

Anne Lohmann

Die Leere füllen

Heilpflanzen für den Weg aus dem Burnout

In den medizinischen und psychologischen Lehrbüchern sucht man das Krankheitsbild Burnout meist vergebens. Solange keine somatischen Folgeerkrankungen dingfest zu machen sind, erleben viele betroffene Patienten, dass sie durch das „Raster“ der Diagnosefindung hindurchfallen. Und doch erleben sie ihr inneres Befinden als so weit von einer gesunden Norm entfernt, dass sie sich als kurz vor dem Zusammenbruch wahrnehmen. Oder sie haben bereits resigniert und erfüllen ihre Aufgaben in einer stumpfen Monotonie, ohne innere Beteiligung und Lebendigkeit.

Die Symptome sind vielfältig – die Beschreibungen noch vielfältiger. „Ich fühle mich manchmal wie die ausgebrannten Wiesen in Portugal.“ So sagte noch kürzlich ein Patient zu mir. Nächtliches Erwachen mit Herzrasen und Schweißausbrüchen, morgendliche bleierne Schwere beim Aufstehen, Erektionschwäche und Amenorrhoe, vikariierende Schmerzzustände und Infektanfälligkeit gehören zum Symptomenkomplex, ebenso wie Schwindel, Atembeschwerden, Kopfschmerz und Muskelverspannungen. Weit aufschlussreicher und hilfreicher aber als die körperliche Symptomatik sind die Aussagen der Patienten über ihre Lebenssituation.

Hier sind zwei Grundmuster zu unterscheiden, die in den Burnout hineinführen können:

Des Guten zuviel

Nach dem Gesetz der Polarität gibt es nichts, was „nur gut“ ist, und selbst das Gute wird schlecht, wenn man zuviel davon macht. So



Abb. 1: Absinthium - Wermut

finden sich in dieser Patientengruppe Menschen, die ihrem Beruf als wirklicher Berufung nachgehen. Sie haben einen hohen Identifikationsgrad mit ihrer Aufgabe und engagieren sich mit voller Begeisterung und voller Kraft für ihre Sache. Das kann die Hebamme sein, die Tag und Nacht engagiert für eine natürliche Geburtshilfe jenseits der Klinikmedizin einsteht. Das kann der Fabrikant sein, der in der dritten Generation das Familienunternehmen mit 200 Mitarbeitern führt. Das kann die hauptberufliche Mutter sein, die gleichzeitig Familienmanagerin und Seelenrösterin für alle ist.

Bei diesen Patienten findet sich oft sogar ein gewisses Unverständnis sich selbst gegenüber. Sie sagen: „Eigentlich verstehe ich es selbst nicht, es ist alles genau, wie ich es immer haben wollte, ich habe keinen Grund zu klagen. Und doch verliere ich meine Freude, finde für mich keine Grenze, finde ich mich selbst zwischen all meinen Aufgaben nicht mehr.“

Am falschen Platz

Bei Patienten in abhängigen Beschäftigungsverhältnissen findet sich weit häufiger das zweite Grundmuster des Burnout. Sie fühlen sich ausgenutzt, erleben sich in ihren Qualitäten als nicht gesehen und am falschen Platz eingesetzt. Das Pensum ihrer Kapazitäten wird überstreckt, immer mehr Arbeit in immer kürzerer Zeit wird abverlangt. Menschliche Dissonanzen mit Kollegen oder Vorgesetzten treten erschwerend hinzu, nicht selten auch die Drohkulisse des Arbeitsplatzverlustes und der Existenzängste.

Das Gefühl der Fremdbestimmung und die Angst führen hier unmittelbar in den Erschöpfungszustand hinein, der in hektischer Überkompensation oder resignativer Lähmung seinen Ausdruck findet.

Was tun?

Kein Arzneimittel der Welt kann dem Menschen den seelischen Entwicklungsprozess

abnehmen, der an diesen Schnittstellen des Lebens gefragt ist. Heilpflanzen können allerdings – wie kein anderes Heilmittel – den Weg bahnen helfen und die seelischen und körperlichen Erschütterungen so weit auffangen, bis der Mensch durch sie hindurch gehend zu neuer Stabilität gefunden hat.

„Wir müssen lernen, inmitten unserer Tätigkeit zu rasten – wir müssen lernen, bei der Rast vor Lebendigkeit zu sprühen.“ so sagte Indirah Gandhi.

Was bedeutet das im Einzelfall, und was kann dazu beitragen?

Rückbesinnung auf das Selbst

Zunächst ist es das Gespräch. Das „Hamster-rad“ wird schon dadurch verlassen, dass der Mensch sich sprechend seiner Situation bewusst wird. In der Berührung – z. B. in den sezierenden Verweilgriffen der Reflexzonentherapie nach Hanne Marquardt – erhält der Mensch oft erstmals wieder die Gelegenheit, sich innerlich wirklich loszulassen, sich berühren zu lassen und sich anzuvertrauen. Durch eine Erhöhung der körperlichen Aktivität im Sinne von regelmäßiger Anwendung kreislaufaktivierender Ausdauersportarten werden Spannungen abgebaut und die Sauerstoffaufnahme erhöht. Unterstützt durch das regelmäßige Gespräch geht es um eine ressourcenorientierte Lebensumgestaltung. Manchmal reicht die Einführung einer kurzen morgendlichen Meditation, die Teilnahme an einem Yoga- oder Tanzkurs. Das Gefühl, nach langer Zeit wieder etwas ganz für sich selbst zu tun, ist heilsam.



Abb. 2: Allium ursinum - Bärlauch



Anne Lohmann

ist seit neun Jahren Heilpraktikerin in eigener Praxis mit den Therapieschwerpunkten Ganzheitliche Pflanzenheilkunde, Ernährungsberatung, Haptonomie, Qigong Yangsheng, Psychosomatische Medizin und Reflexzonen-therapie. Außerdem ist sie als Referentin für Ganzheitliche Pflanzenheilkunde tätig. Ziel ihrer Arbeit ist die Anregung der Selbstheilungskräfte über die Wege der Ernährung, Berührung, Bewegung, die Heilpflanze und das Gespräch.

gung der Selbstheilungskräfte über die Wege der Ernährung, Berührung, Bewegung, die Heilpflanze und das Gespräch.

Kontakt:

Brüderweg 149, D-57074 Siegen

Unterstützende Pflanzenkräfte

Manchmal ist noch mehr notwendig: Aufgaben müssen delegiert werden, Verantwortung abgegeben werden, eine neue Stelle gesucht werden, in der die eigenen Talente besser gelebt werden können.

Heilpflanzen, die den Menschen auf dem Weg zu diesem Ziel kräftigen können, sind Folgende:

Absinthium - Wermut

Wermut gehört zu den Amara aromatica mit stark tonisierender Wirkung. Sein Thema ist die energetische Durchdringung der Stoffwechselfunktionen und das Wecken von Interesse für Leben und Aktivität. Bei der Betrachtung der blühenden Pflanze fallen sofort die kleinen, herabhängenden Blütenköpfchen auf, die in sich gekehrt wirken und nach unten zur Erde gerichtet sind. Normalerweise recken Blüten sich nach oben zur Sonne. Beim Wermut ist es genau umgekehrt. Er vermittelt das Bild eines Wesens, das den Kopf hängen lässt. Genau für diese Zustände – Teilnahmslosigkeit, Erschöpfung, Depression – ist Absinthium ein wertvolles Heilmittel. Eine entsprechende Urtinktur (z. B. von Alcea) ist ein starkes Energetikum für Psyche und Verdauungsstrakt bei vegetativen Energiemangelzuständen und chronischer Müdigkeit. Sie ist eine der wenigen Urtinkturen, die immer nach der Mahlzeit eingenommen werden sollten, da sie andernfalls bei empfindlichen oder stark übersäuerten Menschen leicht Magenschmerz auslösen können.



Abb. 3: *Imperatoria - Meisterwurz*

Allium ursinum - Bärlauch

Bärlauch ist eine Heilpflanze, die durch ihre „Dominanz“ auffällt. Das beginnt bereits beim Geruch, der dem Waldspaziergänger schon von weitem entgegenströmt. Bärlauchbestände bedecken im Frühling weite Gebiete des Laubwaldbodens und haben die Tendenz, sich auszubreiten, wo sie nur können. Die Pflanze ist eine Eroberin von großer Expansionskraft. Diese Fähigkeit stellt sie in der arzneilichen Verwendung auch dem Menschen zur Verfügung, der ein Stück weit

kapituliert und resigniert hat. Bärlauch unterstützt die Bereitschaft, sich ein neues Leben zu „erobern“ und sich mit der emotionalen Sackgassensituation in befreiender Weise auseinanderzusetzen.

Imperatoria - Meisterwurz

Die Meisterwurz ist eine der Königspflanzen der Phytotherapie, Kalbermatten bezeichnet sie auch als den „Ginseng Europas“. Auch der Name „Meister“wurz kommt nicht von ungefähr. Es gibt eine Darstellung des Paracelsus, die ihn mit einer Meisterwurzwurzel in der Hand zeigt. Angeblich soll er eine solche stets bei sich getragen haben.

Bei der Betrachtung der Pflanzengestalt fällt eine Kraftwirkung auf, die eine sich nach oben ausweitende Tendenz besitzt. Die Wirksamkeit der Meisterwurz geht deutlich in Richtung Brustkorb, obwohl sie sich nicht eindeutig einem bestimmten Indikationsgebiet zuordnen lässt. Die Ausgangsposition für die Anwendung ist die psychische Grundsituation des mangelnden Selbstbewusstseins, das auch darin zum Ausdruck kommen kann, dass der Mensch am falschen Ort wirkt, in einem ihn einengenden beruflichen Umfeld lebt und seinen persönlichen „Königsweg“ noch nicht gefunden hat.

Lavandula - Lavendel

Lavendel ist ein erstrangiges Schlafmittel für die Behandlung von Ein- und Durchschlafstö-



Abb. 4: *Lavandula - Lavendel*

rungen beim Burnout-Syndrom. Das Wort Lavandula leitet sich vom lateinischen lavare – waschen ab. Lavendel wirkt auf einer subtilen Ebene klärend und reinigend. Gibt man einem Patienten über längere Zeit Lavendel, lässt sich häufig beobachten, dass er beginnt, schwelende Konflikte zu klären, sich aus energieraubenden Beziehungen zu lösen und neue Aufgaben in Angriff zu nehmen. Lavendel unterstützt den Prozess, Altes und Abgelebtes durch Neues und Lebendiges zu ersetzen. Sie ist die Heilpflanze für Lebenskrisen und Umbruchsituationen, in denen es notwendig ist, sich von dem, was sich überlebt hat, zu lösen und konstruktivere Beziehungen und Lebensaufgaben zu finden.

Rosmarinus - Rosmarin

Rosmarin gehört, ähnlich wie Thymian, zu den Heilpflanzen mit großen Wärmequalitäten. Sein ätherisches Öl hat die größte Flüchtigkeit unter allen ätherischen Ölen. Die Pflanzengestalt weckt eindeutige Assoziationen an das Thema Feuer: Wie kleine Flammzüngelein streben die schmalen, länglichen Rosmarinblätter nach oben.

Die Pflanze ist wegen ihrer feurigen Qualitäten ein beliebter Bestandteil von Rheumasalben, da sie auf der Haut stark hyperämierend wirkt. Als Urtinktur eingenommen, wirkt sie tonisierend auf Körper und Psyche, entzündet den Geist und begeistert. Ihre dynamisierenden Kräfte wirken der Lethargie entgegen, regen den Kreislauf an und verbessern die Verdauung. Die Urtinktur ist ein wertvolles Heilmittel für Menschen, die im Rahmen eines Burnout-Syndroms unter Hypotonie und Kollapsneigung leiden.

Urtica - Brennnessel

Die auffälligste Eigenschaft der Brennnessel sind ihre feinen Brennärchen, die bei Berührung ein Gift abgeben, das auf der Haut Brennen, Juckreiz, Quaddelbildung und Rötung hervorruft. Das Wesen der Brennnessel ist die Aggression.

Steckt ein Mensch in einer beruflichen Sackgasse, braucht er ein hohes Maß an Offensivität, um sich neue und besser zu ihm passende Wirkungskreise zu erschließen. Er muss sich geeignetere Tätigkeitsfelder suchen, aktiv an sie herangehen und ihm wahrsten Sinne des Wortes „in Angriff“ nehmen. Dazu ist die



Abb. 5: *Rosmarinus - Rosmarin*

Entfaltung eines gewissen aggressiven Potentials erforderlich. Das Wort Aggression leitet sich vom lateinischen ‚aggređi‘ ab, was übersetzt an etwas herangehen bedeutet. An Neues heranzugehen ist immer dann besonders wichtig, wenn man mit seinen Gefühlen oder einer konkreten Lebenssituation nicht weiter kommt. Urtica unterstützt den Burnout-Patienten bei der Suche und Verwirklichung von erfüllenderen Themen und stellt ihm den dafür erforderlichen erhöhten Energiebedarf zur Verfügung.

Kasuistik

Eine Patientin, Krankengymnastin im zweiten Bildungsweg, Jahrgang 1961, stellt sich nach rezidivierenden Infekten von November bis März in der Praxis vor. Persistierende Lymphknotenschwellung im Kopf-Hals-Bereich, Heiserkeit bis zur Stimmlosigkeit, Bronchitis und schmerzhafte Angina. Es ist bereits zweimal ein Antibiotikum verabreicht worden, beide Male nur mit kurzzeitigem Erfolg. In den fünf vorausgegangenen Monaten erlitt sie außerdem eine Magen-Darm-Viruserkrankung mit Übelkeit und Erbrechen, sie beklagt ständige Schmerzen im Bereich von LWS und ISG, Hartspann im Schultergürtel und schmerzende Handgelenke. Es wurde bereits mit verschiedenen Muskelrelaxanzien und Ibuprofen als Schmerzmittel gearbeitet. Die Patientin hat ursprünglich Anglistik und Philosophie studiert und damit keinen befriedigenden Lebensunterhalt erwirtschaften können. So erfolgte die Umschulung zur Krankengymnastin. Obwohl sie in freundlichem Umfeld arbeitet, sagt sie von sich: „Eigentlich bin ich gar keine richtige Krankengymnastin.“ Sie erträgt die Arbeit manchmal nur, besonders wenn Patienten keine Eigenmotivation mitbringen oder sich in der Körperpflege vernachlässigen. Auch fehlt ihr in der Arbeit die intellektuelle Herausforderung. Ihre Arbeitshaltung und Lebenshaltung wirkt ermattet und resigniert.

Die therapeutische Begleitung dauert zwölf Wochen und beinhaltet: eine homöopathische Eigenbluttherapie nach Imhäuser zur Umstimmung des Immunsystems, eine orthomolekulare Darmsanierung zur Regeneration der Darmflora nach Viruserkrankung und Antibiotikum, Reflexzonentherapie, Haptonomie und Gesprächstherapie. Als Begleitpflanzen werden ALCEA Lavandula ø und ALCEA Rosmarinus ø gewählt, je dreimal täglich zwei bis drei Tropfen. In den Gesprächen wird zunächst deutlich, dass die Patientin aus Gründen der Existenzsicherung keinen anderen Weg für sich sieht, als ihren nur halbherzig gewählten Beruf fortzusetzen. Unter dem Einfluss von Lavandula, dessen Duft und Geschmack sie sehr liebt, entfalten sich die Bereitschaft und auch die Einsicht der Notwendigkeit, nach neuen Perspektiven Ausschau zu halten. Rosmarin vermittelt ihr spürbar Wachheit und die Kraft, sich dazu aufzuraffen. Nach drei Monaten sind die somatischen Symptome überwunden. Die Patientin hat verschiedene Möglichkeiten berufsaufbauender Fortbildungen für sich geprüft und sich schließ-



Abb. 6: Urtica - Brennnessel

lich mit neuer Begeisterung für die Aufnahme einer Feldenkrais-Ausbildung entschieden. Die Achtsamkeit und Bewusstheit in der Bewegung machen ihr selber als Lernende große Freude und vermitteln ihr mittelfristig die Perspektive, mit Menschen zu arbeiten, die ebenfalls Motivation und Begeisterung mitbringen.

Ganzheitlich gesehen ist das Phänomen des Burnout nicht länger ein Störfall, den es zu beseitigen gilt, um die Funktionsfähigkeit wieder herzustellen.

Sondern die Wahrnehmung des Patienten kann ihn dazu führen, sich selbst besser kennen zu lernen, seine Potenziale besser auszuschöpfen, für einen stimmigen Platz im eigenen Leben einzustehen und zu kämpfen und nach getaner Arbeit die verbleibende Freizeit mit Genuss und Lebensfreude auskosten zu können.



Literatur

Roger Kalbermatten: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. Die Gestalt als Schlüssel zur Heilkraft der Pflanzen. AT Verlag, Aarau 2002