



Spinnen kennen kein Burnout – Fachvortrag

Bad Urach, den 21. April 2015

Handout zum Vortrag

Marion Höppner, Heilpraktikerin für Psychotherapie



1. Definition vom Burnout

Burnout ist ein Zustand von ausgesprochener emotionaler Erschöpfung einhergehend mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Es kann als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnet werden, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung, Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und/oder Depression u.v.m. führen kann. Burnout gilt demnach nicht als Krankheit mit eindeutigen diagnostischen Kriterien, sondern als eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung auf Grund von Überbelastung.

(„Warum Burnout nicht vom Job kommt“ von Helene Heinemann)

2. Die 3 Ebenen der Stressempfindungen

Die Ebenen: Körperliche Ebene – Mentale/Geistige Ebene – Emotionale Ebene

Körperliche Ebene der Stressempfindung:

In einer Stress-Situation gibt es für den Körper nur Kampf oder Flucht. Diese Reaktion ist in unserer heutigen Zeit aber oftmals nicht angebracht. Wie auch immer die individuelle Stresssituation aussieht, die körperliche Ebene wird wahrgenommen, wenn Adrenalin ausgeschüttet wird, wir schwitzen, die Verdauung langsamer wird und/oder der Blutzucker steigt. In dieser Situation wird mehr Cortisol benötigt.

Kurz-Info zu Cortisol

Cortisol wird in der letzten Nachthälfte produziert und am Morgen ausgeschüttet. Das bedeutet konkret, dass dem Menschen eine gewisse Menge des Nebennieren-Hormons Cortisol zur Verfügung steht, ist diese Menge verbraucht muss man bis zur nächsten Nacht warten. Steht man unter Dauerstress, benötigt der Körper mehr Cortisol und im Laufe des Tages ist der Vorrat schneller verbraucht. Dies macht sich mit einer zunehmenden körperlichen und mentalen Erschöpfung bemerkbar. Wenn die Stresssituation über einen längeren Zeitraum anhält, werden Energiereserven angezapft. Dies führt zu einer Schwächung des Immunsystems. Für Burnout gefährdete Menschen bedeutet dies, dass sie nicht mehr in der Lage sind zwischen gefährlichen und harmlosen, aber negativen Reizen, zu unterscheiden. Beispielsweise es klingelt das Telefon und ich beginne zu schwitzen. (aus „Stress bewältigen durch Kreativität“ von Klaus Kairies)



Mentale/Geistige Ebene der Stressempfindung:

Wir versuchen das Problem zu erkennen, zu benennen und suchen nach Lösungen. So belesen wir uns mit entsprechender Lektüre, gehen zum Entspannungskurs, ins Wellness-Wochenende. Der Moment gibt Erleichterung. Der Stressfaktor verändert sich jedoch nicht. Wir suchen dort wo es hell ist und noch nicht wo es dunkel ist, wo man beispielsweise Spinnentiere vermutet.

Emotionale Ebene der Stressempfindung:

Auf der emotionalen Ebene entsteht ein Vakuum.

Eine Leere. Wir wollen, wir sollen, wir müssen, aber egal wie, es tritt keine Veränderung ein, sondern der Zustand festigt sich nur noch mehr.

3. Vom Burnout-Symptom zur Depression

Und irgendwann hat man keine Kraft mehr morgens aufzustehen. Kann nicht mehr durchschlafen, wacht jede Nacht gegen 3 Uhr früh auf. Findet keine Erholung. Für Menschen, die an einem Burnout-Symptom leiden ist das „Abrutschen“ in die Depression eine reale Gefahr und eine weitere Steigerungsform des Burnout. Die Depression unerheblich welchen Schweregrad sie hat, gehört zu den affektiven Störungen. Das heißt, der Patient leidet an einer Beeinträchtigung seiner Stimmung (Affektivität), sein allgemeines Antriebsniveau wird ebenfalls beeinträchtigt und weitere Symptome sind möglich.

Nochmal: Die Depression ist eine Krankheit, wie ein gebrochenes Bein. Nur: das gebrochene Bein sieht man – die Depression nicht. Es muss ein Arzt aufgesucht werden, und es ist ggf. angebracht mit entsprechenden Medikamenten zu behandeln.

4. Darstellung und Fähigkeiten der Spinnen

Die Fäden:

Es gibt Hakefäden, Signalfäden, Fangfäden, Einspinnfäden, Sicherungsfäden und noch viele mehr. Die Fäden der Spinnentiere sind überproportional dehnbar und belastbar; stärker sogar als ein besonders stabiler, dehnbarer Verbundstahl. Wie die Spinne zwischen den verschiedenen Fäden unterscheidet ist



der Wissenschaft noch nicht bekannt. Auch sind ihre Fäden heutzutage noch nicht technisch herstellbar.

Einige Merkmale zu der Spinne:

- + Sie spinnt ihre Fäden selbst.
- + Sie ist kein Insekt, sondern gehört zu den Spinnentieren, weil sie 8 Beine hat.
 - + Nicht alle Spinnen bauen ein Netz, es gibt auch Jagd- Spring- und Raubspinnen..

Fähigkeiten der Spinne:

Sie hat ein Umwelt- und Körperbewusstsein, ist sorgfältig und genau, hat Ausdauer und Geduld und ihre Reaktionsfähigkeit ist einwandfrei. Desweiteren besitzt sie Gelassenheit, Urteilsvermögen und manch eine Spinne frisst ihr eigenes Netz auf, wenn sie es nicht mehr benötigt, so kann man dieser Spinnenart auch eine gewisse Nachhaltigkeit bescheinigen.

Sozialverhalten der Spinnen:

Es gibt Einzelgänger und Spinnen, die in Kolonien leben. Wissenschaftler haben das Sozialverhalten bei einer indischen Spinnengruppe untersucht. Die Forscher stellten sich folgende Frage „Kann es Charaktermerkmale geben, wenn das Gehirn unterentwickelt ist?“ Die Auswertung der Daten ergaben, dass eine Charaktereigenschaft (Mut und Aggression waren hier die Basis) nicht auf die Körpergröße der Spinne schließen lässt. Die Spinnentiere waren entsprechend mutig/aggressiv oder zurückhaltend je nachdem welche Rolle sie in der Kolonie ausübten. Daraus schließen die Spinnenexperten, dass jede Spinne über ein gewisses Repertoire von Persönlichkeitsmerkmalen verfügt, da diese im direkten Zusammenhang mit den Aufgaben der Gruppe stehen.

5. Wir Menschen

haben den Drang nach Lösungen zu suchen, wenn wir ein Problem erkennen. Nur suchen wir meist den Schlüssel noch dort wo es hell ist. Dank der vielen Literatur, den Tips und den Informationen aus den Medien. Es wird als Zeit ins Haus zu gehen. Dort wo es (anscheinend) dunkel ist, wo die Spinnen lauern.

Die Ursache

Um es mit den Worten von Frau Helene Heinemann zu sagen „ Die Ursache des Burnout liegt im Selbstbild des Menschen, in seinem Rollen- und Werteverständnis. Es ist nicht die Menge der Arbeit, sondern die Leere in unserem Innen-Raum.



Vor dieser Leere haben die meisten Menschen genauso viel Angst wie vor Spinnen. Aber weder die Leere noch die Spinnen fressen Menschen. Im Gegenteil.

Wie sieht unser Rollenverständnis heute aus?

Welchen Wert geben wir unseren Rollen?

Kennen wir die Vor- und Nachteile von den Rollen in unserem Leben?

Meist kennen wir unsere hellen Zimmer. Im Sinne von angenehmen Fähigkeiten und Ressourcen. Aber was ist mit den Eigenschaften, die wir an uns eher verurteilen? Meist haben gerade diese Seiten, die größten und schönsten Potenziale für uns Menschen.

>>> Die Spinne hat viele Fäden, sie ist sich ihrer Fäden und deren Funktion voll bewusst und kann sie sinnstiftend für ihr Wohl einsetzen.

Und was nehmen Sie jetzt in sich wahr?

- + Wie ist jetzt Ihr körperliches Befinden?
- + Kommen Zweifel? Ängste? Schweiß?
- + Oder packt Sie die Neugierde?

Wahrnehmen was ist – ist der erste Schritt.

6. Warum kennen Spinnen kein Burnout?

Sie kennen ihre Fäden und wissen wie sie sie einsetzen müssen, damit sie ein optimales Netz erhalten. Gut. - So schlicht und einfach können wir diese Metapher nicht in unseren Alltag umsetzen. Spinnen müssen nicht arbeiten und Geld verdienen. Wenn sie eine Jagdspinne ist, dann will sie nicht eine Springspinne werden. Sie kennt sich selbst und baut ihre Fähigkeiten nur noch mehr aus. Damit sie noch mehr sie selbst wird, aber ganz bestimmt nicht um eine andere Art von Spinne zu werden. Durch ihre konsequente Haltung kann man folgende Fragen ableiten:

- + Wie ist mein Umwelt- und Körperbewusstsein?
- + Bin ich am richtigen Platz?
- + Wie steht es um meine Sorgfalt und Genauigkeit? Bin ich zur Perfektion getrieben oder versinke ich im Chaos?
- + Wie steht es mit meiner Ausdauer und Geduld? Klar, eine Spinne stand noch nie im Stau. Das hinkt. Dennoch ist die Frage vom Grundsatz her sehr gut.
- + Auch die Vergleiche mit Gelassenheit, Nahrungszubereitung und Urteilsvermögen sind



vielleicht nicht so ideal.

Aber genau aus diesem Paradox heraus, ist die Spinne ideal!

Die Suche, um aus der negativen Spirale heraus zukommen, kann nur im Haus, dort wo es eine angenommene Dunkelheit hat stattfinden. Wenn ich mich mit kindlicher Neugierde dem Lebensraum und der Weisheit der Spinne nähre, überwinde ich meine ersten, klar benennbaren Ängste, Ekelgefühle und Befürchtungen. Alles kann klar benannt werden. Auch die Überwindung dessen kann ich benennen.

Das ist der zweite Schritt!

Die Dinge bei ihrem wahren Namen zu nennen und sie überwinden. Etwas nicht ganz so großes Unangenehmes überwinden; um dann in die entscheidende Thematik einzutauchen, die wesentlich diffuser und chaotischer ist. Gleichzeitig in sich spüren „ich habe schon einmal Angst, Ekel und Befürchtungen überwunden und kann es noch ein zweites Mal schaffen“! So gerüstet macht man sich auf den Weg zur eigenen Lösung.

7. Wie können Lösungsansätze aussehen?

Wahrnehmen!

Wahrnehmen ist der Schlüssel!

Wenn ich mich wahrgenommen habe, ich mich mit den Fähigkeiten und Besonderheiten des Spinnentieres (oder wie auch immer Ihre ganz persönliche „Spinne“ aussieht) auseinander gesetzt habe, dann ist das der erste Schritt. Manchmal benötigt man jedoch ein Gegenüber, damit wir uns selbst wieder/besser spüren.

Darauf weist schon Martin Buber hin, >ich werde am du<.

Ich möchte noch mal Frau Helene Heinemann zitieren:

„Die Ursache des Burnout liegt im Selbstbild des Menschen, in seinem Rollen- und Werteverständnis.“ Denn daraus leiten sich die eigenen Wünsche und Bedürfnisse ab. Und deren Umsetzung.

Die Gefahr dabei besteht darin, wenn man bei der Umsetzung die selben hohen Maßstäbe anlegt, dann führt es nicht weg vom Erschöpfungs-Syndrom sondern festigt es.



Ein Lösungsweg für mich, wie gesagt, heißt, anfangen sich selbst Fragen zu stellen.

Und sei es nur auf die Spinne bezogen. Feststellen zu müssen, dass die Beantwortung dieser Frage zur Zeit gerade schwierig ist.

Pause machen.

Wieder anfangen.

Dort wo wir die eigenen Befürchtungen und Ängste finden, finden wir auch den Weg.

Um es mit Hans-Peter Röhr zuzusagen.

„Ob es die Spinne, die Biene oder die Polarlichter sind – ist nebensächlich. Wichtig ist, dass der eigene Start dort beginnt wo Faszination, Erschrecken und Neugierde zusammen treffen.“

Und die Umsetzung ist immer individuell, es steht in keinem Buch und es gibt auch keine Anleitung.

**Man muss alleine aufstehen,
alleine gehen
und miteinander sprechen.**

8. Integration im Alltag

Die Festigung im Alltag entsteht alleine und ganz automatisch, wenn wir kleine Schritte gehen – keine großen.

Das ist das Wunderbare und manchmal das Schwere daran.

Stück für Stück.

Pausen und Umwege zuzulassen.

Das ist für mich die Nachhaltigkeit, die den Menschen stärkt und trägt.

Der Lösungsweg für mich heißt, anfangen sich selbst Fragen zu stellen.

Feststellen zu müssen, dass ihre Beantwortung zur Zeit gerade schwierig ist.

Pause machen.

Wieder anfangen.



Platz für eigene Gedanken:

Literatur-Quellen:

Ballmann, Heiko „Der Kosmos Spinnenführer“
Dörner, Klaus, Plog, Ursula, Teller, Christine „Irren ist menschlich“
Heinemann, Helene „Warum Burnout nicht vom Job kommt“
Hillyard, Paul „Faszination Spinnen“
Høeg, Peter „Der Plan von der Abschaffung des Dunkels“
Kairies, Klaus „Stress bewältigen durch Kreativität“
Lieb, Klaus, Frauenknecht, Sabine, Brunnhuber, Stefan „Intensivkurs Psychiatrie & Psychotherapie“
Osho „Das Buch vom Ego“
Röhr, Hans-Peter „Narzißmus, das innere Gefängnis“
Röhr, Hans-Peter „Vom Glück sich selbst zu lieben“
Rogers, Carl R. „Entwicklung der Persönlichkeit“
Webs-zy, Band 12 „Das moderne Tierlexikon“
Wikipedia