

Burnout und Depression

Depression klinisch betrachtet

In der „Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme“ (ICD-10-WHO Version 2011)¹ werden Depressionen vor allem aufgrund ihres Schweregrades (leichte-, mittelgradige-, schwere- und sonstige depressive Episode) unterschieden. Die Diagnose wird allein nach Symptomen und Verlauf gestellt². Bereits ihre Differenzierung kann uns einige wichtige Informationen geben. Sie scheint mir voll von Hinweisen auf TCM-Syndrome:

Anaklitische Depression

Eine Sonderform der Depression ist die anaklitische Depression (Anaklise = Abhängigkeit von einer anderen Person) bei Babys und Kindern, wenn diese allein gelassen oder vernachlässigt werden. Die anaklitische Depression äußert sich durch Weinen, Jammern, anhaltendes Schreien und Anklammern.

Somatisierte Depression

Die somatisierte Depression (auch maskierte bzw. larvierte Depression genannt) ist eine depressive Episode, die mit körperlichen Beschwerden einhergeht: Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Beklemmungen in der Brustregion – hier sind die unterschiedlichsten körperlichen Symptome möglich als „Präsentiersymptome“ einer Depression.

Organische Depression

Organische Depression nennt man depressive Symptome, die durch eine körperliche Erkrankung hervorgerufen werden (z. B. durch eine Hypothyreose), durch Schilddrüsenfunktionsstörungen, Hypophysen- oder Nebennierenerkrankungen oder Frontalhirnsyndrom. Nicht zur organischen Depression zählen Depressionen im Gefolge von hormonellen Umstellungen, z. B. nach der Schwangerschaft oder in der Pubertät.

Agitierte Depression

Die zur depressiven Symptomatik gehörende innere Unruhe kann gelegentlich so gesteigert sein, dass eine Erscheinungsform entsteht, die agitierte Depression genannt wird. Der Patient wird getrieben von einem rastlosen Bewegungsdrang, der ins Leere läuft. Zielgerichtete Tätigkeiten sind nicht mehr möglich. Der Kranke läuft umher, kann nicht still sitzen und kann auch Arme und Hände nicht still halten, was häufig mit Händeringen und Nesteln einhergeht. Auch das Mitteilungsbedürfnis ist gesteigert und führt zu ständigem, einförmigen Jammern und Klagen.

Atypische Depression

Hauptmerkmale der Atypischen Depression sind die Aufhellbarkeit der Stimmung sowie vermehrter Appetit oder Gewichtszunahme, Hypersomnie, „Bleierne Schwere“ des Körpers und eine lang anhaltende Überempfindlichkeit gegenüber subjektiv empfundenen persönlichen Zurückweisungen.³

Für weiterführende klinische Definitionen empfehle ich die unten aufgeführte Wikipedia-Seite über Depressionen.

Die Ursachen depressiver Erkrankungen sind komplex und nur teilweise verstanden. Es ist von einem Zusammenwirken mehrerer Ursachen auszugehen: Sowohl biologische Faktoren als auch entwicklungsgeschichtliche Erfahrungen, aktuelle Ereignisse und kognitive Verarbeitungsmuster spielen eine Rolle.⁴ Erbliche Faktoren können eine Rolle spielen. Eine klare Abgrenzung der Depressionstypen und –schweregrade ist nicht möglich. Sie kann von Fachstelle zu Fachstelle variieren.

¹ <http://www.dimdi.de/static/de/klasi/diagnosen/icd10/htmlamt12011/index.htm>

² <http://de.wikipedia.org/wiki/Depression>

³ <http://de.wikipedia.org/wiki/Depression> (gekürzt)

⁴ <http://de.wikipedia.org/wiki/Depression>

Burnout-Syndrom klinisch betrachtet

Ein Burnout-Syndrom (englisch (to) burn out: „ausbrennen“) bzw. Ausgebranntsein ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Es kann als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnet werden, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und Depression oder Aggressivität und einer erhöhten Suchtgefährdung führt.

Burnout ist keine Krankheit mit eindeutigen diagnostischen Kriterien (siehe ICD-10-WHO Version 2011), sondern eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher Überlastung und wird meist durch Stress ausgelöst, der nicht bewältigt werden kann.

Symptome

Emotionale Erschöpfung (exhaustion oder fatigue)

Diese Erschöpfung resultiert aus einer übermäßigen emotionalen oder physischen Anstrengung (Anspannung). Es ist die Stress-Dimension des Burnout-Syndroms. Die Betroffenen fühlen sich schwach, kraftlos, müde und matt. Sie leiden unter Antriebsschwäche und sind leicht reizbar.

Depersonalisierung

Mit dieser Reaktion auf die Überlastung stellen die Betroffenen eine Distanz zwischen sich selbst und ihren Klienten (Patienten, Schülern, Kunden oder Pflegebedürftigen) her. Das äußert sich in einer zunehmenden Gleichgültigkeit und teilweise zynischen Einstellung gegenüber diesen Personen. Mit anderen Worten: Sie lassen die Probleme und Nöte der Klienten nicht mehr an sich herankommen und konzentrieren sich auf den sachlichen Aspekt der Beziehung. Die Arbeit wird zur reinen unpersönlichen Routine.

Erleben von Misserfolg

Die Betroffenen haben häufig das Gefühl, dass sie trotz Überlastung nicht viel erreichen oder bewirken. Es fehlen Erfolgserlebnisse. Weil die Anforderungen quantitativ und qualitativ steigen und sich ständig verändern, erscheint die eigene Leistung im Vergleich zu den wachsenden Anforderungen gering. Diese Diskrepanz zwischen Anforderungen und Leistungen nimmt man als persönliche Ineffektivität wahr. Dies ist auch eine Folge der Depersonalisierung, weil die Betroffenen sich von ihren Klienten entfernt haben und auf deren Erwartungen nicht mehr wirksam eingehen können. Darunter leidet der Glaube an den Sinn der eigenen Tätigkeit.

Das Burnout-Syndrom kann ähnliche Symptome wie das **Boreout-Syndrom** aufweisen. Dieser Begriff kommt aus dem englischen bore = langweilen und bezeichnet den Zustand beruflicher Unterforderung und Unzufriedenheit. Dieser Zustand kann von gleichzeitig hoher Geschäftigkeit und reduzierter Leistungsfähigkeit sowie emotionaler Erschöpfung begleitet sein.⁵

Sehr interessant erscheint mir, dass dieses Bild im ICD-10 einen separaten Titel erhält und nicht unter dem Kapitel „Depression“ eingeordnet wird. Dies, obwohl die Symptom- und Ursachenpalette dort, meines Erachtens, vollumfänglich zu finden ist. Interessant ist auch, dass z.B. bei Frauen, speziell bei alleinerziehenden, mehrfach engagierten und Hausfrauen bei gleicher Symptomatik selten von „Burnout“, sondern eher von „Erschöpfungsdepression“ gesprochen wird, obwohl diese Definition im ICD-10 nicht existiert. Bis jetzt konnte mir auch noch niemand plausibel einen Unterschied zwischen den beiden Begriffen aufzeigen.

Ich verstehe den Ausdruck „Burnout“ als die „Erschöpfungsdepression“ häufig männlicher Berufstätiger bzw. Führungskräfte. In diesem Kontext gilt das Wort „Depression“ als Schwächezeichen und sollte tunlichst gemieden werden. Burnout hingegen hat den Touch von „einsetzen für den Betrieb bis zum tot umfallen“, ist somit viel gesellschaftstauglicher (weil leistungsorientiert bzw. – verherrlichend). Da wage ich, als medizinischer Laie in diesem Gebiet, ein grosses Fragezeichen zu machen.

Daher lohnt es sich, als Therapeut vorsorglich in Deckung zu gehen, wenn man gegenüber einem Patienten mit beruflicher Kaderfunktion leichtsinnigerweise das Wort „Depression“ in den Mund nimmt. Burnout kommt

⁵ <http://de.wikipedia.org/wiki/burnout-syndrom>

viel besser an und wird meist ohne grössere Widersprache geschluckt. Depression riecht halt immer noch nach Psychiatrie, und das Vorurteil „einmal Psycho, immer Psycho“ hält sich immer noch hartnäckig.

Ursachen, Muster und Emotionen hinter beiden Themen sind, wie schon erwähnt, stark überschneidend. Daher werde ich in den folgenden Abschnitten beide Themen gleichzeitig behandeln und auf allfällige Unterschiede hinweisen.

Ursachen für Depressionen und Burnout-Syndrom nach TCM

Die Ursachenpalette ist sehr umfangreich und eine Abgrenzung der beiden Themen nur bedingt und unscharf möglich. Hier möchte ich den Versuch wagen, einige Leitsymptome zu den wichtigsten Grundproblemen anzubieten. Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie soll lediglich als eine Art Orientierungshilfe dienen:

Burnout und Depression

- Überarbeitung, Überforderung (genereller Qi Mangel, Nieren Qi Mangel, Yin u/o Blutmangel, Leber Qi Stagnation, bis zu Herz Blut Stagnation)
- Unterforderung (Leber Qi Stagnation, Herz-Hitze)
- Spannungen, Konflikte im Privat- u/o Berufsleben mit PartnerIn, Mitarbeitern, Vorgesetzten oder Kunden, Mobbing (Leber Qi Stagnation)
- Krasse Fehlernährung (Milz-Magen Qi Mangel, Hitze oder Feuchtehitze von Leber und Gallenblase, Schleim, Feuchtigkeit)
- Schock körperlich oder geistig (Qi Stagnation, Qi Mangel)
- Elterliche Prädispositionen, Erziehung, Glaubensmuster (Qi Stagnationen)
- Medikamente und Toxine (Blut-, Leber-, Magen-Hitze)

„Nur“ Depression:

- Erbliche Prädispositionen (Yuan Qi, Nieren Essenz Jing?)
- Körperliche (physiologische) Gebrechen
- Krankheitserreger

In der Praxis findet man oft eine bunt gemischte Palette dieser Ursachen. Gleichzeitig interagieren viele dieser Muster. So kann z.B. ein klassischer Glaubenssatz „ich genüge nur oder werde nur akzeptiert, wenn ich viel leiste“ zu Spannungen mit Partner und Vorgesetzten führen, bei Mitarbeitern eine Mobbing-Situation auslösen, jemanden zu totaler Überforderung verleiten und in die Erschöpfung treiben. Oder auch ganz anders – da ist unser Spürsinn gefragt.

TCM-Muster bei Burnout und Depression

Die Basis-Analyse nach TCM-Mustern sollte den meisten bekannt sein, darum hier nur ein paar wenige Bemerkungen zu den häufigsten Mustern:

Die **Leber Qi Stagnation** wird im Zusammenhang mit Depression und Burnout, neben dem **Milz Qi Mangel**, wohl am häufigsten genannt, und ich glaube, oft nicht ganz verstanden oder zu Ende gedacht. Ich nehme nicht in Anspruch, das Thema ganz verstanden zu haben, möchte aber, beginnend mit einer etwas provokanten These, doch einige Gedanken hierzu zur Diskussion stellen.

Das berühmte Bild der Leber Qi Stagnation – und warum dessen Behandlung oft nicht zufriedenstellend funktioniert: Wenn der Energiefluss der Leber behindert wird, so hat diese selbst, sowie einige von ihr direkt abhängige Systeme, (energetisch, nicht zwingend physisch) ein Problem. Die Ursache davon ist jedoch sehr oft nicht bei der Leber (-Energie) zu finden. Sie möchte ihren Job tun, wird aber durch „andere interne oder externe Faktoren“ daran gehindert. Diese gilt es auch zu finden. Am häufigsten sind wohl Emotionen wie Ängste, Trauer, Wut und auch Glaubenssätze oder –systeme dafür verantwortlich. Darum ist die Wirkung, wenn überhaupt, zu oft nur von kurzer Dauer, wenn wir am Leber Qi arbeiten (typisch sind 2-5 Tage). Wenn am Auto die Handbremse angezogen ist, nützt es wenig, wenn wir mehr Gas geben. Vielleicht wird es sich bewegen und analog der **Leber Hitze** viel Hitze und Qualm produzieren. Es scheint daher effizienter, wenn wir versuchen, die Handbremse zu lösen, d.h. auf so ursächliche(n) Ebene(n) wie möglich zu arbeiten.

Hat der Patient noch genügend Qi, wird der Bewegungsdrang seiner Leber gegen eine Wand (z.B. von seelischen Blockaden) laufen und innere Unruhe, Wind, Verspannungen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen usw. produzieren (**Leber Qi Stagnation, Leber-Wind**). Ist das Leber Qi stark und stößt gegen heftige Barrieren, wird es ev. Hitze produzieren (**Leber Hitze**), vor allem, wenn die kühlenden und nährenden Faktoren Yin und Blut geschwächt sind (**Yin- und Blut Mangel**). Steigt die Hitze auf, so wird das Herz schnell auch davon betroffen (**Herz Hitze**), speziell wenn der Geist (Shen) überbeansprucht wurde. Ist der Yin Aspekt allein geschwächt (**Yin Mangel**), werden eher Hitze- und Beschleunigungs-Symptome zu finden sein, beim **Blut Mangel** ist es mehr Schlaflosigkeit, Müdigkeit und innere Unruhe. Meist sind aber Yin und Blut geschwächt, speziell bei länger andauernder Überlastung bzw. Überarbeitung im Burnout.

Ist der Energiestatus des Patienten sehr schlecht, wird die Leber ihre Energie bewegende Funktion nicht mehr wahrnehmen können. Sie bricht regelrecht ein. Dieses „Einbrechen“ scheint mir ein zentrales Schlüsselsymptom beim Burnout-Syndrom zu sein. Es ist jedoch sehr oft auch in verschiedenen Formen der Depression zu finden. Das Resultat ist ein Mix aus Stagnations-, Schwäche- und Qi Mangel Symptomen, d.h. genereller **Qi Mangel UND Qi Stagnation**.

Sehr schnell wird auch die **Kommunikation zwischen Herz und Nieren gestört**,

d.h. die Feuer-Wasser-Achse ist gestört. Dies kann aus verschiedenen Gründen erfolgen. Ist der Geist überfordert, wird er die beratende und stärkende Funktion des Erd- und des Wasserelements nicht mehr hören. Er kann „überschiessen“ und sich wie unabhängig von den anderen Instanzen benehmen. Es kann aber auch sein, dass die Nieren durch die lange Überarbeitung geschwächt sind und das Wasserelement nicht mehr klärende Unterstützung bieten kann. Am häufigsten werden wir jedoch antreffen, dass die Mitte mit Milz und Magen geschwächt ist und so die Feuer-Wasser-Kommunikation, durch eine Schwäche der Mitte, in beiden Wegen behindert, und es grübelt ohne Ende.

Bei länger anhaltenden Belastungen werden wir sehr häufig nicht nur im „Ursprungselement“, sondern in (fast) **jeder Wandlungsphase Disharmonien** finden. Schwächen oder Stagnationen werden sich so im Laufe der Zeit ausdehnen und viele, teils verwirrende, Spuren hinterlassen. Manchmal kann uns der Patient eine gewisse Chronologie der Ereignisse liefern. Diese sind aber nach meiner Erfahrung oft mit Vorsicht zu genießen, denn das Ganze ist teils schon mit persönlichen Interpretationen und Eindrücken vermischt. Oft ist unser Kunde im aktuellen Zustand auch schlicht nicht mehr in der Lage, strukturierte Informationen zu liefern.

Ein fiktives Beispiel: Ist die Mitte geschwächt (Überarbeitung) wird alles schwer und träge, das Herz als Sitz des Shen erhält nicht genügend Nahrung. Sein Feuer wärmt die Nieren nicht mehr. Die Gedanken werden trüb. Die Nieren erhalten zu wenig Qi von der Milz (Erschöpfung) und kühlen/nähren Herz und Leber nicht mehr. Sie können die Klarheit des Wassers (Yin) nicht mehr einbringen (Konzentrationsmangel). Vielleicht überschießt dann die Leber (Reizbarkeit), macht Hitze und facht so die Hitze des Herzens (mentale Überanstrengung, Schlaflosigkeit) noch mehr an. Die Lunge wird unterdrückt (Asthma, Abgrenzungsprobleme), was wiederum die Leber ärgert (Wut), und die Milz grübelt und grübelt, warum das alles so ist. Doch Shen hat sich schon lange aus der Diskussion verabschiedet (Unfähigkeit, rational zu denken), und die ganze Nachdenkerei bringt nicht das geringste Resultat, die Leber ist am Ende ihrer Kräfte und bricht ein ... undsoweiterundsofort.

Im **Burnout** fast immer zu finden sind Erschöpfungs- und Unruhesymptome, (Verspannungen, Kopfschmerzen, Zittern, Schlaflosigkeit, Konzentrationsmangel), Mut-, Motivations-, Antriebs-, Orientierungslosigkeit, Isolation, häufiges Grübeln (sinnloses im Kreis herum denken ohne Resultate). Oft ist aber der Geist im Grunde noch klar und eine Arbeit mit ihm kann recht schnell erste Resultate bringen. Bei einer guten Therapie und einer entsprechenden „Kurskorrektur“ des Patienten ist die Gefahr eines Rückfalls ziemlich gering. Die seelischen Prädispositionen scheinen daher leichter zu klären. Offizielles Zahlenmaterial dazu liess sich jedoch keines finden.

Depressionen können sich ganz verschieden äussern. In leichteren Fällen z.B. identisch wie bei einem Burnout. Sie können sich auch in fast reinen Unruhe- und Yin-Leere Symptomen zeigen (agitierte Depression), in bleierner Schwere mit Hypersomnia und Gewichtszunahme (Atypische Depression) oder auch in „reinen“ Körpersymptomen, ohne erkenntliche andere Disharmonien

(somatisierte Depression, laut WHO geschätzt: ca. 1/7 aller Arztbesuche). In jedem Fall lohnt es sich, Depressionen entsprechend der sich manifestierenden Symptome zu behandeln, obwohl diese Massnahme, für sich allein, in der Regel nicht ausreicht.

Ich möchte hier nicht auf Punkte- oder Kräuterformeln eingehen (Sorry an alle, die sich hier Vorschläge oder Anleitungen erhofft haben. Ich könnte diese eh nur für Akupunktur geben), sondern versuchen, etwas Licht ins Dunkel einiger typischer Musterursachen zu bringen. Ausserdem möchte ich auch Ihre Fantasie nicht einengen und zu einer „Rezeptbuchbehandlung“ verleiten.

Trotzdem, ein Satz noch zur Behandlungsstrategie: Am wichtigsten erscheint mir der supportende Bereich (je nach Problemstellung: Qi, Yin, Blut tonisieren), dass unser Kunde eine gute Basis zur Regeneration, bzw. für weitere Therapieformen (z.B. Psychotherapie) hat.

Mit den folgenden Themen „Emotionen“ und „Glaubensmuster“, die mir persönlich am Nahesten sind und die in der TCM sehr stiefmütterlichst behandelt werden, möchte ich Ihre Aufmerksamkeit noch in eine weitere Richtung lenken.

Emotionen

Wir in der TCM brüsten uns oft und gerne, an den Ursachen der Erkrankungen zu arbeiten, während wir mit Fingern auf die Schulmediziner zeigen, welche dies in unseren Augen nicht oder viel zu wenig tun würden. Doch so einfach ist das nicht. Wenn wir bei Mustern wie „Burnout“ und „Depression“ einzig nach TCM-Musteranalyse ein paar Nadeln setzen oder eine Kräutermixtur verabreichen, arbeiten wir in der Regel nicht an den Ursachen, und der Erfolg wird, wenn überhaupt, oft nur kurz anhalten. Wir werden nicht umhin kommen, mit unserem Kunden einige unbequeme Gespräche zu führen.

Ich rede hier nicht von Psychotherapie. Die Meisten von uns sind keine ausgebildeten Psychotherapeuten, und wir sollten uns auch nicht anmassen, so zu tun, als wären wir's.

Trotzdem lohnt sich die Auseinandersetzung mit Emotionen und Mustern. Auch wenn Glaubensmuster und –systeme nicht im engeren Sinn zur TCM gehören, so sind sie doch über ausgelöste Emotionen, geistige Aspekte der Wandlungsphasen und die fünf „Seelen“ Hun, Shen, Ji, Po, Zhi vertreten. Die fünf seelischen Aspekte würden allein einen Artikel ergeben, darum verzichte ich hier auf eine Behandlung dieses Themas.

Im Huang Di Nei Jing So Wen (Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin, Einfache Fragen)⁶ wird an verschiedenen Stellen auf die Emotionen eingegangen.

⁶ Hoang Di Nei King So Oenn, Dr. Nguyen Van Nghi, Band 1 und 2, ISBN 3-88136-186-3 /-4

Darauf basiert das gängige Modell⁷:

Zorn wirkt auf die Leber
Freude wirkt auf das Herz
Grübeln wirkt auf die Milz
Sorge wirkt auf die Lunge
Angst wirkt auf die Nieren

An anderen Stellen finden sich weitere Betrachtungen⁸:

Sorge wirkt auf Lunge *und* Milz
Trauer wirkt auf Lunge und Herz
Schock wirkt auf Nieren und Herz

Als Erstes fällt auf, dass die Emotionen „auf die Organe wirken“, und nicht, dass sie Ausdruck oder Äusserungsformen der Organe sind. Dies erscheint sehr wichtig, da Organe keine Emotionen haben und sich in der Regel meist auch nicht in solchen äussern. Asthma muss keineswegs traurig machen, aber Trauer kann sehr wohl Asthma auslösen. D.h. Organdisharmonien können zwar auch Emotionen auslösen. In der Regel beeinflussen aber die Emotionen die Organenergien, wenn sie nicht gelebt werden, oder wir in ihnen verharren. Ausnahmen bestätigen die Regel.

Die Emotionen gehören zum Menschen. Sie sind von sich aus nicht schädlich. Ihre Natur liegt halb im Geist und halb im Körper. In der Betrachtung der drei Schätze haben sie vor allem Einfluss auf Qi und Shen, Jing ist kaum oder gar nicht betroffen. Die Emotionen sind Teil unseres normalen Lebens, sie können das Qi beschleunigen, verlangsamen, es aufsteigen oder absinken lassen, nach innen oder aussen bewegen.

Emotionen sind mit bestimmten Energierichtungen verknüpft. Die Wut steigt nach oben und drängt nach aussen. Die Liebe strahlt aus der Mitte heraus. Die Freude steigt auf. Die Trauer sinkt. Die Angst zieht das Qi nach innen, und entsprechend dem Tai Ji Prinzip (Yin-Yang) kann sie sich auch zu Ausbrüchen von Wut „wandeln“: Diese Ausrichtung der Energie durch die Emotionen interagiert mit den Energierichtungen der Wandlungsphasen und damit der dazugehörigen Organe.

Ist z.B. die Wut blockiert, so wird die Energierichtung nach oben und aussen geschwächt. Das Holzelement, und damit die Leber, können ihre antreibende Funktion nicht mehr wahrnehmen. Oft wird sich das Qi dann explosionsartig seinen Weg bahnen (Wutausbruch) oder wir pendeln zwischen Reizbarkeit und Anspannung einer gepiesakten Leber. Verharren wir in der Trauer, so wird dies unsere ganze Lebensenergie herunterziehen, der Kopf wird schwer, die Schultern hängen herunter und die Brust sinkt ein. Vielleicht sieht man sogar nach einiger Zeit einen „Trauerbuckel“. Möglicherweise trauern wir über einen Verlust, über den wir nicht hinwegkommen, oder über eine Lebenssituation, eventuell auch über alte Wunden, die immer wieder neu aufgerissen werden und unsere Ohnmacht, an dieser Dynamik etwas zu ändern. Das kann frustrieren (oft eine Mischung aus Trauer und Wut).

⁷ Die Praxis der Chinesischen Medizin, Giovanni Maciocia, S. 200, ISBN 3-927344-17-6

⁸ Die Praxis der Chinesischen Medizin, Giovanni Maciocia, S. 200, ISBN 3-927344-17-6

Ein paar Gedanken noch zur Angst. Angst ist zuallererst eine wichtige Schutzfunktion. Sie warnt uns vor Gefahren aller Art. Sei es, wenn wir die Strasse überqueren oder auch, wenn wir weitreichende Entscheidungen treffen. Angst ist ein guter Warner. Sie ist konservativ. Sie warnt uns lieber einmal zuviel als einmal zuwenig, und Angst sieht fast nur schwarz-weiss. Das liegt in ihrer Natur. Mit dieser Angst können wir gut arbeiten.

Aber es gibt auch eine andere Angst. Die Angst, nicht mehr dazuzugehören, ausgeschlossen oder verlassen zu werden. Diese Angst könnten wir als eine evolutionäre oder Stammhirn-Angst bezeichnen. Sie ist sehr alt und gehört zu unseren „Grundprogrammen“. Früher hiess von der Sippe ausgestossen oder verlassen zu werden meist Tod oder mindestens Lebensgefahr. Heute ist die physische Gefahr geringer. Doch kaum ein Mensch fühlt sich wohl ohne einen minimalen Freundes- oder Familienkreis⁹. Wir können das auch gut beobachten, wenn wir sehen, welche Energie eine intakte (Gross-)Familie oder ein funktionierender Clan ausstrahlen. Da fühlen wir uns schnell bedroht – und dann sind wir schon wieder bei der Wut. So schliessen sich Kreise.

Glaubensmuster

Glaubensmuster haben wir alle. Ohne sie leben zu wollen ist eine Illusion. Viele Glaubensmuster oder –systeme sind für uns sehr hilfreich, andere waren es vielleicht einmal, doch heute behindern oder schwächen sie uns. Vielleicht engen sie uns ein, oder „zwingen“ uns, Dinge auf immer dieselbe Art und Weise anzugehen, obwohl sich dies schon mehrmals als negativ oder belastend erwiesen hat. Z.B. eine Frau, die mit absoluter Zuverlässigkeit immer denselben Typ Mann auswählt, obwohl es sie jedes Mal unglücklich macht (das gilt natürlich auch umgekehrt für Männer).

Wir haben weiter oben von der Feuer-Wasser-Achse gesprochen. Bei der Arbeit mit Glaubensmustern und –systemen steht mehr die Holz-Metall-Balance im Blickfeld. Dem Holz mit seinem Drang aufzusteigen und nach aussen zu treten, mit den Urkräften des Frühlings, der Aggression, des Beginns und der Bewegung, steht das Metall gegenüber, mit den Fähigkeiten zu regulieren, abzuwägen, zu vollenden, abzuschliessen und Recht von Unrecht zu unterscheiden. Dominiert das Holz, laufen wir Gefahr auszubrennen, uns in Agitation zu zerstören, uns im Dauerkonflikt mit jedwelcher Form von inneren und äusseren Grenzen aufzureiben. Dominiert das Metall werden wir uns vor lauter Urteilen und Verurteilen den Denk- und Handlungsspielraum derart einengen, dass kaum mehr Platz zum Leben bleibt. Wir werden frustriert und jeder, der sich mehr Bewegungsspielraum nimmt, nervt uns. Oft sieht man auch einen Mix: Im einen Lebensbereich überreguliert, im anderen exzessiv. Beide Formen können auf ihre Weise zu Depressionen führen, auch zu Burnout, oder Boreout (frustriert, unterfordert, eingeengt).

Wir bewegen uns beim Thema Glaubensmuster oft am ehesten im Bereich

⁹ Angst, Anouk Claes, ISBN 978-3-905836-03-5

des Metalls mit Themen wie Erstarrung, Einengung, Überregulierung, Erstarrung, aber entscheiden Sie selbst. Patienten mit sehr starren Glaubensmustern reagieren zuweilen mit Verstärkung der Blockaden auf Lösungs- bzw. Bewegungsversuche, z.B. mit Akupunktur.

Die schlechte Nachricht: Glaubensmuster können nicht einfach so eliminiert werden. So sehr Sie sich auch anstrengen. Es wird Ihnen nur in den seltensten Fällen gelingen.

Die gute Nachricht: Das ist auch nicht nötig. Sie können neue, für Sie sinnvollere, wohltuendere oder einfach angenehmere Glaubensmuster danebenstellen. Mit etwas Übung kann man so den Geist öffnen, ihm neue Möglichkeiten bieten und aufzeigen, wieder Wahlmöglichkeiten zu haben. Es ist dabei nicht zwingend notwendig (aber natürlich hilfreich), dass man daran glaubt. Denken und ständiges Wiederholen reicht durchaus.

Ein hinderliches Glaubensmuster schränkt den Geist ein, beraubt einen vieler Wahlmöglichkeiten. Wenn wir hier neue Wege aufzeigen, das eine oder andere Türchen aufstossen können, ist nicht plötzlich alles gut. Aber die Chancen, für uns positive, neue Wege bzw. Lösungsansätze zu finden, erhöhen sich. Es kann eine sehr spannende Hilfe sein, Glaubensmuster (eigene und jene unserer Kunden) etwas kennen zu lernen und dort, wo sie einengend sind, etwas aufzuweichen.

Hier eine Auswahl einiger häufig anzutreffender Glaubensmuster, als kleiner Ansporn, selbst damit zu arbeiten:

- Wenn ich nicht perfekt bin / extrem viel leiste / besser als die Anderen bin, werde ich nicht geliebt / werde ich aus der Familie / Gruppe ausgegrenzt / ausgestossen.
- Nur wenn ich sehr hart arbeite, darf es mir gut ergehen / darf ich Erfolg haben / habe ich die Legitimation dazu.
- Die Erfolg- / Reichen sind alles Gangster / Ausbeuter. Kein Reicher hat sein Geld mit legalen / legitimen Mitteln erworben (darum setze ich mir eine Obergrenze, die in meinen Augen noch legitim ist).
- Wenn ich etwas Negatives mache, straft mich Gott / das Universum / das Karma.
- Wenn ich weniger hart arbeite, wirft man mich raus.
- Ich muss ein Vorbild sein / Nur wenn ich mehr leiste als die Anderen, werde ich anerkannt.
- Wenn ich übermütig / zu selbstbewusst / zu stolz werde, kriege ich bestimmt irgendwoher eins auf den Deckel.
- Ich darf nicht klagen, Anderen geht es noch viel schlechter.
- Ich darf nicht sagen was ich denke / darf keine Gefühle zeigen.
- Da komme ich nie raus / Das schaffe ich nicht / Es ist unmöglich, dieses Ziel zu erreichen / diese Idee umzusetzen.
- Das kann ich nicht.
- Es gibt keinen Ausweg aus der Situation.
- Ich muss konsequent sein.
- Ich muss alles unter einen Hut bringen.
- Das zu tun, ist unmoralisch / Ich darf niemandem weh tun.

- Ich bin das nicht wert / Niemand will mich / Ich genüge nicht.
- Ich mache alles nur für Dich / Euch.
- Womit habe ich das verdient (vermutlich habe ich das verdient, aber ich weiss nicht womit). *Setzt eine höhere Macht voraus.*
- Dass mir das zustösst, ist nicht gerecht. *Setzt eine höhere, gerechte Macht voraus.*
- Mit Männern kann man nicht über Gefühle sprechen. Frauen breiten alles bis zur Unendlichkeit aus, müssen alles zerreden.
- Alle Männer wollen nur das Eine / Frauen sind kompliziert.
- Dieses Essen schadet meiner Gesundheit.

Diese Aufzählung ist völlig beliebig und soll lediglich als Ideengeber dienen.

Erstaunlich viele bei Burnout und Depression anzutreffende Glaubensmuster haben mit der Gefahr von Ausgrenzung, Rauswurf (aus der Gruppe), Liebesentzug (= emotionale Ausgrenzung) zu tun. In unserem Reptilienhirn kann das schnell massivste Ängste, ja Todesängste auslösen (siehe oben). Wir sind und bleiben Herden- oder Gruppenwesen. Ohne ein solides Familien- u/o Gruppenumfeld geht es den Meisten von uns nicht lange gut.

Darum ist es gut, wenn wir uns dieses elementaren Bedürfnisses bewusst sind, schauen, welchen Familien- und Freundeskreisen (Sippen) wir angehören und wo wir uns vielleicht einen neuen Kreis, oder neue Kreise aufbauen sollten.

Ich will die Burnout und Depression nicht einfach auf ein paar Glaubensmuster und Emotionen reduzieren, aber manchmal ist es, speziell beim Burnout, wirklich so einfach. Und manchmal können diese Betrachtungs- und Arbeitsweisen, nebst unseren Nadeln und Kräutern, die ich keinesfalls geringschätzen möchte, eine willkommene Ergänzung zu anderen, z.B. psychotherapeutischen Massnahmen, sein.

Ein Wort noch zur Praxis

Ich weiss, dass einige Leser den Bereich der Glaubensmuster nicht für TCM halten, aber ich möchte Sie dazu ermuntern, damit zu experimentieren, vielleicht auch mal an sich selbst. Sie werden erstaunt sein, wie viele Türen sich damit öffnen lassen. Falsch machen können Sie, solange Sie mit der für uns selbstverständlichen Sorgfalt und Sensibilität arbeiten, fast nichts.

Und wer sagt, dass die TCM ein geschlossenes System sei? Für mich ist und bleibt es ein offenes und gleichzeitig geniales Raster mit viel Platz für individuelle Betrachtungen und Erweiterungen, wie es im Laufe der Geschichte immer wieder vorgelebt wurde. So z.B. die Betrachtung des Gehirns als Organ wurde in den einen Richtungen gepflegt, in den anderen überhaupt nicht.

Genügend Zeit für einen soliden Therapieaufbau braucht es schon. Doch ein fokussierendes Gespräch und ein nicht allzu kompliziertes Grundkonzept an Nadeln u/o Kräutern wirken oft sehr zuverlässig.

Den Geist wecken, bewegen, aus der Erstarrung lösen, auf ein Kernthema einstimmen, und dann mit den Nadeln das Qi bewegen oder absinken helfen,

oder, oder, oder. Viele Wege führen nach Rom. Vielleicht konnten Ihnen meine Betrachtungen und Therapieansätze da und dort einen kleineren oder grösseren Input liefern. Das würde mich freuen.

Autoreninfo

Martin Berlinger praktiziert seit über 16 Jahren als TCM-Therapeut, mit Schwerpunkt Akupunktur. In Bremgarten AG führt eine eigene Praxis und in Wohlen AG zusammen mit seiner Partnerin das TCM Zentrum Freiamt (www.tcm-freiamt.ch). Auf dieser Website steht auch eine ungekürzte Version des Artikels zum Download bereit.

Er hat sich nie spezialisiert, doch seine Behandlungsschwerpunkte liegen bei geistig induzierten und muskulo-skeletalen Beschwerden.

MARTIN BERLINGER