

# Trance GEGEN Burnout

**B**urnout ist eigentlich gar keine Krankheit. Laut ICD handelt es sich beim Burnout „lediglich“ um eine Störung. Sie resultiert aus einem Missverhältnis zwischen persönlicher Belastung und Bewältigungskapazität. Betroffene leiden zunehmend unter körperlicher und emotionaler Erschöpfung. Symptome wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder andere körperliche Dysfunktionen können hinzutreten. In fortgeschrittenen Stadien ist der Missbrauch von Alkohol und anderen Suchtmitteln deutlich erhöht.

Weder Babys noch Kleinkinder sind für Burnout anfällig, sehr wohl aber bereits Kinder im Schulalter. Was passiert dazwischen?

Die meisten von uns verlernen irgendwann im Leben den natürlichen Umgang mit den täglichen Herausforderungen des Lebens. Sie beginnen nach starren Mustern zu handeln und reagieren immer unflexibler auf bestimmte Situationen. Eine unserer wichtigsten Ressourcen, nämlich die Flexibilität unseres Nervensystems wird nach und nach verschüttet. Und das, obwohl das Nervensystem eigentlich Zeit unseres Lebens die Fähigkeit zur Bildung neuer Verknüpfungen und zu individuellen Reaktionsweisen behält.

Vor zwei Jahren gingen spektakuläre Zahlen zum Thema Burnout und Ärzteschaft durch die Presse. Demnach waren mehr als die Hälfte der österreichischen Ärzteschaft Burnout-gefährdet.

Allerdings war man war durch die hohe Zahl regelrecht „hypnotisiert“ und so konnte sich ein sogenannter (Selektions-)Bias einschleichen: 54 Prozent der teilnehmenden Ärzte (die wahrscheinlich einen

persönlichen Grund hatten, an der Studie teilzunehmen), aber eben „nur“ 7,8 Prozent der österreichischen Ärzteschaft (also 54% von 14,5%) sind Burnout-gefährdet. Trifft letzteres zu, so ist das schon eine hohe Quote, wahrscheinlich ist die Dunkelziffer deutlich höher.

### Hypnose ist fokussierte Aufmerksamkeit

Ob wir gebannt auf eine Zahl starren oder ins sprichwörtliche „Narrenkastl“ schauen, in beiden Fällen ist unsere Aufmerksamkeit fokussiert und wir „vergessen“ die Welt um uns herum. Im Rahmen einer medizinischen Hypnose machen wir uns diesen (durchaus angenehmen) Zustand zunutze. Zum einen ist er äußerst entspannend und regenerativ, zum anderen sind Menschen in diesem Zustand für positive Suggestionen sehr empfänglich. Wir haben also einen Zugang zum Unbewussten und die Welt, so wie wir sie wahrnehmen, beruht nun mal auf der Kraft der inneren Bilder, die wir im Unbewussten abgespeichert haben.

### Wissenschaftliche Erkenntnisse

Funktionelle Veränderungen in verschiedenen Hirnarealen während Hypnose wurden gut mittels EEG, PET und fMRT dokumentiert. Die Wirkung ist also keinesfalls eine Einbildung, sondern in Struktur und Funktion des Nervensystems wissenschaftlich nachweisbar.

Medizinische Hypnose und Hypnose-Coaching sind mittlerweile sehr erfolgreich

*Kann dem Burnout mithilfe der Hypnose begegnet werden? Ja, sagen Experten, denn unabhängig vom Erschöpfungszustand sind Betroffene für positive Suggestionen empfänglich.*

in der Burnout-Behandlung und dessen Prophylaxe etabliert. Tatsächlich erfolgt die Wirkung auf mehreren Stufen:

- Es kann eine sehr beeindruckende und heilsame Erfahrung sein, zu spüren, wie sich bereits nach wenigen Minuten Entspannung ausbreitet. Insbesondere wenn der Klient sich schon seit Jahren nicht mehr richtig entspannen konnte.

- Das Erlernen von Selbsthypnose gibt dem Klienten ein hervorragendes Übungstool in die Hand und bewahrt die Eigenständigkeit, auch selber regelmäßig etwas zur Entspannung tun zu können.

- Ein Blick auf die Ursachen der verminderten Bewältigungskapazität (im Gespräch und auch in Trance) hilft dabei sich selber besser verstehen zu lernen und Rückfällen vorzubauen.

- Mithilfe des Unterbewussten kann der Klient sich selber neue (vorher evtl. noch nicht gekannte) Ziele setzen.

Wer seine alten Muster von Grund auf bearbeiten möchte, für den gibt es jetzt etwas ganz Neues: Body-Mind-Deprogramming, BMDe™. Es handelt sich um einen Intensivprozess, welcher essenzielle Techniken aus den Bereichen Hypnose, Feldenkrais und Meditation zu einer Kurzzeitintervention bündelt. Das Ziel ist die maximale Entwicklung von Belastbarkeit, Authentizität und Belastbarkeit. Es gibt den Menschen die Möglichkeit, wieder zu einer natürlichen und situationsgerechten Handlungsweise zurückzufinden, wodurch die Burnout-Gefahr bereits an der Wurzel gebannt wird. ■

Dr. Nidal Moughrabi  
Institut für Coaching und Hypnose  
www.i-c-h.at

