rechten Fußsohle und bewegen Sie sie mental während des Ausatmens durch das rechte Yin-Gebiet (Innenseite des rechten Beines, rechte Bauch- und Brusthälfte, Innenseite des rechten Armes) bis zur rechten Handfläche. Wiederholen Sie diese Vorstellung einige Mal entsprechend Ihres persönlichen Atemrhythmus. Praktizieren Sie einige Male den gleichen mentalen Vorgang auf der linken Yin-Hälfte Ihres Körpers und genießen Sie anschließend die wohltuende Entspannung.

Kehren Sie bewusst in die äußere Welt zurück. Atmen Sie dazu mehrmals ein und aus, ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, spannen Sie weitere Muskeln Ihres Körpers und öffnen Sie erfrischt die Augen.

Johannes Müller ●

