

# Vor dem „Burn-out“ bewahren Pausen

Überarbeitung führt zu extremen Reaktionen des Körpers. Alarmsignale ernst nehmen und ausspannen.

VON ALOIS DACHS

**BAD KÖTZTING.** Mit einem Problem, das viele Unternehmer im Laufe ihres Berufslebens kennenlernen, befasste sich eine Versammlung der Wirtschaftsjunioren aus dem Landkreis Cham am Mittwoch im Tagungsraum der Klinik für traditionelle chinesische Medizin – dem „Burn-out-Syndrom“. Was zu tun ist, wenn der Körper plötzlich signalisiert, dass „der Akku leer ist“, versuchte Diplom-Psychologe Martin Simmel den zahlreichen Zuhörern näher zu bringen.

„Wie aus Machern langsam aber sicher Zuschauer werden“, lautete der Untertitel des Vortrags von Martin Simmel zu einem Thema „über das man eigentlich nicht spricht“, wie er einleitend anmerkte. Er sehe seine Funktion als Psychologe in der Rolle eines Dolmetschers zwischen den Symptomen des Organismus und dem Erscheinungsbild des Menschen.

„Was hilft bei Stress?“, wollte Simmel wissen und fand die Antwort in der Meditation, von der allerdings die meisten Unternehmer nichts wissen wollten, weil sie in ihren Augen „ein Nichts“ ist, und damit könne jemand, der immer auf Ergebnisse achtet, kaum etwas anfangen.

## Die Umwelt erkennt das Problem

Ein typischer Begleitfaktor des Burn-out-Syndroms sei, dass die Umwelt die Anzeichen in der Regel viel eher erkenne, als der/die Betroffene selbst. „Depressive Störungen nehmen in unserer Gesellschaft zu“, gab Martin Simmel die Ergebnisse von Untersuchungen weiter. Anstatt dagegen Antidepressiva zu verordnen, sollte der Mensch auf „Vollerholung“ umschalten, denn dieses Syndrom sei einfach ein „Energiedefizit-Phänomen“.

Anhand von Steinen, die er unter seinen Zuhörern verteilte, denen sie positive Energien zuspielen sollten, indem sie an Höhepunkte in ihrem Leben denken, gab der Psychologe Hinweise, wie der Mensch erkennen kann, ob er noch Energie mobilisieren kann. Er warnte in diesem Zusammenhang vor den „Suizid-Marathonläufern“, die nach dem Motto handeln „und dann gehe ich noch laufen“.

## Überarbeitung führt zu extremen Reaktionen des Körpers. Alarmsignale ernst nehmen und ausspannen.

### Was unserem Körper guttut

„Unser Körper weiß genau, was uns guttut und unser Organismus zeigt uns das an“, sagte Martin Simmel. Neben übertrieben-



Karl Wutz (rechts) stellte die Referenten Dr. Stefan Hager (Mitte) und Dipl.-Psychologe Martin Simmel vor.  
Foto: Dachs

em Engagement als Anzeichen von Überlastung gebe es in der Phase 2 das reduzierte Engagement, das seinen Ausdruck in Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen oder Bluthochdruck finde. Verdauungsstörungen, Alkoholmissbrauch, Gewichtsprobleme, aber auch Schuldgefühle, wenig Selbstwertgefühl, Angst und Nervosität könnten Anzeichen des Ausgebrannt-Seins werden.

Wenn der Mensch merkt „Es geht an mir vorüber“, sollte er „eigentlich einen Schritt zurück machen“, regte der Diplom-Psychologe an. Zu einem glücklichen

Leben gehöre auch ein „Flow-Gefühl“, ein „Durchhängen“, die totale Entspannung. „Manchmal kann es wirklich sinnvoll sein, das Umfeld zu wechseln, bevor ich zu viel Energie verbräuche, um meinen Job zu machen“, riet Simmel seinen Zuhörern.

Es gelte, neben Rendite und Gewinn vor allem auf „den Rhythmus des Lebens“ zu achten, denn „der 4. Porsche macht vielleicht auch nicht glücklich“. Das in der TCM-Klinik entwickelte „Health-Excellence-System“ ziele darauf ab, Klarheit in das eigene Leben zu bringen und vorzubeugen.