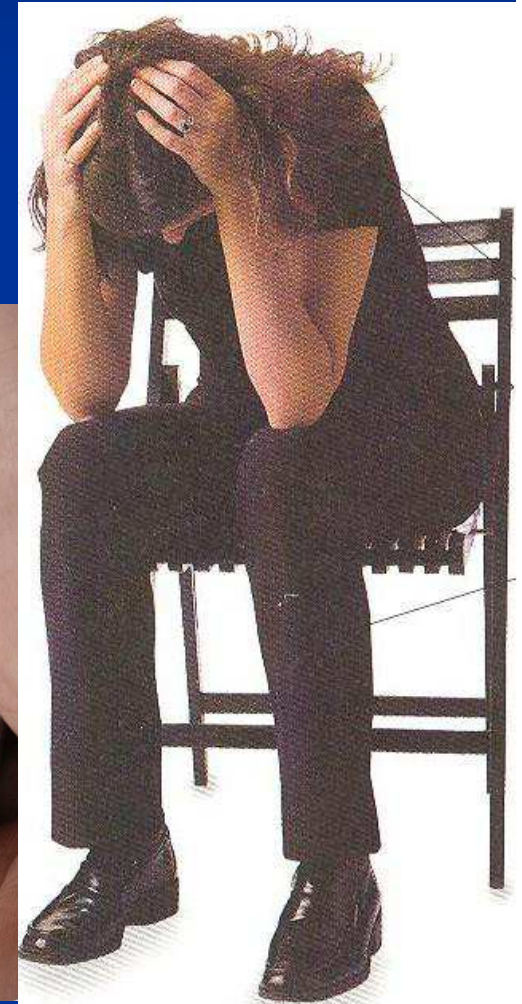
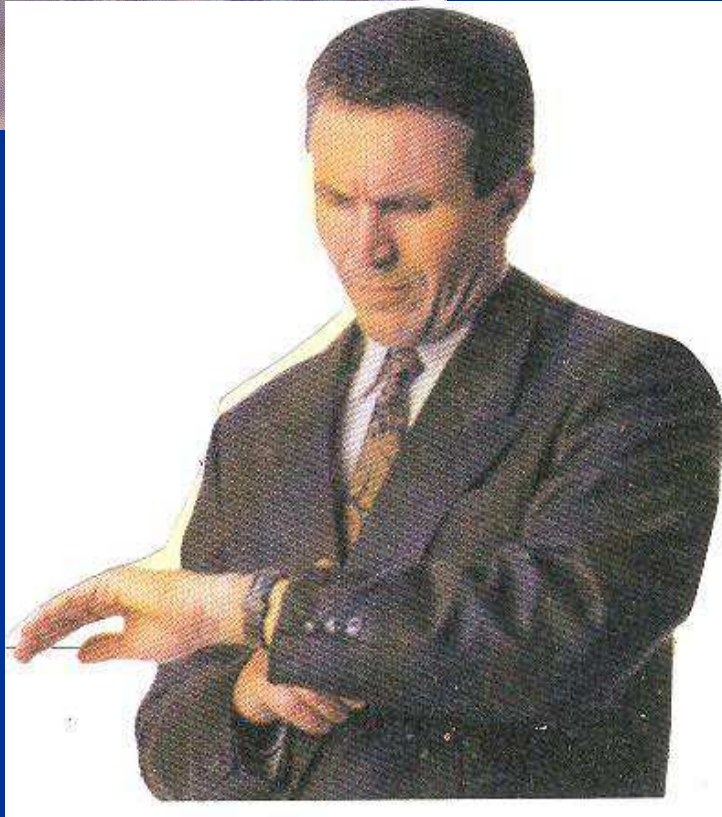


# **Burn Out Syndrom/ Depressionen**

**Aus der Sicht der Psychosomatik in der  
TCM - Therapiemöglichkeiten**

**Referent: Adnan Ibrahimovic**

# Stress- Was ist es?

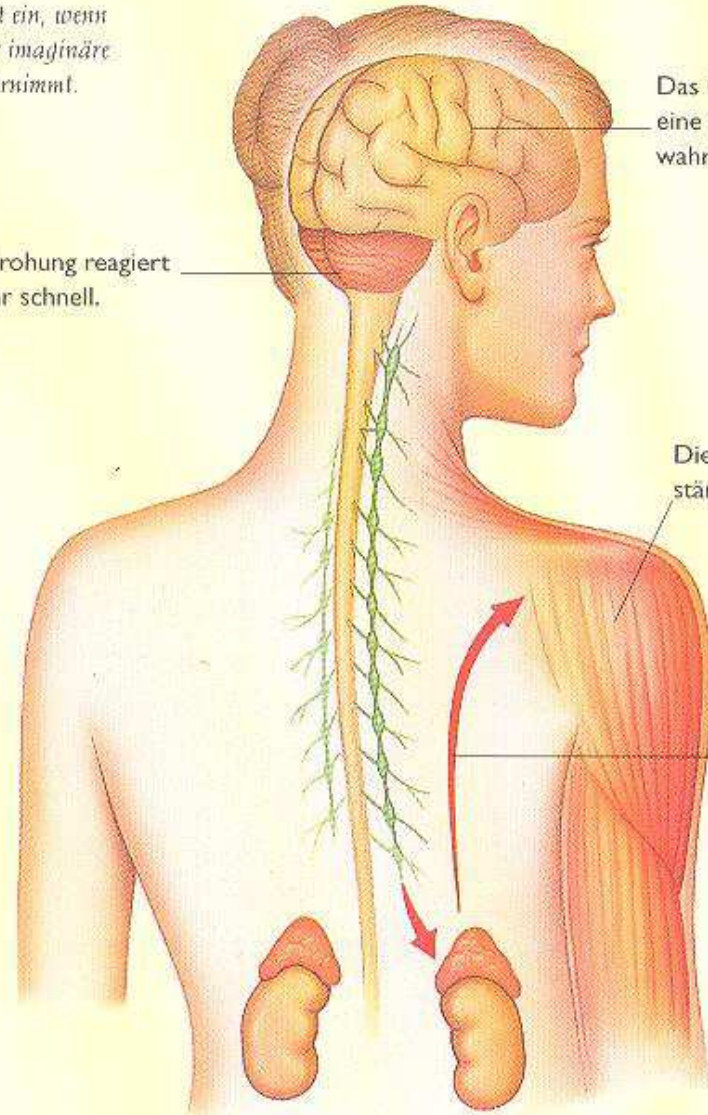


# Eine Ur-Reaktion und ihre Folgen

- Mit Stress bezeichnet man die Antwort unseres Körpers auf bestimmte Anpassungszwänge, wenn wir seelisch oder körperlich belastet sind
- Urmenschen kannten auch Stress – und brauchten ihn
- Versetzt den Körper in die Lage, auf bestimmte bedrohliche Situation zu reagieren „ Kampf oder Flucht“

RECHTS Streß tritt ein, wenn man eine echte oder imaginäre Bedrohung wahrnimmt.

Auf Bedrohung reagiert man sehr schnell.



Das Gehirn nimmt eine Bedrohung wahr.

Die Muskeln werden stärker durchblutet.

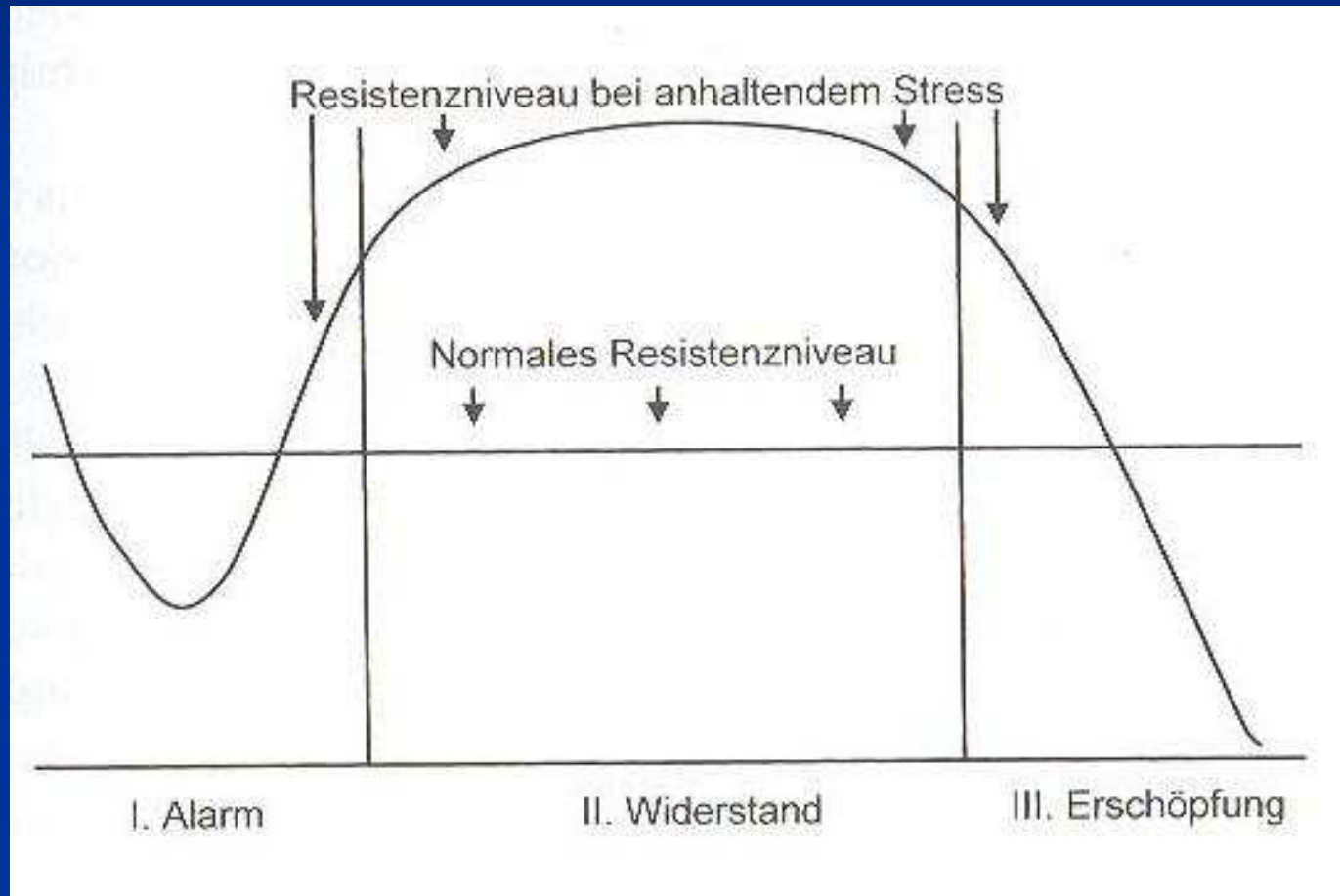
Hormone werden ausgeschüttet.

# Das generelle Adaptations- Syndrom (GAS) Theorie

- Diese Theorie unterscheidet folgende 3 Phasen der physiologischen Reaktion auf Stress:
  1. **Alarmreaktion** (Alarm Reaction Stage) – Schockphase, RR Abfall, Tachykardie, Hypoglykämie, verstärkte Ausschüttung der ACTH und Sekretionssteigerung der Nebennierenhormone (Cortisol)

2. **Widerstandsphase** (Resistance Stage) – das Individuum setzt sich zur Wehr der anhaltende Stressorexposition, Sympathikusaktivierung (es kommt zur Vergrößerung des Adrenalgewebe der Nebennieren)
3. **Erschöpfungsphase** (Exhaustion Stage) – bei weiterhin anhaltender Stressorexposition kommt es zum Verbrauch der körpereigenen Reserven (die Adaption an die Stresssituation bricht zusammen- ständige Cortisolausschüttung – mögliche Immunsuppression)

- Schematische Darstellung des generellen Adaptions- Syndroms GAS nach Selye



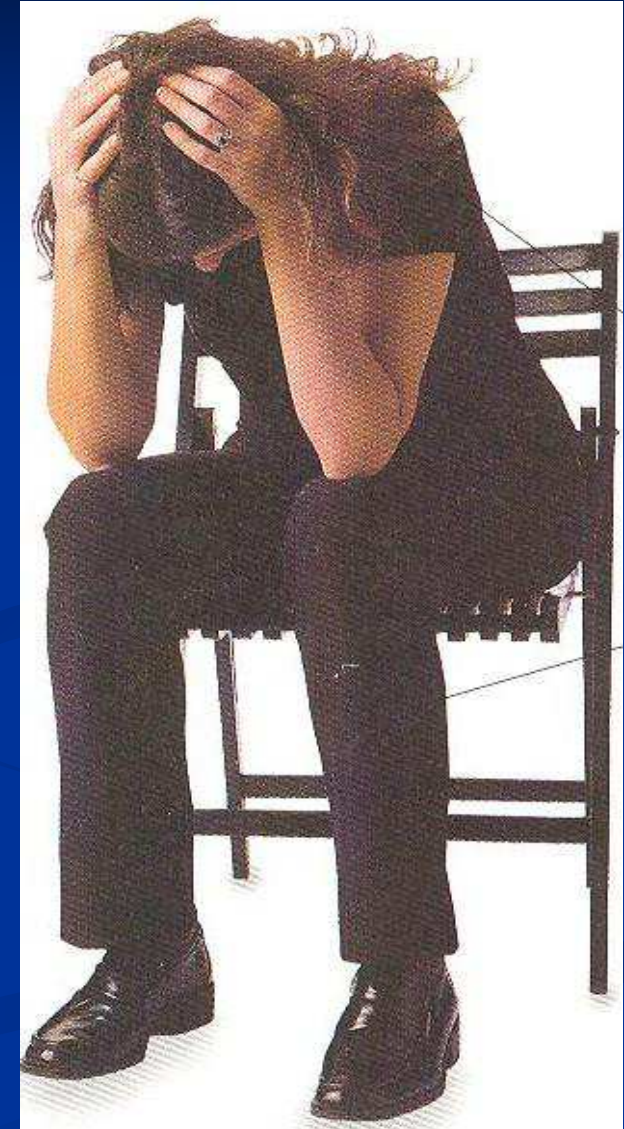


OBEN *Höhlenbewohner mussten auf der Jagd auf  
Stresssituationen reagieren.*



# Stressoren als Auslöser

- Ist bei allen Menschen individuell verschieden, es gibt jedoch Ausnahmesituationen wie Krankheit, Tod, Trennung und Arbeitslosigkeit, die bei fast allen Menschen Stress auslösen können



# Social Readjustment Rating Scale

- Das Ziel dieser Messung ist es, den mittleren Bewältigungsaufwand pro Stressepisode (kritisches Lebensereignis) – Life Change Unit zu messen
- Hier wird das Vorkommen von 43 potenziellen Stressauslösern (critical life events) in der nahen Vergangenheit erfragt und mit Hilfe mehrstufigen Antwortscalen abgeschätzt
  - (Holmes /Rahe 1967)

# Wie hoch ist Ihr Stresspegel?

- Im menschlichen Leben auftretende Ereignisse erhielten eine umso höhere Punktzahl, je mehr sie das Leben der Testpersonen beeinflussten
- Z. B. ein Straffzettel wird mit 11 P. als niedrigster Wert, und der Tod des Partners mit 100 Punkten als höchster Wert gesehen

<b>Punkte</b>	<b>Stellenwert</b>	<b>Anlass</b>
11	1	Kleiner Gesetzverstoß
20	2	Wohnortwechsel
25	3	Ärger mit dem Arbeitgeber
30	4	Ein Partner beginnt oder hört auf zu arbeiten
40	5	Streit mit Ehepartner
50	6	Schwangerschaft / sexuelle Probleme
55	7	Pensionierung
63	8	Heirat

73	9	Scheidung
100	10	Tod des Partners

### Ihre Ergebnisse:

50 – 100 Punkte – niedriger Stresspegel, Risiko innerhalb der nächsten 2 Jahre zu erkranken steigt um 10 %

100 – 200 Punkte – mäßiger Stresspegel, Risiko liegt bei 10 – 35 %

200 – 300 Punkte – hoher Stresspegel, Risiko 35 – 50 %

# Fazit

- Die Menschen, die innerhalb von 2 Jahren mehr als 200 Punkte ansammeln, müssen mit einer Verschlechterung ihres Gesundheitszustandes rechnen
- Dabei gehören Gedanken und Gefühle zu den stärksten negativen Stressfaktoren

Stress ist persönlichkeitsabhängig

*Stress ist das, was ich dafür halte!*

# Stress und Persönlichkeit

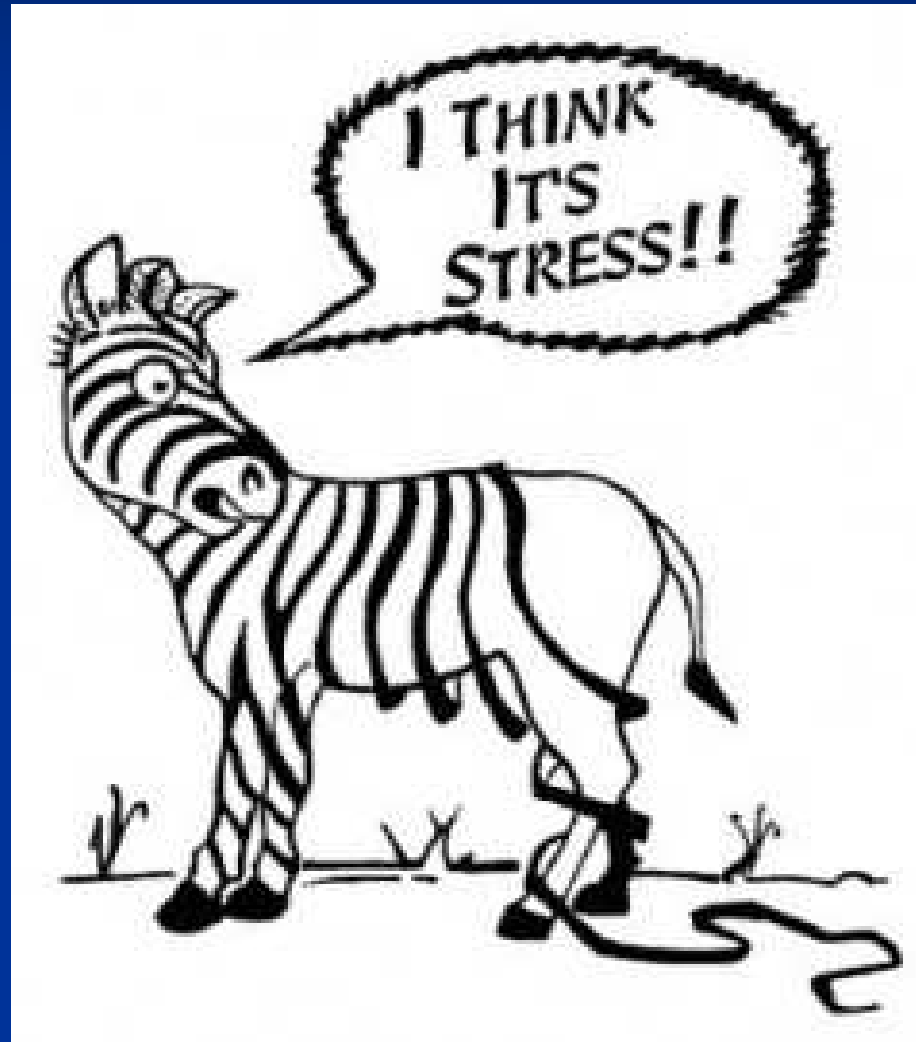
Stressoren (Stressfaktoren) treffen also auf eine bestimmte, individuelle Persönlichkeit



# Psychosoziale Stressoren

- Tod eines nahen Familienangehörigen
- Scheidung
- Chronische Paarkonflikte
- Zeitmangel, Termindruck,
- Geldmangel, Schulden, Armut
- Schichtarbeit
- Fehlende Gestaltungsmöglichkeiten
- Reizüberflutung
- Schlafentzug
- Soziale Isolation
- Mobbing

# Transaktionales oder kognitives Stressmodell (Lazarus 1974)



# Narzisstische Persönlichkeit

- Selbstwertregulation über Höchstleistung.
- Scheitern an den eigenen Ansprüchen.
- Opferposition, Unzufriedenheit,
- abhängig von Bewunderung anderer. Angst vor Blamage.

# Schizoide Persönlichkeit

- Sachlich und kühl.
- Soziale Beziehungen werden eher abgewehrt aus Angst vor zu viel Nähe, daher distanzierte Beziehungen bis hin zur Einsamkeit.
- Emotional eher karg.
- Recht-haben-Wollen.
- Grundgefühl Misstrauen, Stärke Intuition.

# Depressive Persönlichkeit

- Immer bemüht, zu helfen,
- Übernahme von Mutterrolle.
- Berufsfeld als Familienersatz.
- Ausgeprägte Abhängigkeit in Beziehungen (zum Chef, zu den Kollegen).
- Möchte mit Zuneigung „gefüttert“ werden.  
Kann schlecht nein sagen.
- Hohe Beziehungsfähigkeit.

# Zwanghafte Persönlichkeit

- Disziplin,
- Pünktlichkeit, Selbstbeherrschung.
- Hohes Kontrollbedürfnis,
- an Vorschriften orientiert.
- Checklisten.
- Perfektionismus wird zur Stress-Falle.

# Phobische Persönlichkeit

- Angst vor Autonomie und Selbstverantwortung.
- Chef, Kollege, Kunde als potentieller Feind.
- Absicherung nach allen Seiten.
- Fleißiger Arbeiter.
- Eigene Entscheidungen zu treffen scheint ihm riskant.

# Histrionische Persönlichkeit

- Spontanität, Kreativität, Flexibilität,
- Aufgeschlossenheit, Schnelligkeit,
- Aktionismus: Feuerwerk.
- Er will spielen wie ein Kind.
- Bagatellisieren und übertreiben.
- Bemerkte Stressfaktoren nicht oder flippt aus.



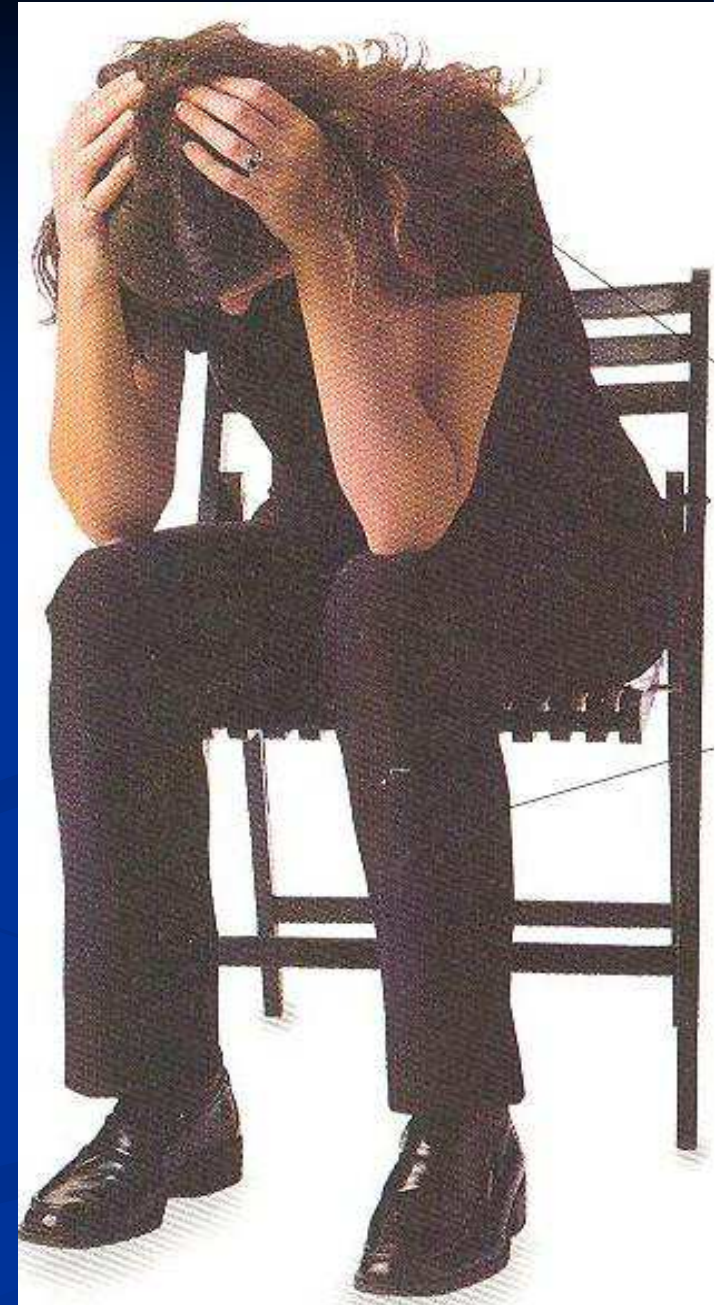
# Chronischer Stress: Folgen

## Emotionale Erschöpfung

„Ich habe keine Kraft mehr“

„Ich fühle mich leer“

„Warum mache ich das überhaupt?“



# Chronischer Stress: Verlauf

- **Aggressivität und Aktivität**
- Hyperaktivität
- Suchtverhalten (Alkohol, Nikotin, Psychopharmaka)
- Ersatzbefriedigung: Frustkäufe, Autos, Reisen, Geliebte
- Gereiztheit
- Stimmungsschwankungen

# Chronischer Stress: Verlauf

- **Flucht und Rückzug (kognitiv, emotional, sozial)**
- Distanz zu anderen und zu sich selbst (Depersonalisation)
- Familien- und Partnerprobleme
- Gefühl, ausgebeutet zu sein
- Gleichgültigkeit, Innere Leere; Fatalismus
- Aufblühen im Urlaub
- Depressive Episoden

# Chronischer Stress: Verlauf

- **Isolation und Passivität**
- Leiden wird wahrgenommen
- Desinteresse
- Manifeste Sucht
- Suizid(gedanken)
- Keine Hobbies mehr
- Sinnlosigkeit

# Burn Out – Infarkt der Seele



# Burn Out als Folge von Autoaggression

- Längst nicht mehr die typische Managerkrankheit
- Betrifft genauso Berufssportler, helfende Berufe, Lehrer etc.
- Spätfolge von Angstzuständen, Panikattacken, Depressionen

# Einteilung des Burn Out Syndrom nach Freudenberger und North

Einteilung in 12 Stadien

- **Stadium 1:** gekennzeichnet durch Tatendrang, Leistungswunsch und Leistungsdruck
- **Stadium 2:** Gefühl alles selbst machen zu müssen, delegieren wird zu umständlich,
- **Stadium 3:** Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse, häufig sind in diesem Stadium zu Alkohol, Nikotin, Kaffee aber auch Schlafmittelkonsum/ ab Stadium 3 fühlt man sich nicht mehr gesund

- **Stadium 4:** Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen, um sich arbeitsfähiger zu halten
- Unpünktlichkeit und Verwechslung von Terminen, Konzentrationsmangel
  
- **Stadium 5:** Verschiebung von Prioritäten, soziale Kontakte belasten eher,
- Partner & Beziehungsschwierigkeiten, häufige kurzlebige Beziehungen
- Therapeuten Shopping



- **Stadium 6:** starke Verleugnung und Verdrängung der auftretenden Probleme (um zu funktionieren)
- Zynismus, aggressive Abwertung, Intoleranz, körperliche Beschwerden treten in diesem Stadium auf
- Wer in diesem Stadium keine professionelle Hilfe annimmt- folgt der endgültige Rückzug
- **Stadium 7:** soziales Netz wird als feindlich erlebt
- Ersatzbefriedigungen (Alkohol, Essen, Sexualität)

- **Stadium 8:** jede Aufmerksamkeit und Zuwendung der Umwelt wird als Angriff verstanden
- Häufig in diesem Stadium sind paranoide Reaktionen
- **Stadium 9:** ein Gefühl, nur noch zu funktionieren, Verlust der „eigenen Persönlichkeit“
- **Stadium 10:** innere Leere, häufig Panikattacken, phobische Zustände, typisch bei großen Menschenansammlungen, exzessive Ersatzbefriedigungen

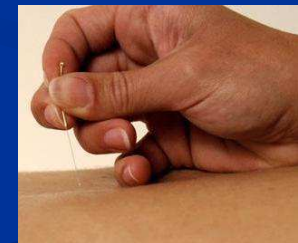
- **Stadium 11:** Depression, Verzweiflung, Erschöpfung, Gefühl als wenn man abgestorben ist
- Spätestens hier treten Suizid Gedanken auf
- **Stadium 12:** völlige Burn Out Erschöpfung, geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung
- Infektanfälligkeit, Herz- Kreislauf, Darmerkrankungen

# Burn Out Prävention/ Behandlung aus Sicht der TCM

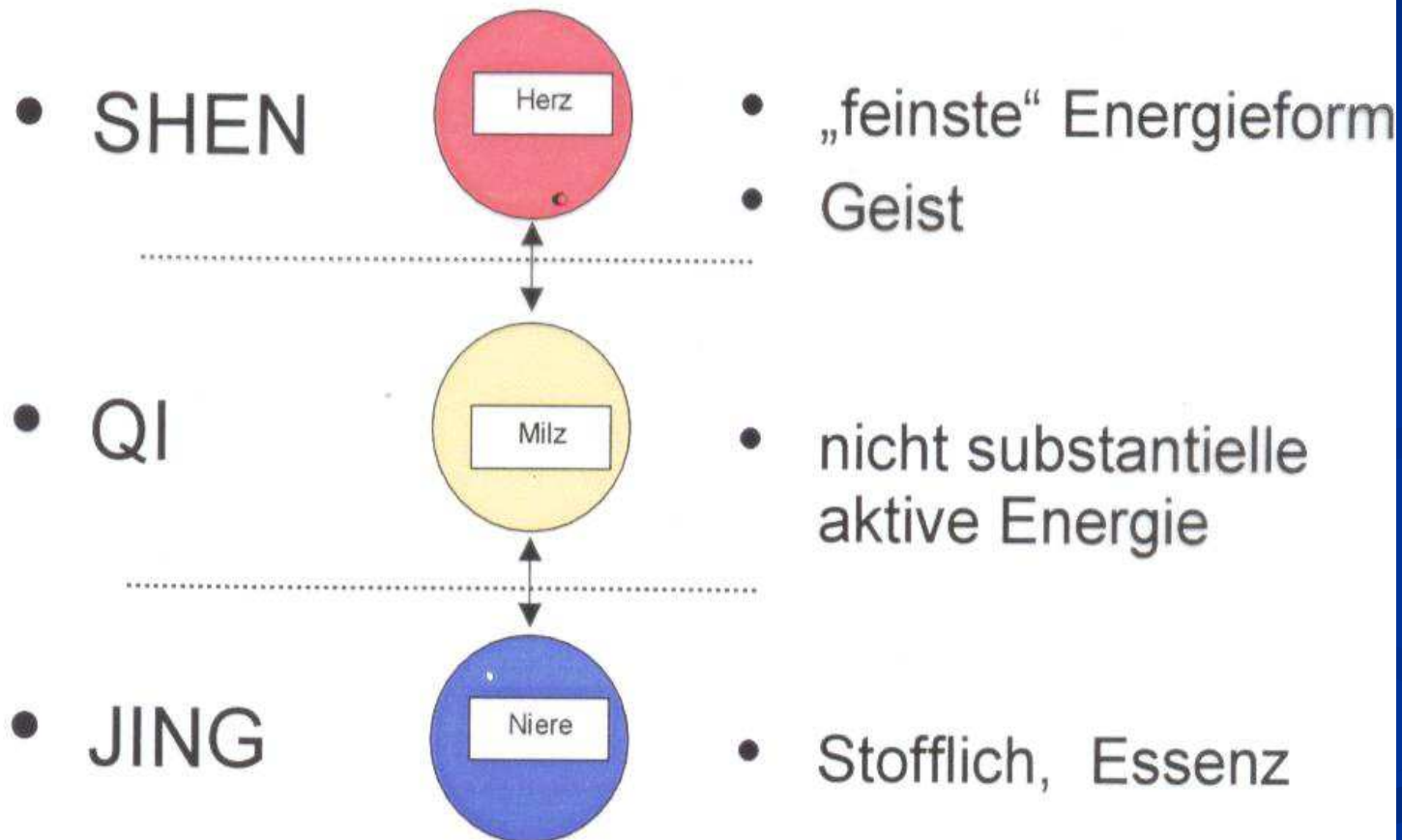


# Aspekte der Burn Out Therapie aus Sicht der TCM

- Arzneimitteltherapie
- Akupunktur (Ohrakupunktur)/ Akupressur
- Konstitutionelle Diätetik
- Qi Gong / Tai Ji Quan
- Psychotherapeutische Gesprächsführung



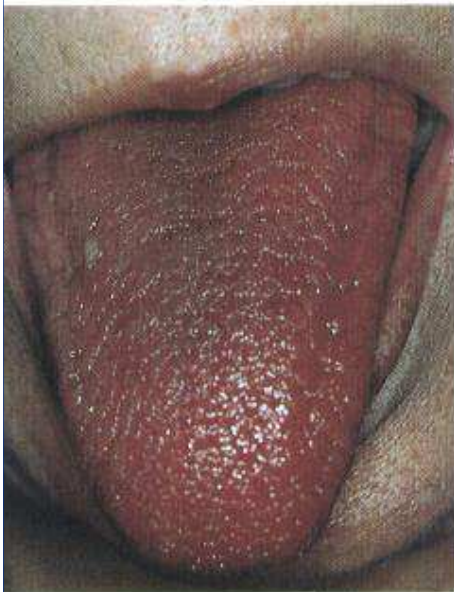
# Die drei Schätze



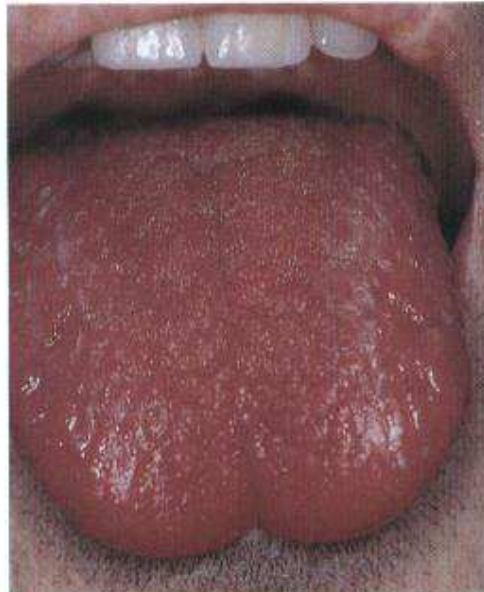
# 3 edle Substanzen

- Shen, Qi und Jing
- Ist eine dieser Substanzen geschwächt, müssen die anderen 2 einspringen
- Damit das Fließgleichgewicht (zumindest vorübergehend) erhalten bleibt
- Jing wird mit der Zeit verbraucht (falls das Shen oder Qi zu stark gefördert werden)
- Born Out ist nach TCM eine primär Shen-Erkrankung,
- Zu Beginn der Kaskade steht in der Regel (Manie – Überfülle)

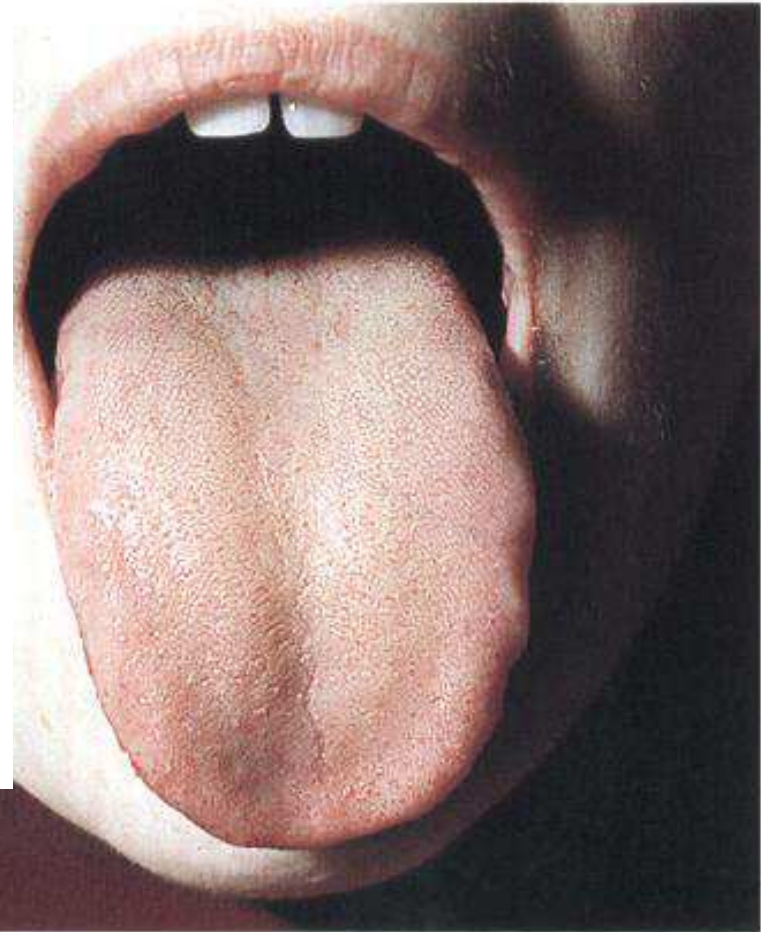
# Diagnostische Kriterien/ Zungendiagnose



22



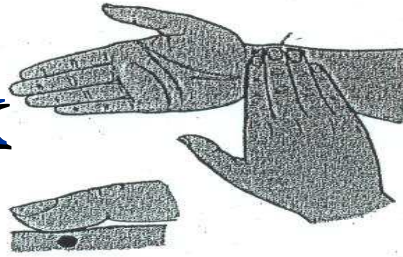
23



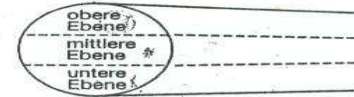
19



# Pulsdiagnostik



A Pulstaststellen



B Ebenen der Pulstastung



1. oberflächlicher Puls



2. tiefer Puls



3. verlangsamer Puls



4. beschleunigter Puls



5. erschöpfter Puls



6. repleter Puls



7. schlüpfriger Puls



8. rauher Puls



9. langer Puls



10. kurzer Puls



11. gespannter Puls



12. behäbiger Puls



13. saltenförmiger Puls



14. zarter Puls



15. beweglicher Puls

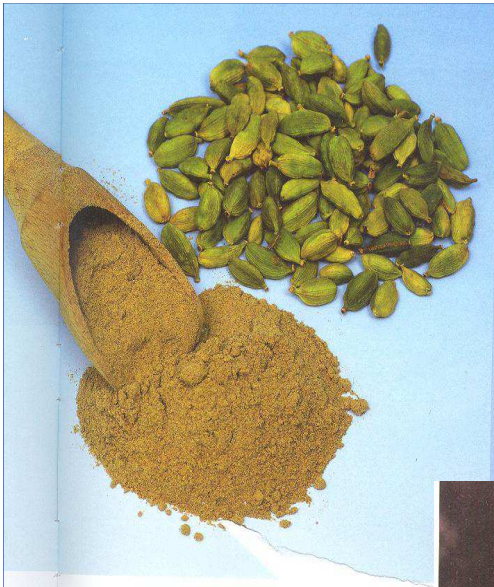




# Diätetische Behandlung bei Depressionen/ Burn Out

- Nach den TCM Kriterien entsteht Burn Out durch eine Entkopplung der Herz und Nieren Energie
- Das Wasserelement ist zu schwach, um das Feuer zu löschen...
- Empfehlenswert scheint deshalb der Verzehr vor allem von wasserhaltigen Nahrungsmitteln, kalten thermischen Charakters z.B. Melonen, Gurken
- Regelmäßige (Knabbern) von Jing fördernde Nahrungsmittel (z.B. Walnüsse)

- In erster Linie regelmäßiges Essen, lang kauen (abgeschwächter Milz/ Magen- wird unterstützt)
- fasten meiden (das Qi wird stärker geschwächt)
- Prinzip der Trennkost sehr empfehlenswert
- Ratsam ist es, nicht über den Hunger hinaus zu essen (Nahrungsstagnation)
- „Entgiftungsprozess“ unterstützen- Löwenzahntee täglich- kühlt das Leberfeuer und das Leberyang
- Weitere westliche Kräuter: Lavendel, Salbei, Süßholz, Bitterorange, Engelswurz



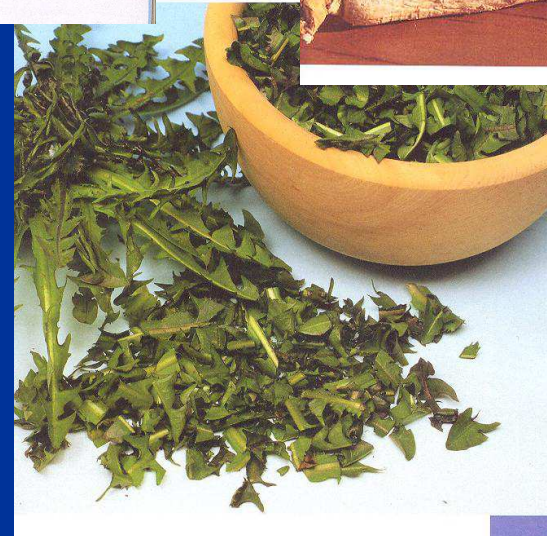
Kardamon



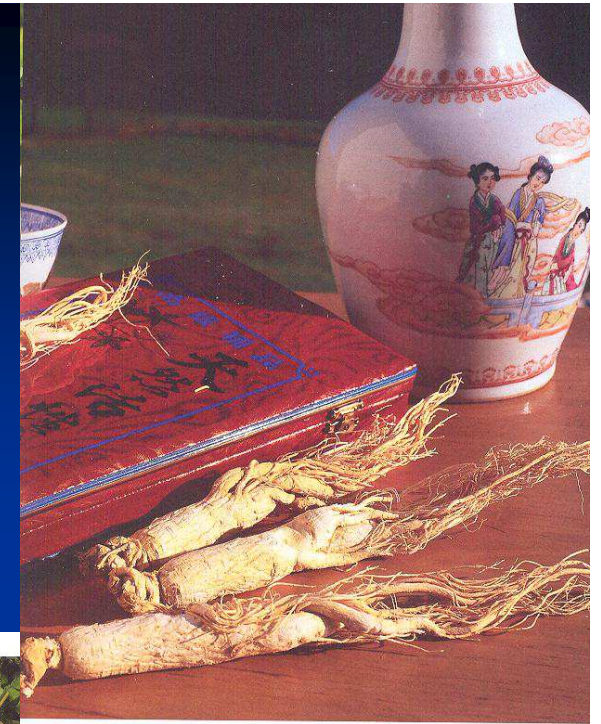
Engelswurz



Süßholz

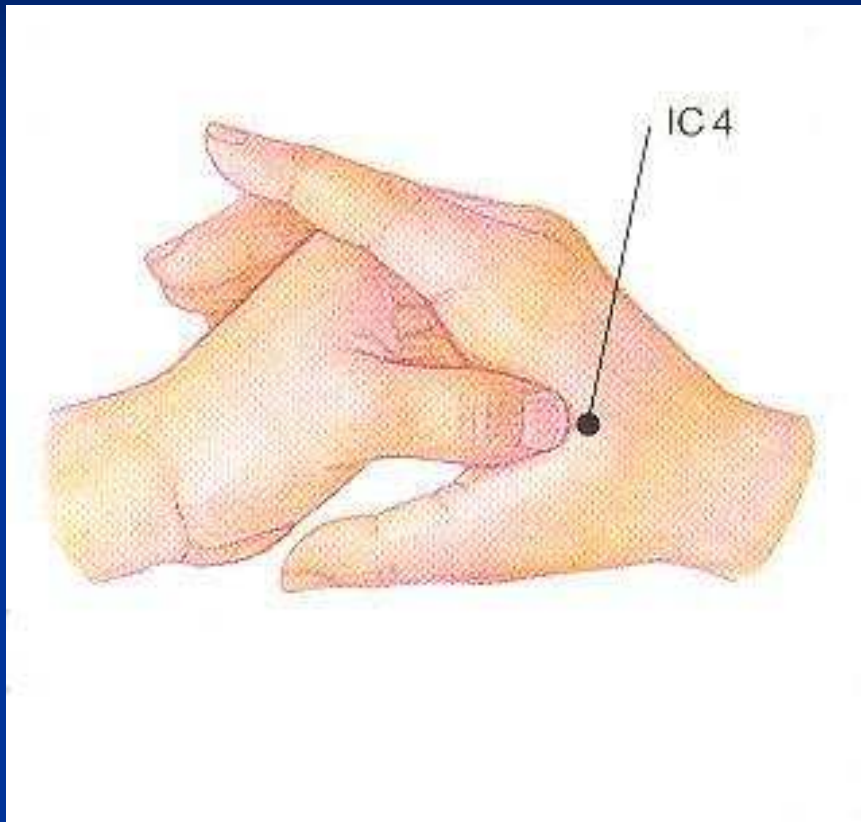


Löwenzahn

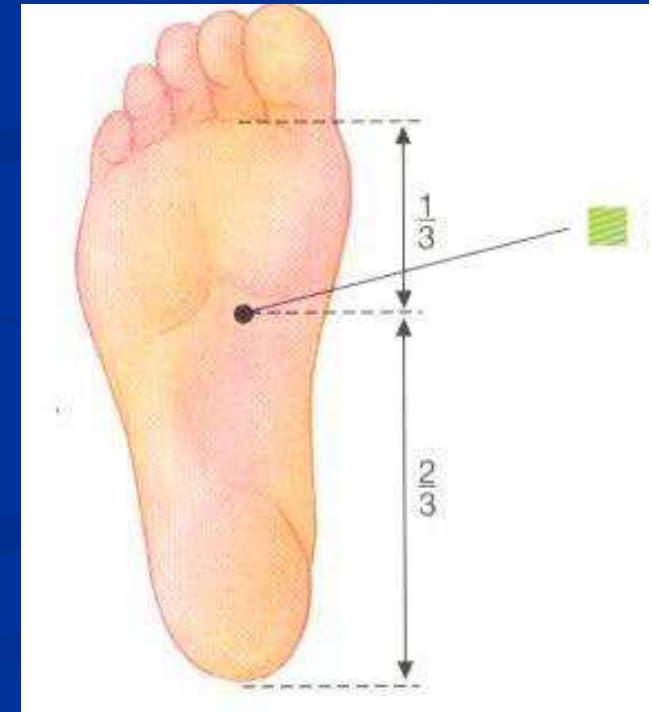
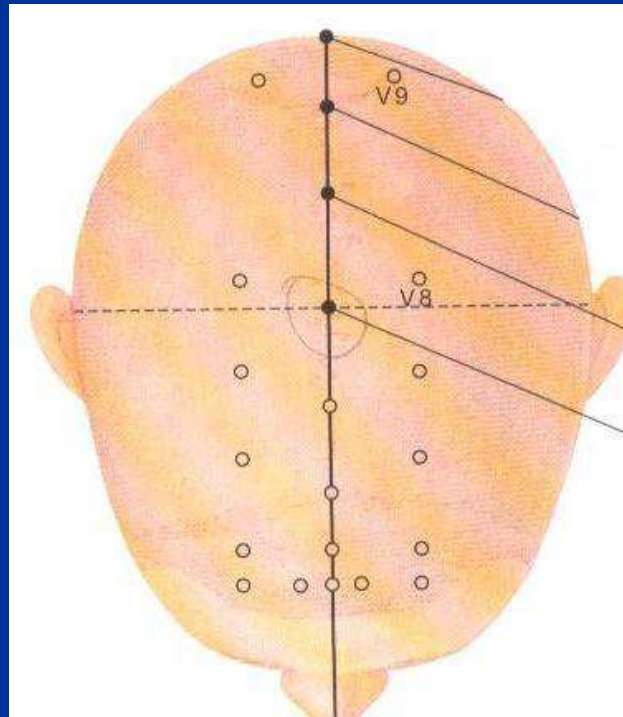
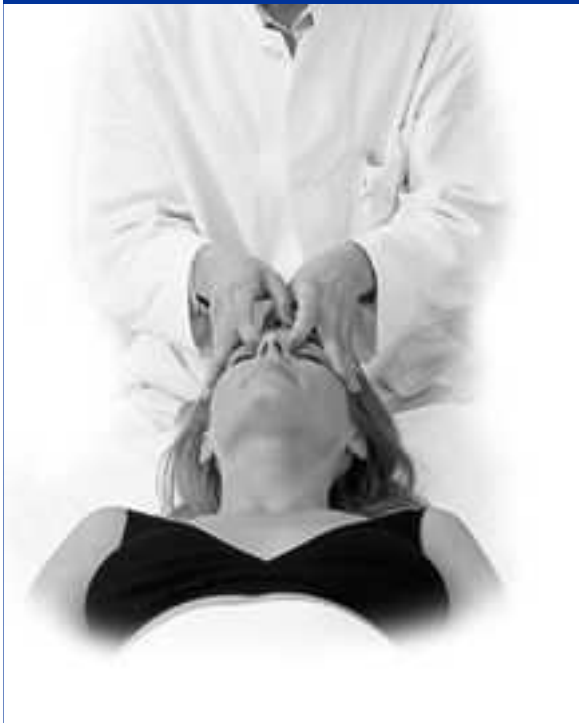


Ginseng

# Akupressur/ Akupunktur



- Königsangebot/ Königsdisziplin bei Burn Out
- Wenn das Qi in irgendeiner Form blockiert, eingesperrt oder eingebunden ist, sei es durch Emotionen oder Ernährung sind diese Techniken die Therapiewahl Nr. 1

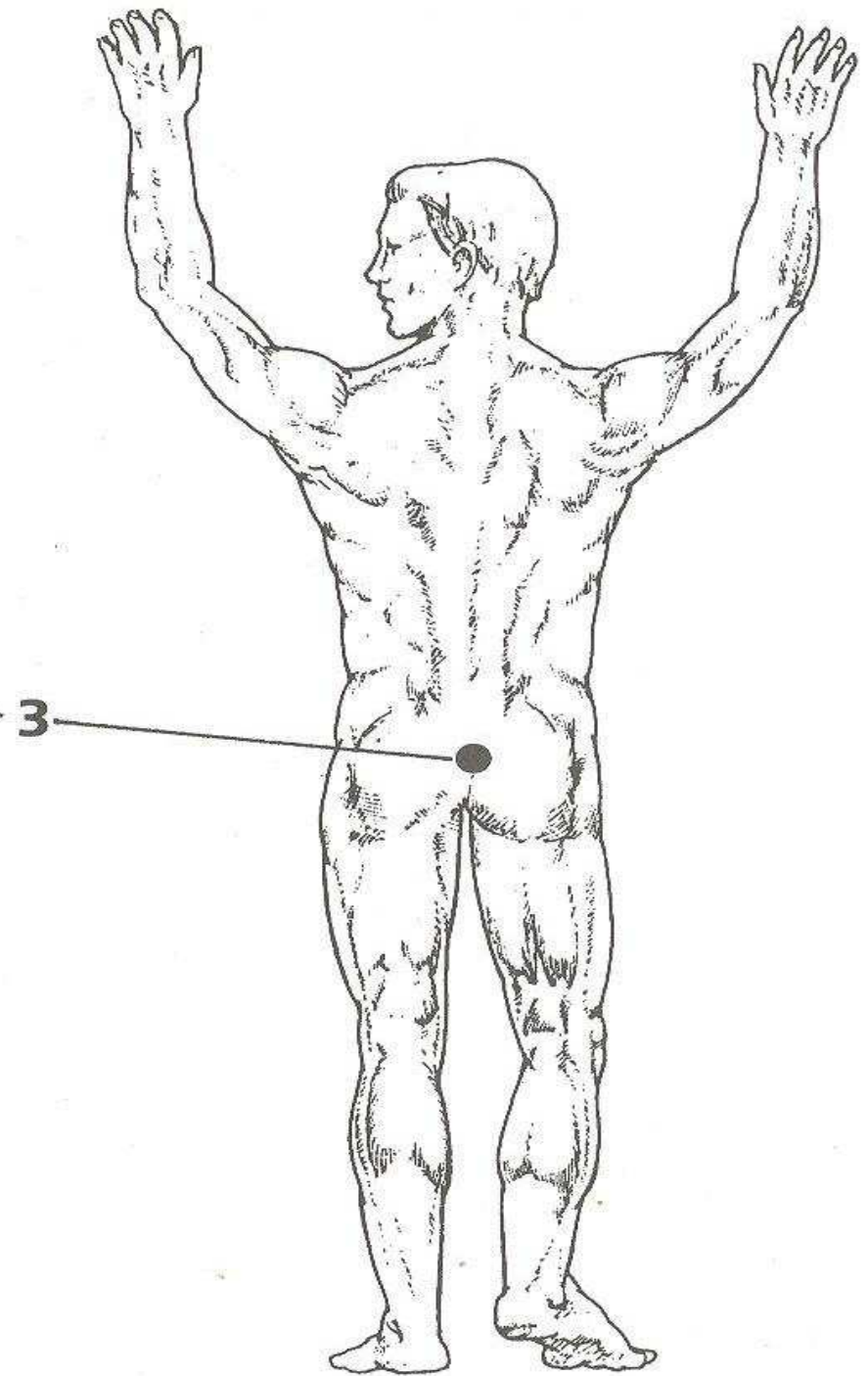
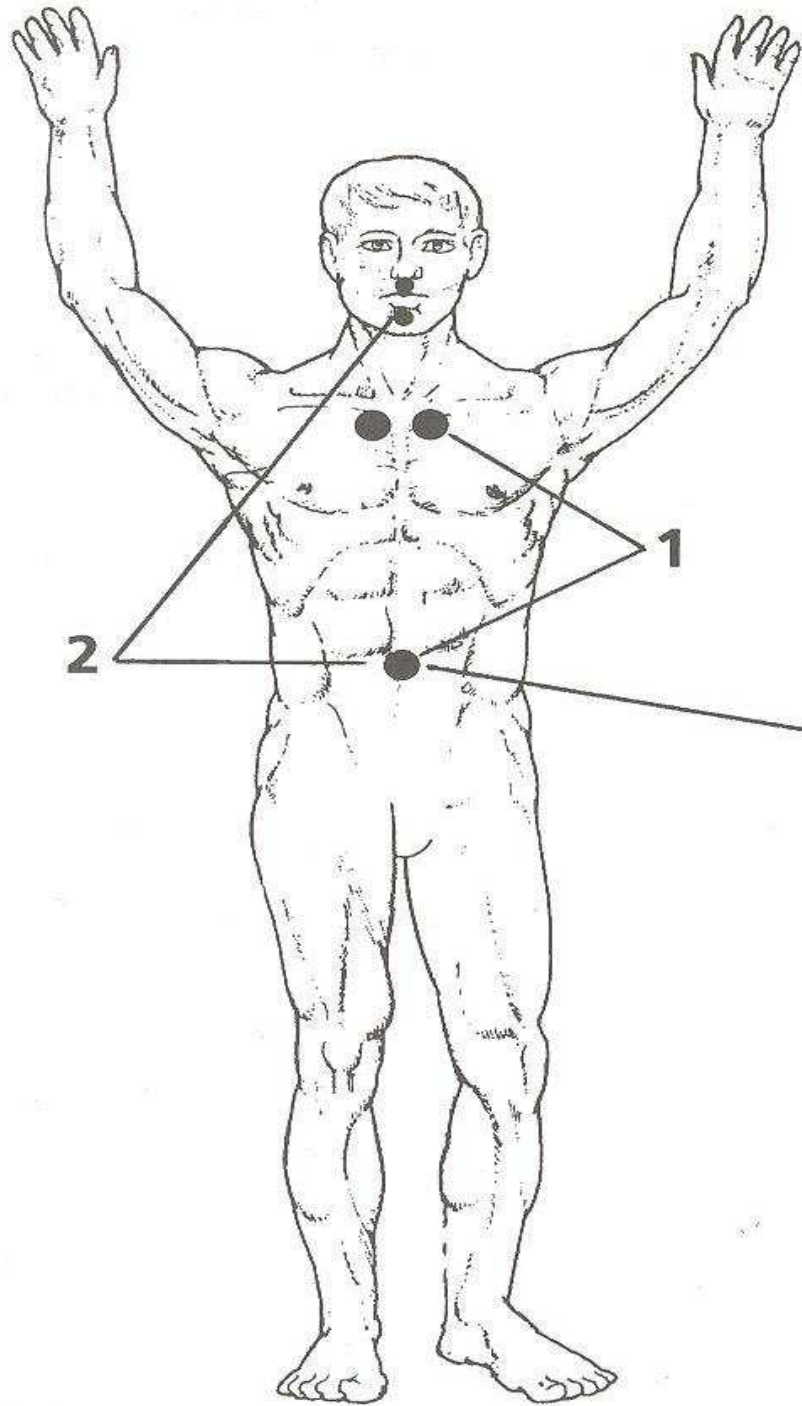




# Blockaden lösen

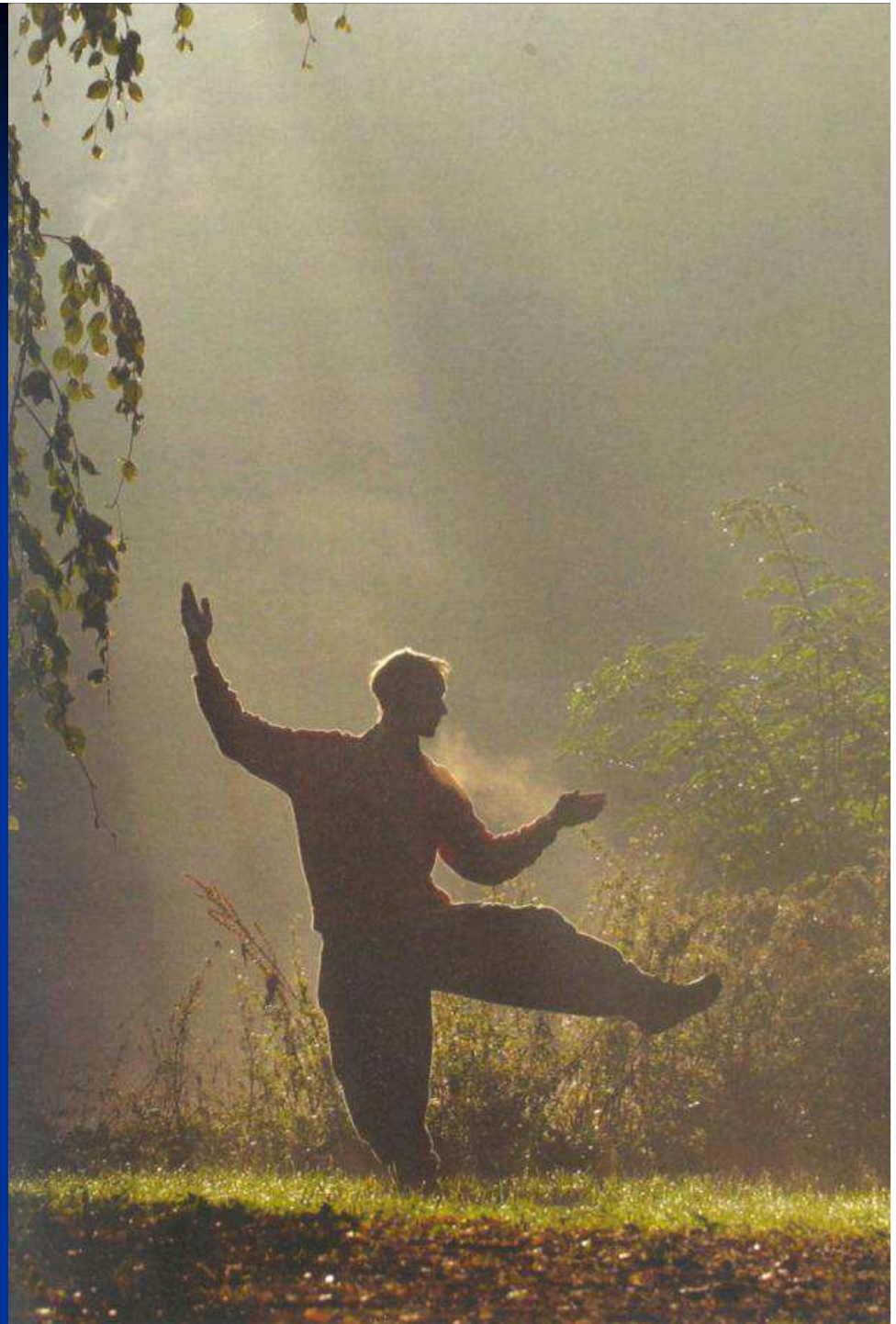
## Akupunktur ohne Nadeln

- Für die Balancierung **emotionaler Belastungen** hat sich die Technik der Klopfakupressur besonders bewährt
- Sie basiert auf der Grundlage der Methoden von Dr. Roger Callahan
- Emotional Freedom Technik EFT Arbeiten mit einer Abfolge des Klopfens auf den Anfangs und Endpunkten der Hauptmeridianen
- Weitere Möglichkeiten – massieren des Muskels vom Ursprung zum Ansatz





**Qi Gong**  
**Bewegungstherapie**  
**bei Burn Out**



- Stellt ein Verfahren dar, welches sich in den letzten Jahren sehr zur Stressbewältigung etabliert hat
- Methodisches Vorgehen:
  1. Synchronisierung von langsamen, fließenden Bewegungen mit der Atmung und Reduzierung der Stresswahrnehmung (Lee et. al.2003/Cheung et al. 2005)
  2. Ziel ist es, die Atemfrequenz bis zu 6/Min zu reduzieren, den Blutdruck zu stabilisieren, die Vitalität, das Sozialverhalten sowie die Schlafqualität und das Schmerzempfinden zu regulieren

# Qi/ Yang stärkende Übungen



# Resume

- Das Boun Out Syndrom ist global gesehen eine zunehmende menschliche Erkrankungsform in unserer heutigen Welt.
- Die daoistische Medizin (Psychosomatik der TCM) ist gleichzeitig eine wertvolle Lifestyle-Coaching wie auch eine ernstzunehmende Therapieform bei der Behandlung des Burn Out Syndroms
- Achten wir daher auch auf uns selbst!!! Unser Dienen hat nur dann Kraft und Sinn, wenn wir gesund sind.





**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**

**Adnan Ibrahimovic**