



Foto: © nyul / 123rf.com

Achtsamkeit und Berührung

Mit dem speziellen Touch gegen Burnout und Stress

Der Anglizismus **Burnout** bedeutet „ausgebrannt“. Wussten Sie, dass dies auch die Bedeutung des Sanskritwortes **Nirvana** ist, dem Synonym für einen der höchsten Bewusstseinszustände? Allerdings besteht ein himmelweiter Unterschied zwischen diesen beiden „verloschenen Feuern“. Ins Nirvana geht nur derjenige ein, dessen Feuer der Leidenschaften keine Nahrung mehr findet. So jemand kann zwar, aber er will nicht mehr. Das Burnout erwischt dagegen jene kalt, die wollen, dafür aber nicht mehr können. Gerade die Starken und verantwortlichen Leistungsträger in Beruf und Familie trifft es immer öfter: Sie fühlen sich ausgebrannt, ihre Batterien sind leer, nichts geht mehr.

Was ist das Burnout-Syndrom?

Dr. med. Unger, Chefarzt der Psychiatrie an der Asklepios Klinik HH-Harburg, gab auf der Konferenz „Management von Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Finanzsektor“ an der *Frankfurt School of Finance and Management* im Juni 2009 diese Erklärung: „Burnout hat keine eindeutige Definition, ist arbeitsweltbezogen, zeigt sich als schleichender Prozess mit phasenhaftem Verlauf. Man empfindet trotz größerer Anstrengung immer geringeren Handlungsspielraum und erlebt Kontrollverlust. Burnout ist von emotionaler Erschöpfung gekennzeichnet, begleitet von Unruhe und Anspannung, gesunkener Motivation und der Entwicklung dysfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen bei der Arbeit. Entweder gelingt es, die Work-life-Balance wiederzufinden oder Burnout führt im weiteren Verlauf zu klar definierten Krankheiten [Depression, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Muskel-Skelett-Erkrankungen].“

High-Touch statt High-Tech

Ganz wichtig ist es, die Zeichen zu erkennen, die Körper und Psyche senden. Wer seine Leistungskurve ständig nach oben schraubt, braucht entsprechend intensive Ruhephasen. Werden sie eingehalten, sind Leistungspitzen kein Problem. Hochleistungen können von speziellen Massagebehandlungen profitieren, durch die eine Rückbesinnung, die notwendige Entschleunigung, das „Down-Shifting“, in den Körperrhythmen und Gedanken bewirkt werden kann, um dem Organismus dringend benötigte Ruheinseln zu verschaffen, „High-Touch“ sozusagen. Medizinische oder Sportmassagen sind dazu nicht geeignet, weil sie in zu kurzen Zeitintervallen zu starke Reize setzen. Außerdem fehlt hier das begleitende Gespräch. Sogenannte „Slow Stroke“-Massagen, die idealerweise mit einem Gesprächsangebot einhergehen, helfen hier gezielter. Hierzu zählt auch die „TouchLife“ Massage.

Burnout-Persönlichkeit

Vom Burnout Betroffene haben oftmals Schwierigkeiten, sich gegenüber den Anforderungen ihrer Umwelt abzugrenzen. Sie organisieren nicht nur ihr eigenes Leben, sondern oft das ihrer Kollegen, Partner, Kinder mit. Sie tragen bereits eine immense Last auf ihren Schultern und sehen doch sofort als Erste, was die anderen brauchen. Sie sind leistungsorientiert geprägt, manchmal auch aus einer Angst heraus, anders nicht geliebt zu werden. Wenn diese an sich bewundernswerten Eigenschaften dazu führen, dass man nur noch funktioniert und immer weniger Spaß, Entspannung und Belohnungen zum Ausgleich erhält, kippt das innere Gleichgewicht. Aus euphorischem „Eustress“ wird zermürender „Distress“. An diesem Punkt setzt die TouchLife Massage an. Sie bietet den Rahmen, aus der Macher- in die Empfängerrolle zu gehen. Denn wer derart achtsame Berührung erfährt, der merkt mit allen Sinnen: „Jetzt bin ich mal dran.“

TouchLife in der Praxis

Und so geht das konkret: Bei der TouchLife Methode steht vor der eigentlichen Massage ein Gespräch. Die Klienten werden nach ihrem Befinden gefragt und wählen entsprechend Körpersegmente aus, auf die sich die Massage konzentrieren wird. Unzählige Klienten haben bei TouchLife zum ersten Mal die Erfahrung gemacht, wie tiefenentspannend eine einstündige Behandlung der Beine sein kann, wie gut sie bei der Massage der Arme vom Festhalten ins Loslassen kommen oder wie lösend – auch für die Lendenwirbelsäule – eine fachgerechte Bauchmassage ist. Vielseitige Massageabläufe zeichnen die Methode aus: Die Griffabfolgen sind fließend und harmonisch, das Tempo gemächlich und beruhigend. Die Druckintensität wird in Abstimmung mit dem Körperempfinden des Klienten individuell angepasst. All dies schenkt nicht nur Wohlbefinden, sondern ist gleichsam auch Training für die „Ausgebrannten“, ihrem Körper, ihren Grenzen und ihrer Sensitivität wieder vermehrt Aufmerksamkeit zu schenken, um dem Teufelskreis aus Stress, Abstumpfung und Hetzerei zu entinnen.

Herausforderung für Unternehmen

Fachleute und Vordenker im Gesundheitswesen haben erkannt, dass es in der modernen Arbeitswelt für erfolgreiche Firmen darum geht, wie sich ihre Mitarbeiter am Arbeitsplatz fühlen. Mit dem zunehmenden Maß an Komplexität der Aufgaben in der modernen Arbeitswelt gehen neue Belastungen für Führung und Mitarbeiter einher. Psychische Erkrankungen verdrängen zuneh-



Frank B. Leder ist staatlich geprüfter Masseur, Körpertherapeut, Massage-Lehrer, Dozent und Autor (Glücksgriffe – Balance für Körper und Geist mit der TouchLife Massage). Er entwickelte mit Kali Sylvia Gräfin von Kalckreuth seit 1984 die Methode der TouchLife Massage, die einen hohen Qualitäts- und Ausbildungsstandard aufweist. Er ist Initiator des Internationalen TouchLife Massage-Netzwerks, dem 450 Praxen in Deutschland, Schweiz und Österreich angehören. 1998 entwarf er die TouchLife-mobil Massage, die als Kurzform der Methode Massagen auch an den Arbeitsplatz bringt. Seitdem berät er Unternehmen und entwickelt mit seinem Team Gesundheitsprogramme, bei denen Massage eine wichtige Rolle spielt. Im Bereich der betrieblichen Gesundheitsvorsorge kommt TouchLife dadurch eine Vorreiterposition zu.

Leder und von Kalckreuth unterrichten Anfänger und Fortgeschrittene in TouchLife Massage und leiten Achtsamkeitsseminare in der Vipassana-Tradition nach Ruth Denison. Derzeit wird der Studiengang B.Sc. Komplementärtherapeut/TouchLife Praktiker in Kooperation mit der Steinbeis Hochschule/Berlin vorbereitet. Infos zur Methode, Ausbildungskriterien und Behandleradressen unter www.touchlife.de

mend physische Beschwerden – sie führen zunehmend zu sinkender Leistungsbereitschaft, Krankschreibungen, Berufsunfähigkeit und Vorruhestand und damit auch der Aufwand und die Kosten für die Unternehmen. Die Faktoren Gesundheit und Leistungsfähigkeit bekommen einen ganz neuen Stellenwert. Aus Sicht des Beschäftigten sind sie sein Kapital, mit dem er in die Zukunft investiert. Für das Unternehmen wiederum sind die Mitarbeiter die wichtigste Ressource. Modernes betriebliches Gesundheitsmanagement ist somit ein integraler Bestandteil der Unternehmenskultur und trägt maßgeblich zum Unternehmenserfolg bei. Gesunde, motivierte, eigenverantwortlich handelnde und beteiligte Mitarbeiter sind eine unbedingte Voraussetzung dafür.

Massagen am Arbeitsplatz

Um Burnout und Stress im Vorfeld entgegenzuwirken, werden TouchLife Massagen auch am Arbeitsplatz angeboten, sozusagen: Massagen mobil. So wird dem Burnout entgegengewirkt, bevor die Symptome chronisch werden oder gesundheitlich in gravierende Störungen münden. Die mobile Maßnahme trägt dazu bei, dass sich Menschen in ihrer Arbeitsumgebung weniger ausgelaugt und mehr wertgeschätzt fühlen. Stress, Blockaden und Belastungsspannung können unmittelbar und spürbar abgebaut werden. Erkennen die Mitarbeiter, dass ihr Wohlbefinden für die Unternehmensleitung eine große Rolle spielt, dann sind sie motivierter und damit auch leistungsfähiger. Die Masseur, die ihre Arbeit in die Büroetagen tragen, leisten wiederum einen wichtigen Beitrag zur Unternehmenskultur, insbesondere unter dem Aspekt des Gesundheitsmanagements.

Zukunftsweisende Tendenzen

Laut Prof. Badura (Professor für Sozialepidemiologie und Gesundheitssystemgestaltung an der Universität Bielefeld, Fakultät für Gesundheitswissenschaften) spielen psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angst oder Burnout in allen neueren Statistiken eine immer größere Rolle. Bis zum Jahre 2020 werden psychische Erkrankungen vermutlich die zweithäufigste Krankheitsursache bilden. Seit 2001 sind in Deutschland psychische Erkrankungen die Hauptursache für Frühberentung. Daraus folgt auch, dass in der frühzeitigen Erkennung dieser Gefahren und dem Ergreifen geeigneter Maßnahmen die größten Einsparpotentiale für die Unternehmen liegen.

Achtsamkeit und Berührung

Als Risikofaktoren am Arbeitsplatz, die dem Burnout Vorschub leisten, gelten fehlende soziale Unterstützung, geringe Wertschätzung (effort-reward-imbalance), hohe persönliche Verausgabung (overcommitment), schlechtes Teamklima, Arbeitsverdichtung/Zeitdruck sowie fehlender körperlicher Ausgleich. Für eine positive Bewältigung des Burnout ist die Selbst-Achtsamkeit entscheidend, weil wir nur durch Achtsamkeit lernen, mit Belastungen so umzugehen, dass wir weniger unter ihnen leiden. Achtsame, kompetente Berührung, aktives Zuhören und wertschätzende Kommunikation helfen, die Balance zwischen Leistung und Regeneration, zwischen Geben und Nehmen zu bewahren.

Frank B. Leder

ANZEIGE