

Praxis für körperorientierte Arbeit – Dipl. Ing. Arch. Andreas Rainer

Lösungsorientiertes Entspannungstraining für die innere Architektur

im "Gesundheitszentrum Habsburgergasse – Praxisgemeinschaft"
A-1010 Wien, Habsburgergasse 10 / 5
Telefon: (0043) 0699 / 10-24-24-03
www.koerperwahrnehmung.at
mail@koerperwahrnehmung.at



Qi Gong und Burnout

Mein Weg aus der Selbstüberforderung

Inhalt:

- 1.) Definitionen
- 2.) Mein persönlicher Zu- und Ausgang
- 3.) Erfahrungen und Auswirkungen
- 4.) Schlussfolgerungen
- 5.) Qi Gong – Übungen gegen Burnout
- 6.) Quellen und Links
- 7.) Glossar
- 8.) Danksagung

1.) Definitionen

Was ist Burnout?

Burnout. Ausgebrannt sein. Vollkommen leer und doch auf 100 Touren. Keine Ruhe mehr finden. Nachts nicht schlafen können. Und wenn doch, dann gerade mal für zwei bis drei, maximal vier Stunden. Der Kaffee wird zur Haupt-"Nahrungsquelle" bzw. zum wichtigsten "Energiespender", -neben den "Energy-Drinks". Hauptsache nicht stehen bleiben! Nicht zum Stillstand kommen! Noch mehr Leistung! Noch schneller! Noch mehr!

Burnout, wird oft als geistiger, körperlicher und seelischer Erschöpfungszustand definiert. Der Psychoanalytiker Herbert Freudenberger verwendete 1974 den Begriff erstmalig im deutschsprachigen Raum¹.

Dabei werden vielerlei Symptome genannt: Lustlosigkeit, Gereiztheit, Gefühle des Versagens, Interessenlosigkeit an Beruf und Aufgaben, andauernde Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen. Körperliche Burnout-Symptome können sein: Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Darmbeschwerden, Erektionsprobleme oder frühzeitiger Samenerguss, ein geschwächtes Immunsystem und hier vor allem häufige Erkältungen und Grippe. Aber auch der Rückzug von Kollegen, Freunden und Bekannten wird meist im Zusammenhang mit Burnout genannt.

Stufen der Erkrankung

Beim Burnout wird oft von 12 Stufen der Erkrankung gesprochen. Beginnend in der ersten Stufe ("*Der Zwang, sich zu beweisen*") mit Symptomen wie besonderer Begeisterungsfähigkeit für die Arbeit, erhöhten Erwartungen an sich selbst und dem übersehen der eigenen Grenzen bzw. dem zurückstellen der eigenen Bedürfnisse, kann sich das Burnout bis zur zwölften Stufe entwickeln. Diese wird oft als "*völlige Burnout-Erschöpfung*" beschrieben und mit Symptomen wie der lebensgefährlichen geistigen, körperlichen und emotionalen Erschöpfung in Verbindung gebracht. Weiters: angegriffenes Immunsystem, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen und bis hin zu erhöhter Suizidalität bzw. Selbstmordgefahr.

¹ Quelle: Wikipedia (Stand: 14.4.2007) <http://de.wikipedia.org/wiki/Burnout-Syndrom>

Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist der Überbegriff für einige tausend Übungen - teilweise mehr als 4000 Jahre alt - zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit. "Qi" kann als "*Energie*" und "Gong" als "*Fähigkeit*" oder "*Fertigkeit*" übersetzt werden, dem entsprechend könnte "Qi Gong" [sprich: tschi_gong] als "*die Fertigkeit, Energie im Körper lenken zu können*" übersetzt werden.

Was ist die TCM?

"TCM" ist die Abkürzung für die "*Traditionelle Chinesische Medizin*". Diese umfasst unter anderem die Lehre der "*Fünf Elemente*" (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser), die Akupunktur, die chinesische Massagetechnik Tuina, die Moxibustion (äußerliche Wärmebehandlung mit Kräutern), die Ernährungslehre bzw. Diätetik, Taiji bzw. Tai Chi und Qi Gong. Elemente der TCM wurden vermutlich bereits vor 4500 Jahren im "*Gelben Kaiser*"², einem der ältesten Werke der chinesischen Literatur, erwähnt.

2.) Mein persönlicher Zu- und Ausgang

Bei mir war der Übergang vom "normalen" Berufsalltag ins Burnout, so wie bei sehr vielen anderen Betroffenen, nicht wahrnehmbar. Begonnen hat es bei mir vermutlich in den ersten Jahren meines Studiums, also zwischen 1988 und in etwa 1992. Damals habe ich neben meinem Architektur-Studium auch zwischen 30 und 40 Stunden pro Woche gearbeitet, viel Sport betrieben und war Obmann, Chefredakteur, Kassier und Schriftführer einer Fahrrad-Initiative im westlichen Wienerwald. Dazu noch mehrere Liebes-Beziehungen und einen Vater im Nacken, selbst Architekt, der mich beim Studium angetrieben hat. Als sich dieser 1994 selbstständig gemacht und sein eigenes Büro eröffnet hat, sollte ich für ihn arbeiten. Einerseits als Planer und Projektleiter, andererseits aber auch in der Schulung der neuen MitarbeiterInnen. Das eine unter tags, das andere am Abend und an den Wochenenden.

Gleichzeitig habe ich 1994 aber auch begonnen, mich für Tai Chi und Qi Gong zu interessieren, nachdem ich bereits seit 1988 im Buddhistischen Zentrum von Wien³ zahlreiche Meditations-Kurse belegt hatte, -auf der Suche nach innerer Ruhe!

² "Die Medizin des Gelben Kaisers" (Huángdì Nèijīng). Huáng Dì, der Gelbe Kaiser, vermutlich 2696 - 2598 v. Chr.

³ Fleischmarkt 16, 1010 Wien, www.buddhismus-austria.at

Nach mehreren Anläufen bei verschiedenen Volkshochschulen habe ich, gemeinsam mit meiner damaligen Partnerin Sabine Hartberger, den "Tai Chi Verein Shambhala"⁴, und das hervorragende Angebot dieses Bildungsträgers, kennen gelernt.

Mein erster Lehrer im "Shambhala" war Franz Redl, der bis heute mein wichtigster Lehrer und "väterlicher" Mentor geblieben ist. In ihm habe ich so etwas wie einen "Spiegel" entdeckt. Vieles von mir habe ich bei ihm wieder gefunden, -in reiferer Form. Mir schien es fast, als würde er mir einen Weg vorzeichnen und selbst vorleben. Genauer erschien es mir, als hätte er selbst vieles von dem schon hinter sich, was noch vor mir lag. Da ich aber nie ein Mensch war, der "Idolen" oder "Ikonen" nach eiferte oder ihnen nach lief, war es für mich kein Problem, dem Unterricht dieses ausgezeichneten Lehrers zu folgen ohne selbst ein Abbild von ihm werden zu wollen. Zu unterschiedlich waren und sind unser soziales Umfeld, unser Alter und unser Wissen. Als leuchtendes Beispiel sehe ich Franz Redl aber sehr gerne. Oder als Leuchtturm, an dem ich mich orientieren kann, ohne selbst ein Leuchtturm werden zu wollen oder zu müssen.

In den Jahren 1994-1996 hatte ich auch noch die Möglichkeit andere LehrerInnen des "Shambhala" im Rahmen der Tai Chi - und Qi Gong - Kurse kennen zu lernen, -ich sollte sie alle, Jahre später im Rahmen der Qi Gong - Ausbildung, wieder treffen.

Gleichzeitig wurde um 1996/1997 der Arbeitsdruck auf mich bereits unerträglich. Ich hatte kaum noch einen Tag frei und konnte auch kaum noch schlafen. Kaffee, Energy Drinks und Fast Food waren praktisch das einzige, was ich noch zu mir nahm. Rückblickend würde ich mich selbst auf der 12-stufigen Skala⁵ des Burnout in der neunten bis zehnten Stufe einordnen:

Stufe 9: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit

- Entfremdung, Gefühl des Abgestorbenseins und innerer Leere.
- automatenhaftes Funktionieren.
- Psychosomatische Reaktionen treten noch mehr in den Vordergrund.

Stufe 10: Innere Leere

- Wechsel zwischen starken schmerzhaften Emotionen mit dem Gefühl des inneren Abgestorbenseins.
- phobische Zustände, Panikattacken und Angst vor Menschen.
- Eigenbröteleien, Einsamkeit, negative Einstellung zum Leben.
- fallweise exzessive sinnliche Befriedigung, z.B. Kaufrausch, Fressattacken, exzessiver Sex ohne Befriedigung...

⁴ Josefstädterstr. 5, 1080 Wien, www.shambhala.at

⁵ Burnout-Studie vom "Seminar- und Kompetenzzentrum Schloss Wolfsberg", u.a. in der österreichischen Tageszeitung "Der Standard"/"KarriereStandard" am Sa./So. 17./18. März 2007, S. K36

Möglicherweise konnte ich aber durch Qi Gong, dass ich allerdings zwischen 1997 und ca. 1999 nur sporadisch übte, das Abrutschen in schädlichere Krankheitsbilder verhindern?

Eine Zäsur stellte der Oktober 1998 dar, als ich zum Zivildienst einberufen wurde, - ohne die Möglichkeit, einen weiteren Aufschub zu erwirken. Ich musste also! Ich musste das Büro meines Vaters verlassen, -und war unbeschreiblich froh darüber! Ich konnte aus der Tretmühle raus! Ich konnte ein Jahr lang im Krankenhaus Lainz (heute: Krankenhaus Hietzing) in der Station für Anästhesie und Intensivmedizin mit Blutbank, meinen Dienst als "Mädchen für Alles" versehen. Jeden Tag von 7 bis 15 Uhr, -ohne auch nur eine Überstunde machen zu müssen! Ich konnte jeden Tag mit allen anderen Angestellten um 12 Uhr Mittagspause machen und hatte sogar recht schnell wieder einen "gesunden Appetit". Für's Qi Gong reichte meine Kraft und Konzentration allerdings noch nicht. Zu flatterhaft waren meine Gedanken noch und zu verwirrt mein Geist. Mein "Shen" war getrübt, -mit der Perspektive, dass ich viel Zeit hatte, ihm dabei zuzusehen, wie es sich klären würde. Ich wollte mich hinsetzen und warten. Warten, bis alles wieder klar sein würde. -So wie Otis Redding in den 70ern in seinem Lied "*Sittin' on the Dock of the Bay*" gesungen hatte:

"Sittin' in the mornin' sun - I'll be sittin' when the evenin' come - Watching the ships roll in - And then I watch 'em roll away again, yeah - I'm sittin' on the dock of the bay - Watching the tide roll away - Oh, I'm just sittin' on the dock of the bay - Wastin' time..."

"*Wasting time*", -Zeit ver(sch)wenden! Für Muße statt müssen! Wunderbar, ich konnte endlich, weitab vom Büro meines Vaters, Zeit vergehen lassen. Zeit verschwenden. Ohne "Leistung". Zeit und "Leistung" voneinander trennen. Sein statt tun.

3.) Erfahrungen und Auswirkungen

Die schönste Erfahrung für mich war die, als ich am Ende meines Zivildienstes das Areal des Krankenhauses verlassen habe und gewusst habe, dass ich die Phase der vollkommenen körperlichen, seelischen und emotionalen Verausgabung bis zum geht nicht mehr, hinter mir hatte. Zumindest war keine Animo mehr da, in die alte Rolle, das alte Muster zurück zu fallen. Ich war frei! Konnte tun und lassen, was ich wollte!

Ich begann wieder mit Qi Gong und hatte auch schon gute Erfahrungen mit Reiki gemacht. Diese Methode erlernte ich mit meiner damaligen Freundin ebenfalls im "Shambhala", in einer vierjährigen Ausbildung bis hin zum Shambhala-Reiki®-Therapeuten und -Lehrer. Ein Retreat in der Südsteiermark im Juli 2001 und ein Wilderness-Seminar⁶ im Juli 2002 in der Toskana waren "Milestones" in meinem Leben. Diese beiden Übergangsrituale nutzte ich zur Bekräftigung des unumkehrbaren Prozesses heraus aus dem Burnout.

Für außen stehende BeobachterInnen war es wahrscheinlich kaum sichtbar, dass ich im Burnout war. Oder nur phasenweise. Den meisten meiner langjährigen FreundInnen und Verwandten, erschien ich im Jahr 2002 schon lang wieder als "der Alte"⁷: lebensfroh und entspannt, immer Zeit für ein gutes Gespräch und eine Siesta im Grünen Gras. -Aber innerlich war da noch was "am Kochen"!

Tief in mir drin schob die "Dampf-Lok" noch an, machte mir Druck und trieb mich vorwärts. Wieder hinein ins Burnout? Es schien mir fast so! Als ich im Sommer 2001 in einem mittelgroßen Architekturbüro in der Innenstadt von Wien gelandet bin, verspürte ich wieder diesen Drang, "mehr" machen zu müssen! Schnell war ich auch dort wieder Projektleiter. Ebenso schnell, in nur vier Monaten, hatte ich meine Diplomarbeit mit dem Titel "Die Ökonomie der Dichte"⁸ fertig. Und sehr schnell war auch wieder der Kaffee mein bester Freund. Qi Gong auf Sparflamme, -alle zwei bis drei Wochen einmal ein paar Übungen. Maximal eine halbe Stunde. Das musste genügen! Und im Büro: mehr und mehr und mehr...!

Im September 2004 bekam mein Chef, zehn Tage nach seinem 60. Geburtstag, die Diagnose Bauchspeicheldrüsen-Krebs! Mit einer Aussicht von drei bis sechs Monaten verbleibender Lebenserwartung! Wir beide waren davor monatelang auf der selben Baustelle und ärgerten uns jeden Tag mit dem selben "verkorksten" Projekt herum! Der einzige Unterschied zwischen uns beiden (abgesehen vom Alter und dem sozialen Umfeld) war der, dass er aktiv und ich "nur" passiv im Büro und bei den Baubesprechungen rauchte! -Und zwar sehr viel! Aber mit einem Pankreas-Karzinom zu sterben, das wollte ich auf keinen Fall! -Egal ob mit 60 oder 40 Jahren!

⁶ Siehe auch: www.wilderness.at

⁷ Berichteten mir diese damals, wie auch im Rahmen der Recherche für diesen Essay.

⁸ Bauökonomie, Verdichtung der Städte, Verdichtung des persönlichen Lebensraums...

In den letzten Monaten des Jahres wurde das Team des Büros verkleinert und ich war froh, gehen zu können. Ein Ausgang. Mit 1. Jänner 2005 war ich frei und konnte mich meinem neuen Betätigungsfeld widmen: Entspannungstrainer! Ich konnte das weitergeben, was ich bei mir selbst kennen gelernt hatte! Alles was ich bisher - aus eigenem Interesse - erforscht und beobachtet hatte, konnte nun zu meinem Broterwerb und Lebensunterhalt werden.

Zum damaligen Zeitpunkt hatte ich das Gefühl, mein überschüssendes Herz-Qi und mein - dieses auch noch anheizendes - Leber- und Gallen-Qi, unter "Kontrolle" zu haben. Ich dachte, dass es ausreichen würde, täglich in Schönbrunn eine halbe bis dreiviertel Stunde zu joggen und zwei Mal in der Woche eine halbe bis eine Stunde Qi Gong zu machen. Dachte ich!

Tatsächlich habe ich offensichtlich meine Nieren noch mehr geschwächt, die eigentlich viel mehr Ruhe gebraucht hätten. Meditation statt joggen wäre gut gewesen! Mein Milz-Qi habe ich durch ein Übermass an Schokolade, Schokoriegeln und gefüllten "Mittags-Weckerln" (bis hin zur Leberkäs-Semmel) geschwächt. Der "Entzug" von weißem Zucker und Weizenmehl⁹ hat mehr als ein Jahr gedauert! Mittlerweile komme ich mit einem kleinen Stück hochprozentiger Schokolade (mind. 70% Kakaoanteil) aus und beginne den Tag mit Hirse-Flocken-Brei statt Brot mit Butter und Marmelade. Den kleinen Kaffee am Nachmittag trinke ich ohne Milch und mit lediglich einem Löffelchen braunem Rohrohrzucker, dafür aber ganz bewusst und genüsslich. Sämtliche Kuhmilchprodukte hab ich von meinem Speiseplan gestrichen, -dafür steht gekochtes Getreide jeden Tag auf meinem Esstisch! Der Genuss kommt dabei nicht zu kurz, - ganz im Gegenteil: schon die Zubereitung des Frühstücksbreichens ist - einer kleinen Meditation gleich - entspannend und erfreut mich jeden Tag aufs neue! Durch die Umstellung meiner Ernährung hat auch mein Qi Gong eine andere Qualität bekommen: Ich spüre meine "Mitte" deutlich besser und der Bezug zum "Unteren Dantien" (UDT) ist stärker geworden! Die beiden "Anker" in der Mitte meiner Fusssohlen¹⁰, geben mir jeden Tag effektiven Rückhalt und Verwurzelung. -Und während ich beim täglichen Jogging - unterbewusst und bedingt durch den Bewegungsablauf - eher versucht habe, diese Punkte und die

⁹ Sämtliche Änderungen meiner Ernährungsgewohnheiten, habe ich erst auf Anraten meines TCM-Arzt Dr. Leo Spindelberger und meiner TCM-Ernährungsberaterin Mag. Anja Grossmann umgesetzt, und nicht durch eine "Selbst-Diagnose"! -Von dieser rate ich eindringlich ab! Bitte nicht selbst "diagnostizieren"!

¹⁰ Niere 1, "sprudelnde Quelle"

Verbindung zur Erde zu unterbinden, ist über die "erdigere" Ernährung und ein sanfteres Qi Gong eine stabilere Mitte für mein Leben entstanden.

Urvertrauen konnte sich wieder in meinem Körper ausbreiten. Wieder?

Wie jedes Kind, hatte auch ich früher dieses Urvertrauen. Es ging verloren. Durch Leistungsdruck und das Gefühl, doch niemals "genug" geleistet zu haben. Durch finanziellen Druck, Druck meiner Eltern und vor allem den Druck meiner LehrerInnen in den "Pflichtschulen"! Nieder schmetternd waren Bemerkungen wie: *"Das wirst du nie können!..."* oder *"Aus dir kann ja nichts werden, wenn du den ganzen Tag nur träumst!..."* Diese "Pädagogen" konnte ich zum Glück hinter mir lassen und mit meinem wieder gefundenen Urvertrauen fällt es mir heute auch nicht mehr schwer, ohne Groll zurück zu blicken. Vorbei. Vergangenheit. Wie Spuren im Sand haben sie nach und nach an Kontur und Wichtigkeit in meinem Leben verloren.

Aus mir ist etwas geworden und ich träume noch immer, -allerdings nicht mehr den ganzen Tag!

4.) Schlussfolgerungen

Wieso kann tägliches laufen (Jogging) nicht helfen, aus dem Burnout heraus zu kommen und warum ist es besser zu meditieren, wenn innerlich ohnehin schon alles brennt und sich wie ein Wirbelwind um die eigene Achse dreht?

Qi Gong kann wie eine Meditation sein und ebenso wirken. Joggen auch! -Solange man nicht im Burnout drin ist! Die Stufen 1 und 2 auf der Burnout-Skala sind an sich selbst aber sehr schwer zu verifizieren! Wie kann ich selbst beurteilen, wann ich aufhören sollte, zu laufen? -Und warum soll ich aufhören zu laufen, sobald ich ins Burnout schlittere?

Diese Fragen haben sich für mich in den letzten Jahren immer deutlicher und augenscheinlicher gestellt bzw. konnte ich sie auch für mich beantworten!

Ich war mein eigenes "empirisches Forschungsobjekt"! Interessant, wenn man sich selbst dabei zusehen kann, wie man – einem Hamster im Laufrad gleich – vor lauter dahin rennen den Ausgang nicht sieht: einen Schritt zur Seite machen, aus der Treitmühle heraus, und stehen bleiben!

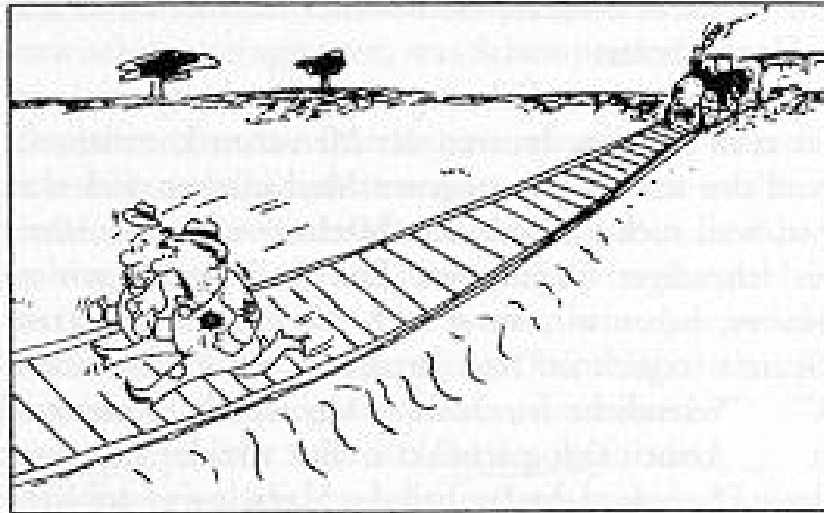


Abb. 1: "Wenn nicht bald eine Weiche kommt, sind wir verloren!" aus meiner Trainer-Ausbildung.¹¹

Das "Laufrad" funktioniert eigentlich ganz einfach:

Ärger im Job! Also gehe ich am Abend oder am nächsten Morgen laufen. Sollte mich entspannen und alles, was mir auf der Leber liegt bzw. mir die "Galle hoch steigen" lässt aus dem Körper raus bringen. Und nebenbei sollten sich meine verwirrten Gedanken lichten, die Probleme sollten klarer vor mir liegen, um mit kraftvollen Schritten beim joggen von mir zermalmt zu werden! Dann wieder ab ins Büro bzw. zur Arbeit und entspannt das Tagewerk anpacken. –So einfach könnte es sein. Könnte!

Tatsächlich funktioniert das "Werk!" leider ganz anders:

Ärger im Job lässt mir das Gallen-Qi aufsteigen. Über den Gallen Meridian in die falsche Richtung, hinauf in den Kopf statt hinunter in die Zehen, wo der "Ausgang" wäre! Warum steigt die Gallen-Energie auf? Weil ich meine Energien in den Kopf hole um die akuten Probleme mit dem Geist zu lösen und weil ich flacher atme, statt in den Bauch hinunter zu atmen. Ich ziehe das Qi hoch, in den Kopf, weil ich glaube, damit alle "Gegner", Probleme und Sorgen vom Tisch fegen zu können. Der Geist, die Ratio, schafft alles! Oder? Nicht wirklich! Wir lieben es scheinbar wirklich, uns das ein zu reden: *"Ich kann alles mit meinem Geist lösen! Wenn ich nur angestrengt genug darüber nachdenke, kann ich alles lösen!..."* –Und schon schwirrt mir der Kopf vor Gedanken und überflüssiger Energie! Der Rest des Körpers kann nicht mehr mit Aufmerksamkeit bzw. Achtsamkeit bedacht werden und wird dementsprechend auch viel weniger mit Energie (Qi) versorgt.

¹¹ Trainer-Ausbildung bei "Seminarconsult" mit dem zertifizierten Abschluss im März 2007.

Der Kopf rotiert und die "Basis" wird auf "Standby" geschaltet: *"Es muss doch gehen, dass ich dieses Problem löse! Denk nach!! Denk nach!!!..."*

Es geht nicht, und so scheint es logisch, die Laufschuhe an zu ziehen um "ein paar Runden" im Park von Schönbrunn zu laufen. Dabei könnte doch tatsächlich das überschüssige Qi über den Leber- und Gallen-Meridian und durch die Füße aus dem Körper hinaus gelangen, -und der Geist (Shen) könnte dadurch wieder klarer werden? Warum passiert das aber höchstens kurzfristig? –Weil sich an der Ursache im Normalfall nichts ändert! Das Problem ist am nächsten Tag oft noch größer, umfangreicher, beklemmender oder erdrückender. Die Symptome wurden mehr oder weniger erfolgreich bekämpft, aber die Ursache wartet nur darauf, "dem Feuer wieder ordentlich Zunder machen zu können"!

Im Sinne vom "Ernährungszyklus" sehr einfach:

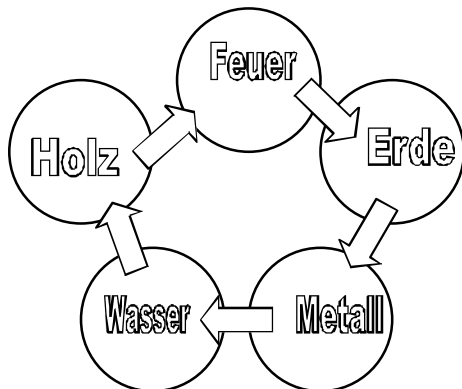


Abb. 2: Leber und Galle (Element Holz) leiden unter einer Qi-Fülle und füttern damit Herz, Dünndarm, Perikard und den "mittleren dreifachen Erwärmer" (3E), allesamt dem Element Feuer in der TCM zugeordnet.

Akute Abhilfe bei zu viel "Feuer" bzw. aufsteigendem Herz-Qi würde im Sinne des "Kontrollzyklus" das Wasser-Element bringen:

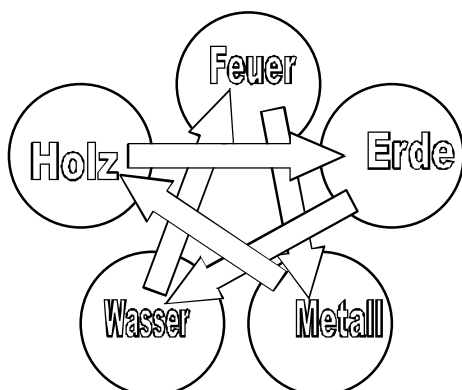


Abb. 3: Wasser löscht Feuer. Akut. Über eine Meditation oder meditatives Qi Gong kann ein "zu viel" an Herz-Qi (Feuer-Element) abgebaut werden.

Der "Kontrollzyklus" schafft allerdings nur kurzfristig Abhilfe! Über das Metall-Element - und der Stärkung desselben - kann das Holz-Element gebändigt werden: "Metall schneidet Holz". Metall-Element (Lunge und Dickdarm) akut einsetzen um das Holz-Element in Zaum zu halten? Wie soll das gehen? Atmen! Einatmen. Ausatmen. Einatmen. Ausatmen...

Also doch joggen!? Kurzfristig wäre das eine Lösung, -die mir allerdings nicht dauerhaft geholfen hat! Besser wäre - und das hat sich auch in meinem Fall bewährt - Meditation bzw. meditatives Qi Gong! Den Atem verlangsamen, die Bauchatmung kultivieren, das Lungen-Volumen vergrößern, den Blutdruck sinken und den Puls zur Ruhe kommen lassen,...

Zwei Vorteile hat dieser Zugang für mich gehabt:

Zum einen habe ich mein Metall-Element gestärkt (durch den Fokus auf die Atmung) und mir wurde so klarer, was ich wirklich für mich brauche, was gut und förderlich für mich ist und was nicht.

Zum anderen konnte ich mein Nieren-Qi stärken, also das Wasser-Element in meinem Körper unterstützen und mehr Ruhe in mein Leben einfließen lassen.

Im Sinne der kosmologischen Darstellung der 5 Elemente wurde mir auch sehr schnell klar, wie mich das Metall-Element von einem zu viel an "Holz" genauso wieder in die Mitte gebracht hat, wie es das Wasser-Element mit dem zu viel an "Feuer" vermocht hat:

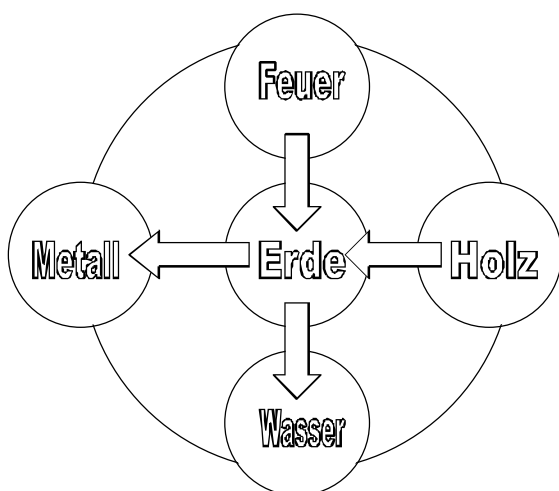


Abb. 4: Kosmologische Darstellung der 5 Elemente. Mit dem Metall-Element aus einem Holz-Überschuss wieder in die Mitte ziehen und über das Wasser-Element einen Überschuss an Feuer-Element kompensieren. Ziel ist es, wieder in der Mitte (Element Erde) zu landen.

Letztendlich ist in meinem Fall also alles auf eine Stärkung des Wasser- und Metall-Elements hinaus gelaufen, um dadurch wieder in meine Mitte und zu einem starken Erd-Element zu finden. Mit Qi Gong konnte ich mein Urvertrauen, meine innere Ruhe und einen Weg aus dem Burnout nachhaltig finden und realisieren.

Heute kann ich wieder frei und ungehindert atmen, ich schlafe gut, lang und tief, bin in der Früh ausgeschlafen und nur mehr schwer in Rage zu versetzen. Mein neuer Job als Entspannungstrainer erfüllt mich und ich bin mit allem was ich tue zufrieden.

Offensichtlich wirkt Qi Gong gegen das Burnout-Syndrom und auch wenn das "Sample" meiner empirischen "Untersuchung" mit lediglich einer beobachteten Person relativ klein war, hatte ich doch den besten Probanden zur Verfügung, den ich mir wünschen konnte: mich selbst!

...und genau da stehe ich nun, entspannt in den Knien, mit den Fusssohlen fest auf dem Boden verwurzelt, einen langen, aufrechten Rücken und Nacken, einen wachen Blick und einer klaren Vorstellung sowie einem guten G´spür für mein "Unteres Dantien". Ich mache Qi Gong. Zu meiner vollsten Zufriedenheit! Danke!

5.) Qi Gong – Übungen gegen Burnout

Immer wieder werde ich – auch im Praxis-Alltag – gefragt, welche Qi Gong – Übungen denn besonders gut gegen Burnout wirken! Aus den oben genannten Erklärungen wurde mir klar, dass jede Übung zusätzlichen Stress bedeuten kann oder aber zu innerer Ruhe verhelfen kann! Jede noch so kleine Übung kann helfen, ein Burnout zu verhindern oder sich selbst aus diesem Zustand zu bringen.

Meine Erfahrung war die, dass selbst ganz "einfache" Übungen wie "*Öffnen und schließen*" oder "*Fliegen wie eine Wildgans*" sehr effektiv eingesetzt werden können, um den Geist und die Atmung zur Ruhe zu bringen, den Blutdruck zu regulieren und gegen ein mögliches Burnout zu wirken.

"Less is more!", weniger ist mehr, -davon bin ich in diesem Zusammenhang überzeugt!

P.S.: Ein Einstieg in meine **Qi Gong-Semesterkurse** ist jeweils **bis Oktober 2008** bzw. **bis Februar 2009** nach Rücksprache möglich!

6.) Quellen und Links

Radiodoktor im Hörfunk auf Ö1: <http://oe1.orf.at/50666.html>

Meyers Lexikon Online: <http://lexikon.meyers.de/meyers/Burn-out>

Hilfe bei Burnout in Deutschland: www.hilfe-bei-burnout.de/

Psychologische Online-Beratung in Deutschland: www.onlineberatung-therapie.de

Umfangreiche Sammlung von Publikationen zum Thema Burnout:
www.pflegewissenschaft.ac.at/ipg/stress.html

Kleine Auswahl von Büchern zum Thema Burnout:

Datene, Udo und Gerd: Burnout als Chance, 1994, Wiesbaden: Gabler Verlag

Burisch, Matthias: Das Burnout-Syndrom, 1994, Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag

Enzmann, Dirk: Gestresst, erschöpft, ausgebrannt. Einflüsse von Arbeitssituation, Empathie und Coping auf Burnoutprozesse. 1996, München: Profil Verlag GmbH

Pines, Ayala M.; Aronson, Elliot; Kafry, Ditsa: Ausgebrannt – Vom Überdruß zur Selbstentfaltung, 1993, Stuttgart: Klett-Cotta

Müller, Eckhart: Ausgebrannt – Wege aus der Burnout-Krise, 2003, Freiburg im Breisgau: Verlag Herder

Schmidt, Andrea-Christine: Stress, Burnout und Coping, 2003, Bad Heilbrunn: Klinkhardt Verlag

Ruthe, Reinhold: Wenn`s einfach nicht mehr weitergeht – Strategien gegen Stress, Arbeitssucht und Burnout, 2003, Moers: Joh. Brendow & Sohn Verlag GmbH

Litzcke, Sven; Schuh, Horst: Belastungen am Arbeitsplatz – Strategien gegen Stress, Mobbing und Burnout, 2003, Köln: Deutscher Instituts-Verlag GmbH

7.) Glossar

5 Elemente

Teil der TCM. Lehre von der energetischen Balance im Körper durch Verteilung der Energie (*Qi*) auf die Elemente "*Feuer*", "*Erde*", "*Metall*", "*Wasser*" und "*Holz*". Jedem der 5 Elemente werden zumindest zwei Organe zugeordnet. Dem Feuer-Element sogar drei Organe und ein Bereich ("*Mittlerer dreifacher Erwärmer*" (3F-Erw. / 3E).

Akupunktur

Teil der TCM. Technik bei der besondere Punkte mit Akupunkturnadeln stimuliert oder sediert werden.

Atmung

spielt beim Qi Gong aber auch generell in der TCM eine sehr große und wichtige Rolle. Die Vertiefung (bis in den Bauch) und Beruhigung der Atmung wird angestrebt.

Bai Hui

Wichtiger (Akupunktur-)Punkt am Schädeldach.

Dao / Tao

Eins. Einheit. Das "Unbenennbare". Grundlage des Daoismus / Taoismus. Vereinigung von Yin und Yang.

Daoismus / Taoismus

Die chin. "Lehre des Weges" (*dàojiào*), "Naturreligion" bzw. Lebensphilosophie. Mit dem Buddhismus verwandt bzw. eine Vermischung dessen mit lokalen, chinesischen Naturreligionen vor vermutlich mehr als 2400 Jahren.

Elemente

Die TCM geht von "5 Elementen" (vgl. oben) aus, die einander bedingen, unterstützen, schwächen oder auf Dauer sogar auslöschen können.

Gong

Fähigkeit, Fertigkeit (bzw. engl. "*Skills*")

Hui Yin	Wichtiger (Akupunktur-)Punkt am Damm.
Kopplung	Jeweils zwei Organe im Körper sind miteinander "gekoppelt", -sie arbeiten als miteinander bzw. bedingen einander gegenseitig.
Lao Gong	Energiezentren in den Handflächen.
Meridiane	Energieleitbahnen auf denen die Akupunktur-Punkte liegen. Jedem der 5 Elemente der TCM ist im Körper ein Yin- und ein Yang-Organ zugeordnet.
Meridian-Dehn-Übungen	fälschlicherweise in Westeuropa oft als " <i>Qi Gong Yoga</i> ", " <i>Chinesisches Yoga</i> " oder " <i>Meridian Yoga</i> " bezeichnet. Tatsächlich eine Methode, die Meridiane wieder durchgängig zu machen bzw. durchlässig zu halten.
Ming Meng	Entsprechung des " <i>Sexualchakras</i> " auf der Rückseite des Körpers.
Moxation / Moxibustion	Wärmebehandlung von Akupunkturpunkten mit Kräuterzigarren. Oft auch nur " <i>Moxen</i> " genannt.
Niere 1 / Ni 1	" <i>Sprudelnde Quelle</i> ", wichtiger (Akupunktur-)Punkt auf der Fußsohle.
Qi	Energie (Atem-, Nahrungs-, vorgeburtliches, ...)
Qi Gong / Qigong / Qi Gung	Teil der TCM. chinesische Übungen zur Erhaltung der Gesundheit und Prävention.
Qi Gong Gehen	Eine der vielen Formen des Qi Gong.
Seidenraupen Qi Gong	Eine der vielen Formen des Qi Gong.

Stilles Qi Gong	Qi Gong ohne nennenswerte äußere Bewegungen.
Tai Chi / Taiji	sehr eng mit Qi Gong verwandt. Auch als " <i>Chinesisches Schattenboxen</i> " bezeichnet.
TCM	Abkürzung für " <i>Traditionelle Chinesische Medizin</i> ".
UDT / Unteres Dantien	Energiezentrum im Unterbauch, unterhalb des Bauchnabels. Vergleichbar mit der Vorderseite des " <i>Sexualchakras</i> " in der indischen Lehre der " <i>Energieräder</i> " (" <i>Chakren</i> ").
Wushu / Wu Shu	wörtlich übersetzt: " <i>Kampfkunst</i> ". Überbegriff für viele verschiedene Formen und Arten. In Europa und Nordamerika irrtümlich auch als " <i>Kung Fu</i> " / " <i>Gung Fu</i> " / " <i>Gong Fu</i> " bezeichnet.
"Weiterentwicklungen"	wie " <i>Eu Gong</i> ", " <i>Energy Gong</i> ", " <i>Power Qi</i> "...etc. sind "Erfindungen" des Westens, -in der Bestrebung, das "Rad" wieder einmal neu zu erfinden. Tatsächlich hat sich Qi Gong immer selbstständig weiter entwickelt, und sich den jeweiligen Kulturkreisen, in denen es ausgeübt wurde bzw. wird, so angepasst, dass es den Übenden möglichst unbeschwert möglich war bzw. ist, diese feine Methode zu erlernen bzw. zu vertiefen.
Yang	männliches Prinzip in der TCM. "Aktiv", abgebend, nach außen bringend, laut, hell, extrovertiert,...
Yin	weibliches Prinzip in der TCM. "Passiv", bewahrend, aufnehmend, still, dunkel, introvertiert,...
Yin Yang	durch die Verbindung der beiden Prinzipien entsteht aus dem dualen System die Einheit, das Eine, das unbenennbare, das Dao / Tao.

8.) Danksagung

Besonderer Dank gebührt an dieser Stelle mir selbst, weil ich mir - vor allem in den letzten drei Jahren im Rahmen der Qi Gong-Ausbildung – viel Gutes getan habe, dass man mit Geld nicht kaufen kann. Ich habe mich zur Ruhe gebracht, meinen Geist mit Nahrung und mein Herz mit Sonne versorgt. Ich habe gelernt, für mich zu sorgen. Danke dafür!

Meinen LehrerInnen, FreundInnen und meiner Familie gebührt Dank für Geduld, Liebe, Wissen, Umsicht und die eine oder andere helfende Hand.

Meinen Ausbildungs-KollegInnen gebührt mein Dank für das gemeinsame Wachstum und den zarten Zusammenhalt der kleinen, feinen Gruppe.

"*Last not least*" möchte ich auch meiner Lebenspartnerin Mag.a Katharina Charlotte Trawöger (ganzheitliche Kunsttherapeutin, Yoga-Lehrerin sowie Kultur- und Sozialanthropologin) danken, für ihre Liebe, ihre "Supervision" und das gemeinsame Leben, Erleben und Ernten der Früchte, die wir vor vielen Monden gesät haben. Auf Moritz, Pauline und uns!

Danke Euch!

IMPRESSUM:

© Praxis für körperorientierte Arbeit, Dipl. Ing.
Arch. Andreas Rainer, Habsburgergasse 10 / 5,
1010 Wien, 3. Auflage, Wien im September 2008,
www.KoerperWahrnehmung.at

Alle Rechte vorbehalten. Für Veröffentlichung
oder Verwendung von Auszügen des Textes
kontaktieren Sie den Autor unter
mail@koerperwahrnehmung.at

