Powered by EMI.CONCEPT Reisebüro GmbH
Schottenfeldgasse 2-4/22, A-1070 Wien
☎ (+43) (1) 804 00 88 **Fax:** (+43) (1) 804 00 888
E-Mail: office@ayurvedaforhealth.at

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse treffen auf ayurvedisches Heilkonzept mit tausenden Jahren an Erfahrung

Stress, Burnout und andere stressbedingte Erkrankungen sind rasant im Zunehmen. Die Ursachen finden sich auf persönlicher, auf wirtschaftlicher und auf gesellschaftlicher Ebene. Dies sind:

- zu viel und permanenter Druck (Zeitdruck, Erfolgsdruck) – selbst auferlegt oder von außen vorgegeben.
- ständige Erreichbarkeit und „online sein": die Hirnforschung zeigt, dass Multitasking nicht nur zur Vergeudung von 40% unserer geistigen Ressourcen durch ständiges Umschalten zwischen Aufgaben führt. Das limbische System schickt uns im Multitasking-Modus ständig negativ besetzte Erinnerungen ins Bewusstsein. Zudem fangen wir vieles an und machen nur wenig davon fertig. Somit berauben wir uns unserer eigenen Erfolgserlebnisse. Multitasker kommen außerdem auch dann nicht zur Ruhe, wenn sie einmal nichts zu tun haben, das das sogenannte Leerlauf-Netzwerk des Gehirns bei ihnen instabiler läuft.
- Ein Lebensstil mit zu vielen Genussmitteln und zu wenig Bewegung fördert nicht nur viele körperliche Krankheiten. Wir schlafen auch schlechter und haben damit keine ausreichende Regeneration mehr. Die Ernährung spielt hier mit zu vielem abendlichem Essen, ungesunden Snacks und zu viel Alkohol eine zentrale Rolle.

Die Verringerung enger und persönlicher sozialer Beziehungen und deren Ersatz durch zahllose Online-Kontakte ist für diese Entwicklung ein Turbomotor. Unser Bindungshormon Oxytocin hat starke stress-mindernde Wirkung und lässt uns Belastendes schneller vergessen. Ohne Oxytocin sind wir schädlichen Stresswirkungen ungeschützt ausgesetzt. Gesellschaftliche Rollenbilder, in denen wir nur dann etwas wert sind, wenn wir möglichst viel konsumieren und dies auch zeigen, runden das Bild ab.

Was sind die Gegenmittel: Single-Tasking, d.h. volle Konzentration auf nur eine Sache führt zu weniger Stress und mehr Zufriedenheit. Ausreichend, moderate Bewegung – am besten mindestens 2,5 Stunden/Woche – lässt uns Stresshormone abbauen und fördert unsere Entspannungsfähigkeit. Ihr Nutzen wird durch langsame tiefe Atmung und dadurch bedingte Aktivierung unseres großen Entspannungsnerven (nervus vagus) noch verbessert. Richtige Beziehungen schützen uns vor Stress und halten nachweislich länger gesund. Und eine gute Regeneration – zwischendurch und im Schlaf – gibt uns immer wieder die nötige Erholung. Eine diesem Rhythmus und den Bedürfnissen unseres Organismus angepasste Ernährung – am besten warm – lässt auch unser vegetatives Nervensystem dann zur Ruhe kommen, wenn wir es brauchen.

Dr.-Univ. Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek
Spezialist für: Neurologie, Systemisches Coaching, Prävention und Behandlung von Burnout und stressbedingten Erkrankungen

Aus ayurvedischer Sicht ist ein Burnout ein seelisch-geistig-körperlicher Erschöpfungszustand, der dadurch entsteht, dass Ojas fast zur Gänze aufgebraucht ist. Ojas kann als die vitale Essenz übersetzt werden. Die essentielle Ursprungsenergie, die für die körperliche und geistige Kraft und Ausdauer verantwortlich ist.
Die Schnelligkeit des Lebens, Informationsüberfluss und Reizüberflutung sind äußere Faktoren, denen Menschen heut zu Tage ausgesetzt sind. Will man den hohen Anforderungen gerecht werden, wird man in einen schnellen, unregelmäßigen und feurig-hektischen Lebensstil gezwungen.

Ayurvedisch betrachtet erhöht dieser Lebensstil das Vata und auch das Pitta Dosha. Kurzfristig kann ein gesunder Organismus mit entsprechender Pflege (Schlaf, Ernährung..) solche äußerlichen Faktoren gut kompensieren. Langfristig jedoch wird Ojas von Vata ausgetrocknet und von Pitta verbrannt. Die Batterie ist leer. Man ist durch den Wind.

Die Therapie bei Burnout wird in der Ayurveda ganzheitlich angelegt:
Auf der körperlichen Ebene werden stärkende und aufbauende Maßnahmen empfohlen. Burnout Betroffene leiden oft an einem geschwächten Immunsystem, Kälte und Trockenheit und sind nicht nur psychisch, sondern auch körperlich ausgezerrt. Die Methoden der Wahl sind hier zum Beispiel Massagen mit warmem mediziniertem Öl und Stirngüsse, aber auch die Gabe von aufbauenden Nahrungsergänzungsmitteln. Durch diese körperlichen Maßnahmen können Dinge wie Blockaden, Glaubenssätze, Traumata in Bewegung kommen.
Durch eine psychologische Begleitung können diese parallel aufgearbeitet und gelöst werden. Dies stellt einen sehr wichtigen Teil der Therapie dar, da diese psychischen Faktoren wesentliche Mitauslöser des Burnouts sind. Die Therapie auf der psychischen Ebene bezieht sich außerdem auf die 3 Säulen Ernährung, Schlaf und Emotionale Harmonisierung.

Wichtiger Faktor ist ein geregelter Tagesablauf mit regelmäßiger, Vata reduzierender Ernährung und ausreichend Schlaf. Diese Regelmäßigkeit stellt einen wichtigen und für sich schon heilenden Rahmen dar. Burnout wird aus ayurvedischer Sicht unter anderem als Resultat eines extrem beweglichen, im Gegensatz zu einem regelmäßigen Lebensstil gesehen. Gelingt es, einen Rahmen über den Tag zu legen, gibt dies wertvolle Sicherheit und schafft einen Boden für die Bearbeitung der psychischen Ursachen des Burnouts sowie des Erarbeitens von neuen Strategien.

In der Ayurveda wird hierbei auch der Buddhi ein wichtiger Stellenwert zugeschrieben. Die Buddhi kann als bewusste Intelligenz beschrieben werden. Sie hat nichts mit der kognitiven Intelligenz zu tun, sondern ist vielmehr ein beobachtendes, übergeordnetes Wissen. Es kann egounabhängige, losgelöste Entscheidungen treffen, die der persönlichen Entwicklung dienen. Buddhi zeigt sich zum Beispiel im Gedanken „Ich weiß, dass es für mich besser wäre …..zu tun, aber ich habe keine andere Wahl." Um der alleinigen Außenorientierung entgegen zu wirken, stellt die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die eigene Buddhi eine wichtige Säule in der Burnout Behandlung dar.

Mag. Julia Karinkada
Klinische und Gesundheitspsychologin
Ayurveda Psychologin