

Ayurveda zur Behandlung von Burnout



Artikel von Kerstin Rosenberg

Es ist erschreckend, in welchem Ausmaß Menschen langjährigen Raubbau mit ihren körperlichen und geistigen Kräften bis zur völligen Erschöpfung betreiben. Die daraus resultierenden Schlafstörungen, Migräneanfälle, Depressionen, Ängste und chronische Energielosigkeit betreffen mehr als 1,5 Millionen Menschen aus allen Altersgruppen und sozialen Schichten in Deutschland und werden in der modernen Medizin burnout bezeichnet, was soviel wie „ausgebrannt“ bedeutet. Auffällig dabei ist, dass besonders häufig Menschen aus sozialen Berufen unter diesem Krankheitsbild leiden und die schulmedizinische definierte Ursache einer jahrelangen, meist beruflichen Überforderung, oft gepaart mit ständiger Frustration, als Grund für ihre Erkrankung angeben. Diese Unfähigkeit sich um sich selbst zu kümmern, wenn man sich um andere kümmert, sollte uns zu denken geben. Aber auch externe Ursachen wie chronische Infekte (bes. Viren), Giftbelastungen und Ernährungsfehler sowie Immun- und Hormonstörungen können als Krankheitsauslöser dienen und die psychosomatische Komponente verstärken.

Aus ayurvedischer Sicht ist die Bezeichnung burnout für ein Krankheitsbild, bei dem das Lebensfeuers agni erlischt und die daraus erfolgenden Mangelerscheinungen auf der energetischen und substanzialen Ebene zu tiefliegenden Störungen des körperlichen und psychischen Wohlbefindens führen, auf makabere Weise passend. Möchte man burnout mit den ayurvedischen Begrifflichkeiten definieren, so würde man es vorrangig als Vata-Aggravation mit einem Mangelzustand von Rasa und Ojas bezeichnen. Speziell das Prana-Vata – die Lebensenergie schlechthin mit enger Beziehung zur Psyche und ihrer Regulierungsfunktion für alle anderen Doshas – bewältigt seine Aufgaben nur unzureichend und führt zu einer Verminderung von Kapha, das für die nährnde und aufbauende Kraft steht und im wesentlichen für die Bildung von Ojas (die Immun- und Abwehrkraft) verantwortlich ist.

Geradezu ideal, um einem burnout auf wirkungsvolle und nachhaltige Weise zu begegnen, sind die ganzheitlichen Empfehlungen, Techniken und Therapiemethoden des Yoga und Ayurveda. Speziell die sanften Massagen, aufbauenden Ernährungsempfehlungen und die hochpotenten Kräuterrezepturen der ayurvedischen Rasayana-Therapien stellen in Kombination mit einem entspannendem Asana- und Pranayamaprogramm die optimale Burnout-Behandlung für Körper und Geist dar.

Um das große Heilpotential des Ayurveda zur erfolgreichen burnout-Behandlung zu nutzen, ist es notwendig die individuellen Krankheitsursachen des Einzelnen zu ermitteln und anschliessend zu meiden. Hierbei ist es unerlässlich, das ein erfahrener Ayurveda- und/oder Yoga-Therapeut seinen Klienten bei der Analyse des eigenen Lebens unterstützt und zur Umsetzung von Veränderungsstrategien motiviert. Dabei sollten die wichtigsten Vata-reduzierenden Maßnahmen in der täglichen Ernährung und Verhaltensweise so schnell und so umfangreich umgesetzt und fest in den Alltag integriert werden wie möglich (siehe weiter unten).

Ferner sind viele der Ölbehandlungen der ayurvedischen Manualtherapie indiziert. Ganz besonders wohltuend für die körperliche Vitalität und die psychische Stabilität ist der Ölstrirnguss Shirodhara, den sich die Betroffenen mindestens 2 x pro Woche gönnen sollten. Auch milde Dampfbäder, Ölmassagen, eine sanfte Ausleitung mit Sennesblättern, Rizinus oder Triphala und innere Ölungen (Einläufe) unterstützen den regenerativen Aufbauprozess. Die Einnahme von Heilsubstanzen mit vāta-reduzierender Wirkung rundet die Behandlung ab (z.B. Ashwaganda, Kapikacchu, Shatavari, Deshamula). Dabei werden die Substanzen nach den vorherrschenden Symptomen ausgewählt.

Sobald die Vata-regulierenden Maßnahmen die ersten positive Ergebnisse zeigen, können die darauf aufbauenden Rasayana-Therapien ihre volle Wirkung auf den Funktions- und Nährzustand der einzelnen Gewebe entfalten. Hierbei ist besonders die Einnahme von nährenden Substanzen wie Milch, Ghee und Honig, aber auch klassische Nahrungsergänzungen wie Chayavanabrush, Weizengras oder Ashwaganda zu empfehlen. Für die Stärkung des Geistes, der Konzentrationsfähigkeit und der inneren Zufriedenheit gibt es ebenfalls hervorragende Pflanzenpräparate, sogenannte Medya Rasayanas, wie Sankhapuspi, aber auch das bekanntere Brahmi oder Tulsi. Beruhigend wirkt vor allem Tangara.

Neben all den körperlich ausgerichteten Verjüngstherapien und Heilkräutern sollten die spirituellen Therapien nicht zu kurz kommen. Eine regelmäßige Schulung des Geistes durch Meditation wird zwar oft vernachlässigt, ist aber einer der entscheidenden Faktoren, um mit Stress und Überlastung auf bessere Weise umzugehen und neue Lebenskräfte und -Freude zu finden. Häufig ist eine psychologisch orientierte Ayurveda-Beratung notwendig, um neue Perspektiven für eine neue – den eigenen dosha-gerechten Bedürfnissen entsprechende – Lebensausrichtung zu gewinnen. Auch mentale Stressmuster können durch eine bewusste Schulung des Geistes sehr gut erkannt werden und eine „sattvische Persönlichkeitsmodifikation“ führt zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Zuversicht.

Für diesen Prozess empfehlen die klassischen Schriften der Ayurveda-Heilkunde regelmäßige Meditationen als die kraftvollste aller beschriebenen Methoden. Dies ist für den burnout-Patienten eine sehr gute Nachricht, denn die spirituellen Therapien zeigen keine Nebenwirkungen und kosten nichts!

In den ayurvedischen Klassikern decken die angegebenen Symptome eines Mangelzustand des Nährgewebes *rasa* (vgl. z.B. CS S^o. 17.64; SuS S^o.15.9) sich in überraschendem Maße mit den Symptomen des burnout-Syndroms:

- Schwäche
- "Trockenheit und Rauheit" der Gewebe (= allgemeine Funktionsbeeinträchtigung)
- Abmagerung
- schwerer Atem
- Herzklopfen
- Druck oder Schmerzen im Brustraum
- Zittern
- Geräuschempfindlichkeit
- Müdigkeit
- Interesselosigkeit
- Depressionen

Einfache Ernährungs- und Lebensregeln zur Vata-Reduktion bei burnout

- im regelmäßigen Rhythmus essen, schlafen und bewegen
- warme und gekochte Speisen bevorzugen
- warme Getränke, insbesondere heißes Wasser und Ingerwasser trinken
- täglich meditieren und in die Natur gehen
- milde Gewürze wie Safran, Ingwer, gekochter Knoblauch, Kreuzkümmel und Steinsalz täglich mit der Nahrung einnehmen.
- Früh schlafen gehen (gegen 22.00) und eventuell davor eine heiße Milch mit Ashwaganda und Honig trinken
- Zur körperlichen und mentalen Stärkung alle Rasayana-Nahrungsmittel bevorzugen: Milch, Ghee, Honig, Weizen, Mandeln, Nüsse, süße Wurzelgemüse, Trauben, Mango, Trockenfrüchte
- Im Aktut-Zustand helfen die Rasayana-Nahrungsergänzungen Chayavanabrush, Weizengras oder Ashwaganda zur Regeneration der Lebensenergie und Abwehrkraft
- Mentale Erschöpfung kann mit Medya Rasayanas, wie Sankhapuspi, Brahmi Tulsi. oder Tangara ausgeglichen werden

Zur Autorin

Kerstin Rosenberg bildet als bekannte Ayurveda-Spezialist und erfolgreiche Buchautorin Ayurveda-Therapeuten, -Ernährungsberater und psychologische Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Gemeinsam mit ihrem Mann ist sie geschäftsführende Gesellschafterin der Europäischen Akademie für Ayurveda, einer international ausgezeichneten Ayurveda-Einrichtung mit eigenem Ayurveda Schulungs- und Kurzentrum in Birstein, Hessen. Als Vorsitzende des VEAT - Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten vertritt Kerstin Rosenberg die fachlichen und bildungspolitischen Interessen von Ayurveda-Ärzten, -Heilpraktikern und -Therapeuten in der Öffentlichkeit und internationalen Fachgremien.



Europäische Akademie
für Ayurveda
Ayurveda-Gesundheits-
und Kurzentrum

Rosenberg Gesellschaft für ganzheitliche
Gesundheit & Bildung gemeinnützige GmbH

Forsthausstraße 6
D-63633 Birstein

tel 0049-(0)6054-9131-0 · fax -36

www.ayurveda-akademie.org

www.rosenberg-ayurveda.de