

RAUS AUS DEM BURNOUT

Auflösung emotionaler Blockaden mit SKY

Alle reden vom Burnout. Doch was bedeutet es, wie entsteht es und was kann man dagegen tun? Einige sind sich da die Experten nicht. Fakt ist aber, dass in Deutschland „die Anzahl der Krankschreibungen aufgrund eines Burnout ... seit 2004 um 700 Prozent, die Anzahl der betrieblichen Fehltag sogar um fast 1.400 Prozent gestiegen ist“¹ 2012 waren ungefähr 9 Millionen Menschen allein in Deutschland betroffen. Tendenz steigend. In Österreich sprach man 2012 von etwa 500.000 Burn-Out-Kranken. Allerdings geht man hier von einer noch viel höheren Dunkelziffer aus.²

Während die Medien darüber berichten, welch hoher wirtschaftlicher Schaden sich durch Fehltag von Burn-out-Patienten für die Unternehmen ergibt, sind es doch die Unternehmen selbst, die zu diesem Dilemma beitragen. Es sind nicht nur die gestiegenen Arbeitsanforderungen überhaupt, es ist auch der Umgang mit dem Arbeitnehmer, ob kleiner Angestellter oder Manager. Die Arbeitswelt setzt die Menschen immer höherem Druck, immer höheren Anforderungen aus. Konkurrenz und Ehrgeiz sind die Antreiber in der modernen Leistungsgesellschaft geworden. Schon die Vokabel selbst drückt die Konditionierung aus, die offenbar eine ganze Gesellschaft steuert. Existenzberechtigung durch Leistung. Leistung um jeden Preis.

So hat die zuweilen so dahingesagte Redewendung vom Tatarbeiten 2013 traurige Gestalt angenommen, als ein 21-jähriger ehrgeiziger Student während eines Praktikums in einer renommierten Bank Englands nach mehreren durchgeschufteten Nächten starb.³

Was treibt die Menschen an, dass sie sich derart verausgaben und geradezu selbstzerstörerisch ihre Leistungsfähigkeit ausreizen? Eine wesentliche Ursache

sind die Konditionierungen, mit denen wir aufwachsen und die sich dann im Arbeitsleben fortsetzen. Was sich zum Teil in der Kindheit an emotionalen Blockaden manifestiert hat und uns bis heute steuert, trägt dazu bei, dass wir jeden Tag erneut den Marathon im Hamsterrad fortsetzen bis zum Zusammenbruch.

Mit der SKY-Methode gibt es eine Möglichkeit, aus dieser Spirale herauszukommen. SKY – eine aus energetischer Arbeit, Spiritualität und moderner Therapie entwickelte Methode – bringt einschränkende emotionale Blockaden wie Ängste, negative Konditionierungen, auch Traumata unter Umgehung des analytischen Verstandes an die Oberfläche und löst sie auf. Diese nachhaltige Auflösung emotionaler Blockaden mit der SKY-Methode führt zu einer völlig neuen Lebensqualität. Der Mensch ist wieder in der Lage, wirklich selbstbestimmt und frei zu leben, psychisch und physisch gesund zu werden.

ARBEITEN BIS ZUM UMFALLEN

Bislang gibt es keine eindeutige Definition für das Burnout-Syndrom oder einfach gesagt Burnout. Es wird von körperlichem und

emotionalem Ausgebranntsein gesprochen oder vom depressiven Erschöpfungssyndrom. Einige Experten meinen, das Burnout sei eine Depression. Es gibt keine Standarddiagnose für das inzwischen zum Volksleiden gewordene Burnout. Zu vielschichtig sind die Symptome, die vom Hörsturz über Herzprobleme, Schlafstörungen, Schweißausbrüche, Kreislaufbeschwerden bis hin zu Angstzuständen reichen. Im ICD-10⁴ jedoch gilt das Burnout-Syndrom nicht als Krankheit, sondern als ein Problem der Lebensbewältigung.

„Heute ist der Auslöser von dem, was man Burnout nennt, Überforderung, eine Verunsicherung, ein Gefühl der Sinnlosigkeit und vor allen Dingen auch eine massive Zukunftsangst,“⁵ meinte Prof. Günter Voß in der Sendung „Arbeiten bis zum Umfallen“ im SWR2. Er sprach im Zusammenhang mit dem Burnout-Syndrom von einer „generalisierten Angststörung, die sehr oft Folge von Überlastung in der Arbeitswelt ist“.⁶

Treibt nicht in der modernen Gesellschaft letztlich die Angst alles an? Die Motivation für einen großen Teil der Handlungen von Menschen ist Angst: Angst vor Versagen, Angst vor der Zukunft, Existenzangst, Angst davor nicht anerkannt zu sein.

¹ BPTK-Studie zur Arbeitsunfähigkeit: Psychische Erkrankungen und Burnout 2012

² vgl. Bruckmann, Bernd: Die Wahrheit über Burnout? Zahlen, Daten, Fakten aus validen und reliablen Quellen in Österreich, S. 2 - 8

³ vgl. Spiegel online 21.08.13; tagesschau.de 22.08.13 u.v.m.

⁴ ICD – International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (dt. Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme) wird von der WHO herausgegeben und ist das weltweit anerkannte Diagnoseklassifikationssystem der Medizin. Die aktuelle, international gültige Ausgabe (engl. revision) ist ICD-10, Version 2013.



In ihren gemeinsamen Seminaren bilden Annette Bokpe und Annette Müller SKY-Coaches, SKY-Assistenten und SKY-Lehrer aus.

Angst, seinen Arbeitsplatz zu verlieren, Angst nicht genug Geld zu verdienen um alles bezahlen zu können, Angst krank zu werden, Angst vor Krisen, Krieg und Gewalt. Unser körperliches Schutzsystem identifiziert das, wovor wir Angst haben, als Gefahr und sorgt dafür, dass wir unter Stress stehen.

Stress ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf Gefahr, die schon unseren urzeitlichen Vorfahren das Überleben gesichert hat. Beim Wahrnehmen einer Gefahr reagiert im Körper blitzschnell ein System von Mechanismen um zusätzliche Körperkraft für Flucht oder Kampf zur Verfügung zu haben.

Die Angst vor der drohenden Gefahr löst eine Kettenreaktion im Körper aus: Adrenalin-Hormone (Stress-Hormone) werden freigesetzt, die dafür sorgen, dass die Arme und Beine vermehrt mit Blut versorgt werden. Gleichzeitig wird anderen Bereichen des Körpers Blut entzogen (Magen- und Darmtrakt) und zusätzlich wird das Immunsystem unterdrückt um Energie zu sparen. Auch

der vordere Bereich des Gehirns (bewusstes Denken, Intelligenz) arbeitet nun eingeschränkt, weil der hintere Teil des Gehirns mit seinen lebenserhaltenden Reflexen im Moment der Gefahr wichtiger ist. Alles in allem genial. Ist die Gefahr vorbei, normalisiert sich das Körpersystem wieder. Nun haben sich die Gefahren jedoch verändert. Es sind keine wilden Tiere mehr, vor denen man flüchten muss, sondern es sind andere vom Gehirn als Gefahren identifizierte Umstände. Sie docken gewissermaßen an die Urangst vor Gefahren an und werden vom Gehirn als solche identifiziert. Das beschriebene Schutzsystem des Menschen fragt nicht nach der Art der Gefahr. Somit ist bei vielen dieses Schutzsystem ständig aktiviert und der „Stress-Hormon-Spiegel“ chronisch erhöht. Das hat dann tiefgreifende Folgen für die physische und psychische Gesundheit und ist häufig auch Ursache für Burnout.

PSYCHISCHE WIDERSTANDSKRAFT

Doch es sind nicht nur die äußeren Umstände, die für ein

Burnout verantwortlich sind. Die Persönlichkeitsstruktur eines jeden Einzelnen spielt eine große Rolle. Seine Resilienz oder psychische Widerstandskraft ist ausschlaggebend, wie er mit den äußeren Gegebenheiten umgeht. Diese Resilienz lässt sich durch SKY wesentlich verbessern. Wenn emotionale Blockaden, wie zum Beispiel die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, Angst vor Versagen, schließlich Existenzangst den Menschen blockieren, ist er nicht mehr in der Lage, Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Können sich diese Blockaden auflösen, ist der Mensch wieder fähig, selbstbewusst zu handeln und zu entscheiden.

Die Blockaden entstehen häufig bereits durch Konditionierung in der frühesten Kindheit. Man kann sich leicht vorstellen, dass das Selbstbewusstsein und damit auch die Resilienz eines Menschen sich gut entwickeln kann, wenn er in der Kindheit neben Zuwendung und Verbundenheit auch die Möglichkeit zum Wachstum im Sinne von Entwicklung ohne Zwänge und negative Glaubenssätze erhalten hat. Erhält ein Kind Liebe, Zuwendung und Lob nur für Leistung, wird es sich als Erwachsener weiterhin durch Erfolg und Leistung definieren und ist überdies leichter manipulierbar.⁷

Versagensangst, Angst nicht erfolgreich zu sein und Angst nicht den Anforderungen zu entsprechen verursachen Stress, der dann als negativer Stress empfunden wird. Wenn jemand zum Beispiel den an ihn gestellten Anforderungen trotz größtmöglichem

Einsatz nicht mehr gerecht wird, fürchtet er den Verlust seines Arbeitsplatzes und damit den Verlust seiner vermeintlichen Sicherheit. Für ihn ist damit das Schadenspotential so groß, dass er keine Handlungsoptionen mehr für sich sieht, also das Gefühl hat, nichts mehr tun zu können. Es gibt keine Lösungsmöglichkeit. Genau das fördert negativen Stress und kann zum Burnout führen.⁸ Befindet sich ein Mensch mit höherer Resilienz in dieser Situation wird er möglicherweise andere Handlungsoptionen sehen, nämlich die, sich nach einem anderen Arbeitsplatz umzusehen oder zunächst ein klärendes Gespräch mit seinem Chef zu führen. Das Schadenspotential ist für diesen Menschen geringer. Er sieht Lösungsmöglichkeiten. Mit diesem höheren Selbstbewusstsein und auch mit größerem Selbstwertgefühl hat er ein anderes Kommunikationsverhalten und wahrscheinlich ein größeres Durchsetzungsvermögen als jener, der sich in der ausweglosen Situation sieht.

SKY IN DER PRAXIS

Beispiel 1: Ein interessantes Beispiel von einem Seminarteilnehmer sei in diesem Zusammenhang berichtet. Der Mann arbeitet als Leiter einer Tankstelle in Süddeutschland. Einige Wochen vor dem SKY-Intensiv-Seminar besuchte er einen SKY-Work-Shop in Rosenheim, während dessen wir die Methode erläuterten. Um den Besuchern des Work-Shops die SKY-Methode auch sinnlich wahrnehmbar zu machen, forderten wir

⁵ SWR 2 Sendung „Arbeiten bis zum Umfallen“

⁶ SWR 2 Sendung „Arbeiten bis zum Umfallen“

⁷ hier sei auf die Vorträge und Publikationen von Prof. Dr. Gerald Hüther, verwiesen

⁸ vgl. auch: Frank Bernd in der ERF-Live-Fernsehsendung „wirklich“ am 2.4.2013



Die SKY-Method wurde von Annette Müller entwickelt. Annette Müller ist die Gründerin und Leiterin der ersten stationären Fachklinik für Geistiges Heilen in Deutschland und der Heilerschule ÉCOLE SAN ESPRIT.

die Leute auf, die Augen zu schließen und an etwas zu denken, was sie verärgert, belastet, Sorgen macht oder eben gerade beschäftigt. Wir – Annette Müller, die Begründerin der SKY-Methode, und ich – begaben uns in einen meditativen Zustand, der fernöstlichen Meditationsmethoden sehr ähnlich und in den alten Schriften der Veden zu finden ist. Es wird eine Verbindung zwischen dem eigenen „subtilen Körper“ und dem „subtilen Körper“ der Menschen, die in Schwierigkeiten sind, hergestellt. Durch die eigene Bewusstseinsweiterung werden innerhalb dieser Verbindung emotionale Blockaden gelöst. Das ist die Grundlage der SKY-Methode, die auch im Seminar vermittelt wird. Viele der Besucher gaben uns interessante Feedbacks. Aufkommende Wut über einen Streit, tiefe Traurigkeit aufgrund einer Trennung, Ärger über einen Nachbarn waren Emotionen, die sich innerhalb der relativ kurzen Meditationszeit aufgelöst hatten.

Der Leiter der Tankstelle gehörte zu denen, die sich aufgrund des Erlebten einige Tage nach dem Workshop für das Seminar anmeldeten. Hier berichtete er nun, dass ihm an jenem Tag in Rosenheim seine Arbeitssituation durch den Kopf gegangen sei. Er war nur noch sehr widerwillig jeden Morgen zur Arbeit gegangen und immer froh, wenn der Tag endlich vorbei war. Er stand unter Druck, arbeitete viel zu viel, was zur Folge hatte, dass er sich auch mit seinen Mitarbeitern nicht mehr verstand, die hinter seinem Rücken über ihn redeten und ihm ständig Steine in den Weg legten. Für ihn nahm dieser Stress täglich zu und verursachte bereits erste Magenbeschwerden. Während der Gruppenmeditation spürte er, wie Wut und Angst in ihm hochkamen und diese Emotionen nach kurzer Zeit verschwanden. Was jedoch verblüffend für ihn war: er konnte gut schlafen und ist am nächsten Morgen wieder so freudig und motiviert zur Arbeit gegangen wie schon lange nicht mehr. Seine Mitarbeiter verhielten sich plötzlich völlig anders und seitdem ist das Betriebsklima wieder angenehm und seine Tätigkeit macht ihm wieder Spaß. „Da habe ich mich sofort zum Seminar angemeldet“, sagte er uns, als er die zwei Tage des SKY-Intensiv-Seminars bereits absolviert hatte, und betonte, dass er bereits nach seinem ersten Erlebnis mit der SKY-Methode überzeugt davon gewesen sei, dass dies etwas wirklich Revolutionäres ist. Er ist ein gutes Beispiel dafür, dass ein Mensch, der bei sich anfängt, mit emotionalen Blockaden aufzuräumen,

eine andere Ausstrahlung nach außen hat und allein damit sein Umfeld positiv beeinflusst. Er wird nicht mehr von seinen Ängsten und Glaubenssätzen gesteuert, was sich im Verhalten und demzufolge in der Kommunikation sofort positiv widerspiegelt und damit positive Veränderungen nach sich zieht.

Beispiel 2: Dr. Huber, Allgemeinmediziner aus München, berichtete kurze Zeit nachdem er am SKY-Intensiv-Seminar teilgenommen hatte, von einer etwa vierzigjährigen Frau, die völlig verzweifelt, geschüttelt von Weinkrämpfen, in seine Praxis kam. Die Frau hatte eine leitende Position in einer großen Firma. Am Tag vorher war ihr, zwei Stunden vor Urlaubsantritt, in einer sehr rüden Art mitgeteilt worden, dass sie für eine Führungsaufgabe nicht mehr geeignet sei, man überlege sich eine anderweitige Verwendung in der Firma und jetzt solle sie erst mal ihren Urlaub genießen! Der war so geplant: Als begeisterte Seglerin war sie als 2. Kapitän bei einem Segeltörn im Mittelmeer auf einem größeren Schiff gebucht. Jetzt sah sie sich nicht einmal in der Lage, ihren Koffer zu packen, geschweige denn einen klaren Gedanken zu fassen. Die Fahrt nach Kroatien, die verantwortliche Aufgabe auf dem Schiff, unvorstellbar, am liebsten wollte sie gleich in eine Klinik. Jetzt wendet Dr. Huber das an, was er in dem zweitägigen SKY-Intensiv-Seminar gelernt hat. Er versetzte sich in den bereits beschriebenen Zustand. Dr. Huber berichtete, dass sich rasch die große Ver-

zweiflung auflöste und die Patientin sich beruhigte. Danach wurde sie sich ihrer großen Angst und einer tiefen Traurigkeit bewusst. Beides löste sich nach einer Weile auf. Begeistert erzählte Dr. Huber: „Die Patientin schaut mich mit klarem Blick und einem Lächeln an: „Und jetzt“, frage ich sie. „Jetzt fahre ich heim, packe meine Koffer und fliege nach Kroatien“, antwortet meine Patientin, „Das Thema mit der Arbeit regle ich später.“ Sie bedankt sich und geht lächelnd aus der Praxis.“

Wir können davon ausgehen, dass die junge Frau durch die Auflösung der emotionalen Blockaden erleichtert in den Urlaub gefahren ist, was ohne den Besuch bei Dr. Huber und dessen SKY-Anwendung unmöglich gewesen wäre. Es kann auch sein, dass die Frau ihre Probleme im Unternehmen anschließend selbstbewusster lösen konnte oder auch die Kraft hatte, eine für sie positive Entscheidung zu treffen. Eine Entscheidung ohne das Damoklesschwert der Existenzangst. Ein Schritt heraus aus der Angst – Stress – Spirale. ■

Zur Autorin:



Annette Bokpe ist systemischer Coach, Autorin, Journalistin, amacinGRACE-Heilerin und SKY-Lehrerin. Sie ist an der Entwicklung und Konzeption der SKY-Intensiv-Seminare beteiligt.