

# RAUS AUS DER STRESS-SPIRALE

Burnout: Was aus spiritueller Sicht dahintersteckt und wie wir frische Energien schöpfen können.

Thomas Hübl\*

Beim Thema Burnout spielt die Qualität unserer Zeit eine wichtige Rolle. Der menschliche Körper passte sich bisher über mehrere Generationen den Veränderungen seiner Umwelt an. Durch die Kommunikationstechnologie ist die Geschwindigkeit, mit der wir Informationen verarbeiten, innerhalb einer Generation rasant gestiegen. Unsere Zeit fordert unseren Organismus ständig heraus und setzt ihn einer Daueraktivierung aus. Es klingelt das Handy, dann kommt hier eine E-Mail und dort piepst der Blackberry. Alles zusammen lässt die Phasen weniger werden, in denen sich unser System entspannen kann.

An sich ist die Aktivierung unseres Organismus etwas Gesundes, weil sie die Kreativität anregt. Nimmt die Aktivierung unseres Nervensystems immer mehr zu, werden ab einem gewissen Punkt Symptome entstehen. Missachten wir diese Symptome, finden wir irgendwann den Ausschaltknopf nicht mehr. Dann wissen wir nicht mehr, wie wir uns entspannen können. Diese Überaktivierung ist wie ein Dauerstress, den wir nicht mehr selbst beenden können, auch nicht, wenn wir es wollen. Das ist der Beginn von Burnout. Wenn unser Körper in Balance ist, hat er eine hohe Kompetenz, Stressinflüsse zu kompensieren. Ab einem gewissen Maß ist unser Körper jedoch so überlastet, dass diese Funktion nicht mehr zur Verfügung steht. Hierbei überlagern sich individuelle und kollektive Stressfaktoren. Viele Menschen wachsen nur in einigen Bereichen ihres Lebens in einem Balance-Zustand auf, in anderen Bereichen nicht. Sie sind dann schon von vornherein in letzteren Bereichen starr oder in extremen Fällen traumatisiert, was dazu führt, dass sie permanent einen erhöhten Stresspegel in sich tragen.

Im Prinzip hat jeder von uns schon einen bestimmten Grad von innerem Stress in sich. Wenn ich individuell halbwegs gesund in meinem Leben stehe, kann ich einen großen Teil des systemischen Stresses gut abpuffern. Sobald aber in mir eine Art von Resistenz entsteht, wird das einen höheren Stresslevel in mir verursachen. Und Resistenz entsteht überall dort, wo ich nicht ganz in meiner Entwicklung integriert bin.

Wenn zum Beispiel in einer Firma Menschen Situationen nicht klar sehen können und deshalb immer wieder in Konflikte geraten, raubt ihnen das Energie. Deshalb kommen sie abends nach Hause und fühlen sich müde. Auch Menschen, die Aktivitäten nachgehen, die nicht ihrer Kernkreativität entsprechen oder die viel Widerstand mit sich bringen, sagen nach der Arbeit: „Ich bin total erledigt!“

Sind wir aber in unserer ursprünglichen Kreativität, fördert das unsere Aktivität. Wenn wir wirklich in unserem Element sind, dann sind wir vielleicht körperlich müde, aber nicht ausgelaugt. Unsere Kreativität ist das, was uns auffüllt. Die Motivation unserer Arbeit und unsere Kernenergie schwingen dann zusammen. Wenn meine Motivation nicht aus meiner Kernenergie kommt, sondern aus konditionierten oder egoistischen Verhaltensweisen, werde ich mich in Systemen wie in Firmen in einer Weise verhalten, die nicht meiner authentischen Art entspricht. Je weiter das, was ich mache, von dem entfernt ist, was ich wirklich machen möchte, desto größer ist die Spannung. Und Spannung bedeutet Energieverlust. Wer-

den Spannung und Energieverlust chronisch, suchen wir uns selbst in Phasen von Entspannung noch Dinge, die uns weiter aktivieren. Wenn wir uns entspannen würden, müssten wir ja die ganze Spannung, die vielen Gedanken und die Unruhe in uns spüren. Also lesen wir lieber Zeitung, konsumieren Unterhaltung oder machen andere Dinge, die uns weiteraktivieren, anstatt einfach mal still zu werden für zehn Minuten, um mit dem zu sein, was ist. Haben wir keine guten Praktiken, die uns dabei helfen, wieder runterzufahren, kann es sein, dass wir in einer Spirale immer weiter in die Überforderung hineingehen, bis wir sagen: „Ich kann nicht mehr!“

Vorher gab es in aller Regel schon eine lange Vorgeschichte von Symptomen, auf die wir nicht gehört haben. Weil wir den Anforderungen gerecht werden wollten, unseren Ruf bewahren wollten oder unser Geld verdienen mussten... Wir finden immer äußere Gründe, warum das so ist, aber wenn wir ehrlich sind, müssen wir das wieder zurücknehmen und anerkennen, dass wir ab einem gewissen Punkt nicht mehr verantwortlich damit waren, wie wir unser Leben leben.

Um einem Ausbrennen vorzubeugen, müssen wir die volle Verantwortung für unseren eigenen Energiehaushalt übernehmen. Es gibt gute Werkzeuge, die uns dabei helfen, einem Burnout vorzubeugen. Gewisse Meditationstechniken dienen dazu, zentriert zu bleiben, und durch regelmäßiges Meditieren lernen wir, diesen zentrierten und ruhigeren Zustand auch in Stresssituationen in uns zu halten. Dann reagieren wir weniger aus Verhaltensmustern, sondern handeln mehr aus dem heraus, was gerade stattfindet. Diesen positiven Effekt können aber auch Körperübungen haben, wie zum Beispiel Yoga, Tai Chi oder Qi Gong – alles, was uns mit dem Körper verbindet. Unser Körper ist ein guter Anker, um im Augenblick präsent zu sein. Regelmäßige Körperübungen helfen uns, unsere Energie wieder herunterzufahren und im Boden zu verankern. Denn bei einem Burnout zieht es die Energie mehr nach oben in den Verstand.

## Gesunde Ernährung als Grundlage

Eine andere Praxis ist gesunde Ernährung. Frische oder biologische Nahrungsmittel geben uns mehr Energie als Nahrungsmittel, die industriell produziert sind. All das zusammen schafft eine gute Grundlage. Eine weitere Anforderung für einen ausgewogenen Energiehaushalt ist die interpersonelle Klärung. Das bedeutet: Wenn ich bei meiner Arbeit mit Kollegen immer wieder die gleichen Konflikte habe, trägt dies mehr zu meinem Stress bei als die Arbeit, die ich zu tun habe. Wir müssen also lernen zu sehen, wo Konflikte aus Unterbewusstheit entstehen. Auf diese Weise trage ich sowohl zu meiner Stressreduktion bei, als auch zu einem gesünderen System.

Menschen, die von einem Burnout betroffen sind, sind oft Menschen, die sehr viel geben oder geben wollen. Sie wollen dies aus guten Motiven heraus tun. Oft fehlen ihnen jedoch die entsprechenden inneren Ressourcen. Es kommt sehr auf die innere Motivation an, mit der wir geben. Je mehr Ideen wir über das Geben haben und je weniger wir aus der authentischen Verbindung heraus geben, desto anstrengender wird das für uns sein. Je reiner und klarer diese Motivation mit unserem inneren Kern übereinstimmt, desto weniger werden wir ausgelaugt sein.

Menschen, die innerlich zentriert sind, sind sehr lange leistungsfähig. Aber sie sind nicht leistungsfähig aus ihrem Ego heraus, sondern Kreativität und Energie laufen einfach durch sie hindurch. Das Gute an spiritueller Entwicklung ist, dass wir zugleich immer durchlässiger und von immer mehr innerer Kraft gefüllt werden. Die Energie kann dann aus einer Anbindung heraus fließen und erzeugt ein authentisches Geben. Die spirituelle Praxis ist wie eine Tankstelle, die uns immer mit Energie versorgt. Je mehr Energie hineinfließt, desto mehr können wir geben. Und je mehr wir geben, desto mehr fließt hinein. Ein nachhaltiger Lebensstil ist es, wenn wir es schaffen, die Batterie unserer Lebensenergie aufzuladen, während wir unseren Alltag erleben.



\*Thomas Hübl, 1971 in Wien geboren, studierte Medizin und beschäftigte sich intensiv mit Körpertherapie. Mit 26 Jahren bricht er das Studium ab und verbringt eine vierjährige Retreatzeit in Tschechien. Dort widmet er sich fast ausschließlich der Meditation und der Erforschung von inneren Bewusstseinsräumen. Zurück in Wien gibt er zunächst Einzelsessions, es folgen Einladungen, größere Workshops zu machen. Sein Bekanntheitsgrad wächst, seine Arbeit wird international bekannt. Seit 2004 bietet er weltweit offene Abende, Trainings, Tonings und Intensiv-Wochen an.