

Burn-out und das Streben nach Glück

Subjektives Wohlbefinden durch Achtsamkeit: durch
bewusstes Erleben und Yoga Dysbalancen entgegenwirken

TEXT ■ LARA-M. VUCEMILOVIC-GEEGANAGE
& SUBASH J. GEEGANAGE

Glück als Konstrukt hat viele Gesichter. Das menschliche Streben nach Glück scheint manchmal eine Sehnsucht zu sein: nach dem Erleben eines Momentes voller Positivem, nach dem Guten und Angenehmen. In diesem Glücksempfinden, so scheint es, möchte man am Liebsten auf immer schwelgen. Erstrebenswert, heilend, einem Gefühl des Ankommens ähnelnd, so gleicht „Glück“ aber auch in gewisser Weise dem Wunsch nach einem Moment der Zufriedenheit, mit den äußeren Dingen sowie im Innern unseres Seins.

Diese beiden Aspekte von Glück als inhaltlich unterscheidbare Ansätze beinhalten auch unterschiedliche Wege zum Erleben des Zustands „Glück“. So steht zum einen dem Sehnen und Streben nach einem subjektiv empfundenen, „angenehmeren“, polaren Teil dieser Realität ein Glücksbegriff gegenüber, der vermutlich jenseits, oder inmitten der Dualität zu finden ist: Zufriedenheit als eine Art Zustand der inneren Balance, zwischen allen polaren Strukturen. Der Zufriedene scheint nicht mehr nach etwas zu streben, sondern in einem Moment der Ruhe und des Innehaltens zu verweilen und auch aus dieser Ruhe heraus zu handeln.

Burn-out als ein Zustand der Leere, bei dem alle körperlichen und geistigen Ressourcen ausgeschöpft wurden, scheint dem Konstrukt des „subjektiven Wohlbefindens“, einem Gefühl von Fülle und der Wahrnehmung für die ei-

genen Bedürfnisse, entgegenzustehen. Um auszubrennen, muss man erst einmal „Feuer gefangen haben“, sich von etwas komplett vereinnahmen lassen. Vielleicht schon so sehr, dass sich die Wahrnehmung nur noch auf bestimmte Bereiche des Lebens konzentriert und dabei aber eben auch insgesamt reduziert hat.

Bewusste Wahrnehmung zeigt sich darin, ob man sich ihr mit ganzer oder mit geteilter Aufmerksamkeit widmet. Handeln und Streben bei Menschen, die von einem Burn-out betroffen sind, waren zuvor auf der Zeitachse oft jenseits von „adya“ (Sanskrit für „jetzt“, „im Augenblick seiend“). Die selektive Aufmerksamkeit des Einzelnen war so zumeist nicht auf das Innen, sondern auf das Außen gelenkt, vielleicht auf Ziele oder auch auf das Wohlergehen anderer Menschen.

Psychophiologische Aspekte des Burn-out

In der Logik des Ayurveda und der Praxis von Yoga und Meditation bildet bewusste Wahrnehmung, also die Aufnahme von Informationen durch die Sinne, eine Grundlage für den Erhalt psychischer und physischer Gesundheit. Die Aufnahme durch die Sinne sollte laut diesen Lehren in verdaulichen Mengen geschehen und ähnlich der physischen Nahrung bewusst gewählt werden. Das Individuum als Wahrnehmender, sowie die gesamte Dualität alles Wahrnehmbaren und ihr Verhältnis zueinander, werden nicht nur in der alt-indischen Samkhya-Philosophie und im Ayurveda, sondern auch in der Philosophie des Daoismus und der traditionellen chinesischen Medizin durch Yin und Yang einprägsam beschrieben.





»Aus medizinischer Sicht zielt die Behandlung bei Dauerstress, ähnlich den medizinphilosophischen Regulationsprinzipien, auf eine Wiederherstellung der Balance zwischen anregenden und dämpfenden Botenstoffen im zentralen Nervensystem.«

„Die Leere erzeugt das Eine
das Eine erzeugt Zwei
und diese Drei bringen die
zehntausend Dinge hervor.
Die zehntausend Dinge der
Erscheinung
beinhalten Yin und umfassen Yang
und durch die Mischung ihrer Kräfte
wird die Harmonie erhalten.“
(Lao-Tse)

Alles, was existiert, ist in diesem Sinne aus „dem Einen“ entsprungen und von dem einen universellen Bewusstsein durchdrungen. Jedem Lebewesen, jeder Form oder Substanz, ob anorganisch oder organisch, wird Lebenskraft aus der einen Quelle zuteil; diese manifestiert sich dann in den Myriaden von Formen und Eigenschaften der Natur. Wir haben es mit einer Dualität zu tun, die aus ihren Gegensätzen heraus lebendig wird und Neues hervorbringt: Yin als Aspekt der Passivität, des Empfangens, des Zusammenziehens, des Speicherns und auf psychischer Ebene auch des „In-sich-Gehens“; und Yang als aktiver Gegenpol, des Nach-außen-Strebens, energetisch beschreibbar mit Prozessen der Hitze, der Umwandlung und des kreativen Schaffens. Beide Aspekte stehen sich gegenüber und befinden sich dennoch zugleich in einer dialektischen Beziehung zueinander. Sie können nur durch die Beziehung zueinander definiert werden. In jedem Aspekt des einen ist wiederum auch ein Teil des anderen enthalten. Yin und Yang kontrollieren einander nicht nur, sondern transformieren einander, ob in körperlichen Prozessen oder in der sozialen Interaktion mit unserer Umgebung.

Eine Balance von Yin und Yang in den großen wie auch in den kleinen Aspekten unseres Alltags zu erhalten, hilft uns, im Dialog mit uns selbst und unserer Umwelt zu bleiben. Dabei hat jedoch jeder Mensch eine eigene differenzierte Form der Balance. Doch wie kann dieses subtile Gefüge, dieses duale organische Ganze des Einzelnen, aus dieser philosophischen Sicht heraus so weit aus den

Fugen geraten, dass es zu einem „Burn-out“ kommen kann?

Extreme Dysbalancen zwischen Yin und Yang

Extreme Situationen oder dauerhafte Dysbalancen von Yin und Yang verursachen auch im Individuum verschiedene regulatorische Prozesse. Da beide untrennbar miteinander verwoben sind, als zwei Facetten eines Ganzen, bleiben beide Aspekte idealerweise, als erster regulatorischer Prozess, im Dialog. Ist Yang zum Beispiel in Form von körperlicher und geistiger Aktivität dominant, entsteht eine natürliche Balance, wenn der Phase des überhöhten Yang eine Phase des Yin folgt, also eine Zeit des In-sich-Gehens und der Beschränkung des aktiven Potenzials auf das Nötigste. Diese Situation stellt so eine Möglichkeit dar, Ressourcen der Lebensenergie wieder aufzufüllen und die beiden dualen Aspekte wieder in einen Ausgleich zu bringen.

Sollte das Yang z.B. aber soweit aus den Fugen geraten sein, dass der Betroffene Raubbau mit den Lebensenergie-Ressourcen betreibt, sodass es geradezu aus seinem Dialog mit dem Yin ausbrechen würde, wird das Yin, um die absolute Trennung der Dualität, das Zusammenbrechen der Existenz zu verhindern, Raum einnehmen, um die natürliche Balance wiederherzustellen. Dies stellt einen zweiten möglichen organischen Regulationsprozess dar. Auf eine Phase der Expansion, in der durch das Streben in den äußeren Erfahrungswelten versucht wurde, das immer leerer werdende Innere zu füllen, folgt daher nun die Kontraktion – ein Vorgang des Sich-in-sich-Zusammenziehens. Die innere Leere wird nun wahrgenommen, und es gilt, sie wieder mit Bewusstsein zu füllen. Solch ein Vorgang gleicht einem abrupten Wechsel von einem Extrem in das andere. Der Einzelne, der den ersten Schritt des Versuchs zur Regulation nicht in sich wahrgenommen und den Dialog von Yin und Yang nicht gehört hat, erlebt diesen Wechsel wie einen Schock. Er wird nun unweigerlich mit den extremen Aspekten des Yin konfrontiert. Das Erleben

der inneren Leere der Energie-Depots der eigenen Ressourcen steht dabei ganz nah am „großen Nichts“ eines depressiven Erlebens, und beides ist oft schwer voneinander zu unterscheiden.

Auch auf biopsychologischer Ebene sind bei einem Burn-out verschiedene Regulationsmechanismen aus der Balance geraten. Der Zustand des Burn-out stellt jedoch in gewisser Weise auch eine Form der Regulation dar. Er führt zu einem Prozess, in dem sich der Betroffene Aspekte der eigenen Motivation sowie Denken und Fühlen wieder bewusst machen kann, um in Zukunft achtsamer mit sich umzugehen und öfter innezuhalten. Durch die Praxis von Yoga in all seinen Facetten kann ein solcher Raum, ein bewusster Schritt zwischen den Wahrnehmungs- sowie den Aktions- und Reaktionsprozessen entstehen, der uns Zeit gibt, nach innen zu schauen, um exzessives Haushalten mit unserer Lebensenergie zu vermeiden.

Yoga der Achtsamkeit

Die Logik des Ayurveda mit der Lehre von Marma und die Praxiswege des Yoga stehen auf vielen Ebenen im Einklang mit verschiedenen Theorien und Erkenntnissen der modernen Psychologie. Einen dauerhaften Weg aus dem Burn-out, einem Zustand der Leere, des absoluten Entkräftetseins, stellt dabei der Übungspfad der Achtsamkeit dar. Achtsamkeit erfüllt uns mit der Wahrnehmung des Hier und Jetzt und ist ein Nährboden, auf dem subjektives Wohlbefinden entstehen kann, Zufriedenheit als Glücksempfindung, jenseits von dem extremen Streben und Suchen nach den einseitigen Aspekten der dualistischen Ebene.

In der Adya-Yogatherapie beschäftigt man sich damit, durch Wahrnehmen und Erkennen, Emotion, Atmung sowie Bewegung zu agieren. In der klinischen Anwendung ist dieser Ansatz zum Beispiel für die Psychosomatik geeignet, um sich als Individuum mit dem eigenen Körperbewusstsein und psychischen Vorgängen, die sich körperlich ausdrücken, in einer Innenschau auseinanderzusetzen. In Einzelsitzungen wird erlernt, sich dieser interaktiven Prozesse erst einmal im Yoga bewusst zu werden und das Entdeckte auch auf alltägliche Situationen zu übertragen. „Adya“ bedeutet in diesem Zusammenhang „im Augenblick seiend“ und beschreibt einen Vorgang der Wahrnehmung, die auf den Moment und nach innen gelenkt ist. Ein Moment, der uns zum aktiv Handelnden macht und uns in die Tiefe unseres Seins einweiht.

Beim Einnehmen einer Körperhaltung oder eines Asana kann man so zum Bei-

spiel als ersten Schritt versuchen, diese(s) von innen heraus zu erfassen. Was empfinde ich in den verschiedenen Facetten meines Körpers, wie verändert sich meine Atmung, was nehme ich noch wahr? In der Psychologie wird so ein Vorgang auch als „Bottom-up-Prozess“ bezeichnet, eine abstrakte Art, sich erst einmal mit dem Sammeln von Sinneseindrücken auseinanderzusetzen. Sind wir so in unsere Sinnesempfindungen eingetaucht, setzen wir uns danach noch einmal mit der entgegengesetzten Art der Wahrnehmung, sozusagen „top-to-down“, auseinander. Hierbei können wir das Asana durch unsere Fähigkeit, auf Erfahrungen und Erinnerungen zurückzugreifen, auch sozusagen auf einer gefühlten Assoziations- und Deutungsebene betrachten. Dieser Weg der Wahrnehmung kann unseren Blickwinkel des Erlebens erweitern. Yoga hat seine eigene konzeptuelle Sprache, um durch die äußere Haltung die innere Haltung des Übenden auszudrücken oder Veränderungen in ihr herbeizuführen. Jedoch hat auch jeder Mensch ein individuelles Körpererleben und Empfinden in der jeweiligen Situation sowie Assoziationen, die in ihm, bedingt durch seine individuellen Erfahrungen, entstehen. Um tiefere innere Prozesse anzuregen, bedarf es einer Reise in die Tiefe unseres Empfindens, um dann durch die Konfrontation mit bisher bestehenden Reaktionsmustern in eine Art inneren Dialog zu treten.

Bewusstes Erleben

Durch Achtsamkeit bei der Praxis des Yoga kann ein Verständnis für das Zusammenspiel von Bewegung, Emotion und Wahrnehmen / Erkennen entstehen und uns dabei helfen, bewusster zu „erleben“. Sind wir entspannt und nehmen aufmerksam unseren Körper wahr, so nimmt diese innere Haltung auch Einfluss auf unsere äußere Haltung. Nehmen wir nun aktiv eine andere Position ein, beispielsweise die eines Kriegers mit seinen Gebärden der Stärke, der aufgerichteten Wirbelsäule, einer gedehnten Interkostalmuskulatur, angespannten Armen und tiefen intensiven Atemzügen, signalisiert dies nicht nur auf der Ebene der Gestik Selbstbewusstsein und Stärke. Bei näherer Auseinandersetzung damit kommen wir in eine Art inneren Dialog: Was macht diese Haltung mit uns, welchen Einfluss hat sie nicht nur auf physiologischer Ebene, sondern auch auf unsere Gefühle und unsere Gedanken?

Der Übende des Yoga der Achtsamkeit versucht bewusst, Blockaden, Leere oder Fülle der eigenen Lebensenergie wahr-

zunehmen, auf diese Areale einzugehen und diese Aufmerksamkeit später auch in den Alltag zu integrieren, um verdeckte emotionale Aktions- und Reaktionsmuster in Körperhaltung und Atem zu finden. Zusammenhänge zwischen Reaktionen auf physischer und psychischer Ebene können dem Übenden auf diese Weise bewusster werden und ihm ein umfassenderes Verständnis von Aktion, Reaktion und Interaktion seines Selbst mit seiner Umwelt eröffnen. Er kann gezielt Übungen und Übungsformen auswählen, um sich mit spezifischen Aspekten auf körperlicher und psychischer Ebene auseinanderzusetzen; aber auch durch Berührung, zum Beispiel Stimulation der Marmapunkte, oder durch spezifische Bewegungsarten können Spannungsareale auch in den Haltungen näher entdeckt werden. Die Arbeit an einem Spannungsareal kann emotionale Reaktionsmuster aus dem Unterbewusstsein nach oben befördern. Sich selber zu berühren oder – wie im Passive Yoga – berührt zu werden, ist in der therapeutischen Anwendung nicht nur hilfreich, um die Achtsamkeit des Patienten zu lenken, sondern kann auch als eine Erste Hilfe, ein so genanntes „Skill“ in Momenten der psychischen Dysbalance, genutzt werden, um einen Anhaltspunkt zu haben, der den Betroffenen in die Wahrnehmung des Hier und Jetzt bringt. So kann er unter Umständen beispielsweise aus „Gedankenkreisen“ oder einer verschlingenden Leere ausbrechen und als ersten Schritt kurzzeitig diesen Zeitraum mit Fühlen füllen. Auch spezielle Asanas und Pranayamas mit ihren spezifischen Wirkungen eignen sich als eine solche Erste-Hilfe-Maßnahme. Anstelle des gefühlten situativen Ausgeliefertseins tritt nun das Erleben, zumindest eigenständig einen Schritt zu gehen oder gar eine Veränderung des erlebten Zustands herbeiführen zu können.

Der achtfache Pfad des Yoga im Blickpunkt zeitgenössischer Forschung:

Yoga und Meditation sind indirekte Verfahren zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens. Wenn wir achtsam Yoga praktizieren, eröffnen sich uns neue Erfahrungswelten. Unsere Vorgehensweise, zu denken, in unsere Umwelt einzutauchen, den Eindrücken Raum zu geben, lässt uns die Konstanz der Veränderung entdecken. Mit Yoga gehen wir einen Weg, der es uns ermöglicht, beständig das Ganze erfahrbar zu machen und uns dadurch auch das Einzelne zu vergegenwärtigen. Yoga versucht, mit dem Auge der Wissenschaft betrachtet, methodisch einzelne Ursache-Wirkung-



WWW.UNIT-AUSBILDUNG.DE

GLÜCKLICH ALS YOGALEHRER

200h Yogalehrer-Ausbildung AYA

Start: 21.–22. APR 2012, Wiesbaden

Start: 05.–06. MAI 2012, Hamburg

Start: 28.–29. APR 2012, Leipzig

Start: 12.–13. MAI 2012, Berlin

Aufbauausbildung + 300h (total 500h) AYA

Start im MRZ 2012 mit Karo Wagner, Romana u. Holger Zapf, Volker Mehl, David Pushava Winch, Richard Hackenberg

Kinderyogalehrer AYA

Basis 03.–05. FEB & 02.–04. MRZ 2012

Pre- und Postnatal Yogalehrer AYA

Basis 01.–06. MAI 2012

WORKSHOPS UND EVENTS

Meditation – der Weg in die Stille

03.–04. DEZ 2011, Romana Lorenz-Zapf

Vinyasa Yoga Advanced Workshop

28. JAN 2012, Hip Opener, Huong Thoai

Der Atem als Tor in meine innere Welt

04.–05. FEB 2012, Anna Trökes

Power Yoga Workshop

15. MAI 2012, Bryan Kest

unit

UNIT Wiesbaden · Biebricher Allee 30 · 65187 Wiesbaden
Tel. +49 (0) 611 890 66 891 · Fax +49 (0) 611 890 66 892
info@unit-ausbildung.de · www.unit-ausbildung.de