

## BURNOUTPROPHYLAXE UND ACHTSAMKEIT

Vortrag von Axel Promies, Psychologischer Psychotherapeut in Metzingen

gehalten am 17. Juni 2012 beim Informationstag zur Eröffnung der „Achtsamkeitspraxis“ in Reutlingen, Gartenstraße 47

### 1 Einleitung

In meinem Vortrag möchte ich eine grundlegende innerpsychische Dynamik beschreiben, die ich bei Menschen mit Burnout beobachte. Wie ich zeigen werde, geht die Lösung aus dieser Dynamik mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl einher.

### 2 Burnout: Definition, Risikofaktoren und Verlauf

Wenn ich von „Burnout“ spreche, verstehe ich darunter einen Zustand der Erschöpfung und Leistungsminderung als Folge einer unzureichend regulierten Stressreaktion. Ihr liegt in Abgrenzung zu lebensverändernden oder traumatischen Ereignissen eine anhaltende, meist berufliche Anforderungssituation zugrunde, die schließlich zu Überforderung führt.

Kennzeichen des Burnout-Syndroms sind drei zentrale Merkmale, die gemeinsam vorhanden sein müssen. Diese sind anhaltende emotionale Erschöpfung und Müdigkeit, berufliche Leistungsminderung mit Gefühlen der Sinnlosigkeit und Vergeblichkeit, sowie eine neu aufgetretene, zynische innere Abneigung gegenüber der beruflichen Klientel, oft auch gegenüber Kollegen.

Risikofaktoren sind hohe Verausgabungsbereitschaft gepaart mit geringer Anerkennung, sowie die Kombination von allgemein hoher Arbeitsbelastung bei gleichzeitig geringem Gestaltungsspielraum.

Das Syndrom ist bis heute bei 60 Berufen und Personengruppen beschrieben worden. Dazu gehören Angehörige helfender und lehrender Berufe, Führungskräfte, Angestellte, deren Arbeitsplätze bei hoher Arbeitsbelastung dennoch unsicher sind, sowie Sportler. Dauerhafte Belastungen sind beispielsweise auch bei pflegenden Angehörigen zu finden, die ihrerseits gefährdet sind.

Es werden Entwicklungsphasen des Burnout beschrieben: In der Anfangsphase wird zunächst versucht, den Anforderungen durch vermehrte Anstrengung zu begegnen. Die Erfüllung persönlicher Bedürfnisse wird zugunsten beruflicher Ziele zurückgestellt. Das eigene Leistungsvermögen wird als hoch bewertet, wenn gleich Misserfolge stärker registriert werden als Erfolge. Im weiteren Verlauf reichen die normalen Regenerationszeiten in der Nacht und am Wochenende nicht mehr aus. Die Betroffenen reduzieren ihr Engagement und ziehen sich zurück. Sie erleben sich als abgeschlagen und müde. Es treten Konzentrations- und Gedächtnisstörungen auf. Häufig könnte in diesem Stadium durch einen längeren Urlaub in Verbindung mit psychotherapeutischer Unterstützung die nächste Phase noch abgewendet werden.

Schließlich kommt es entweder zu aggressivem Verhalten mit Schuldzuweisungen oder zu depressiv gefärbtem Rückzugsverhalten mit Selbstvorwürfen und Selbstabwertungen. Damit können Angstgefühle, innere Leere und Suchtverhalten einher gehen, sowie das Gefühl zunehmender Sinnlosigkeit, Desinteresse, Erschöpfung und Teilnahmslosigkeit.

Viel diskutiert wird die Frage, ob es das klinische Bild des „Burnout“ überhaupt gibt und ob

nicht vielmehr der Begriff „Erschöpfungsdepression“ die angemessenere Bezeichnung wäre. Mit einer Depression verbindet das Burnout-Syndrom die emotionale Erschöpfung. Eine innere Abneigung gegenüber der Klientel, unabdingbares Element eines Burnout, liegt bei einer depressiven Störung jedoch meist nicht vor.

3 Die grundlegende Dynamik: Aus Lösungen werden Probleme  
Ungeachtet solcher diagnostischer Überlegungen ist die Erschöpfung zunächst eine normale Reaktion auf die vorhandene Überlastung. Mit den wahrgenommenen Überlastungszeichen gehen die betroffenen Menschen allerdings unterschiedlich um. Häufig tun sie das jedoch in einer Weise, die das Problem noch verstärkt, obwohl ihren Bemühungen die gute Absicht zugrunde liegt, die äußerst unangenehme stressvolle Belastung loszuwerden. Im Rückgriff auf vertraute Bewältigungsstrategien sagen sie dem „Symptom“ den Kampf an: Sie nehmen sich zusammen, strengen sich noch mehr an in dem Versuch, sich zu bessern und beschimpfen sich, wenn das nicht sofort zu einer spürbaren Veränderung führt. Die unangenehme Situation wird durch die an sich selbst gestellte Anforderung noch gesteigert, „alles im Griff“ haben zu wollen.

Die betroffenen Personen sind in der Regel höchst leistungsorientiert – und versuchen folgerichtig, ihr Problem anhaltender Erschöpfung dadurch zu lösen, dass sie wiederum eine Leistung erbringen. Intuitiv übertragen sie bewährte Lösungswege, nämlich sich auf ein Ziel auszurichten und Anstrengungen zu unternehmen, dieses schnell zu erreichen, auch auf innerseelische Vorgänge. Diese entziehen sich jedoch einer Veränderung meist dann, wenn diese erzwungen werden soll. Wie kommt es dazu, dass Menschen wie selbstverständlich auf ziel- und leistungsorientierte Lösungsansätze zurückgreifen, selbst wenn diese bei Erschöpfung und Energielosigkeit regelmäßig versagen?

#### 4 Drei Systeme emotionaler Regulation

Dies hängt damit zusammen, dass wir uns von drei verschiedenen Systemen emotionaler Regulation meist nur auf zwei verlassen, die gut aufeinander eingespielt sind – was auch mit kulturellen Präferenzen zusammen hängt (Paul Gilbert: *Compassion Focused Therapy*. London 2010, Kapitel 6, 43–51; Paul Gilbert: *Mitgefühl*. Freiburg, Arbor Verlag 2011, 49–54). Diese Systeme sind fest in unserer Hirnstruktur verankert und dienen der evolutionären Anpassung des Menschen.

Da ist zunächst das System zur Gefahrenbewältigung („threat“), auch Stress-System genannt, das mit den phylogenetisch alten Mechanismen von Kampf, Flucht und Erstarren (sich tot stellen, „den Kopf in den Sand stecken“) operiert. Es erfüllt eine wichtige Schutzfunktion, wenn wir uns einer Gefahr ausgesetzt sehen und uns bedroht fühlen.

Daneben gibt es ein weiteres System, das uns antreibt, Mittel und Wege zu finden, um zu überleben und Wohlstand zu sichern: das Antriebssystem („drive“). Hier geht es um Wettbewerb und Konkurrenz, Statussicherung und Leistung, Attraktivität und Besitz. Um wichtigen Zielen näher zu kommen, muss mit anderen Menschen rivalisiert werden, die ähnlich ausgerichtet sind. Dieses System gibt unserem Verhalten zwar Energie, Richtung und Ziel, aber es macht uns auch einsam. Ist es aktiv, empfinden wir eine gewisse Aufregung, Erwartungs-

spannung und Getriebenheit. Wenn das gewünschte Ziel erreicht ist, wird das als lustvoll und freudig erlebt. Diese Gefühle halten allerdings nur kurz an – sie müssen immer wieder erneuert werden, wodurch Gier, Sucht und letztlich auch Depression befördert werden.

Beide Systeme sind aktivierende Systeme und interagieren eng miteinander. Wenn das Stress-System aktiviert ist, werden die begleitenden Emotionen wie Angst, Unsicherheit, Unterlegenheit oder Wut als unangenehm erlebt und die betroffenen Menschen versuchen, diese unerwünschten Gefühlsregungen zu beseitigen. Sie wollen etwas tun, um wieder mit sich ins Reine zu kommen. In der Folge kommt das korrespondierende Leistungssystem ins Spiel, das zur Lösung vieler aufgabeorientierter Problemstellungen hervorragend geeignet ist. Wir sind gewohnt zu denken: „Von nichts kommt nichts!“ und „Man muss etwas tun, um etwas zu bewegen“. Diese Haltung wird auch auf den Umgang mit störenden Emotionen ausgedehnt. Allerdings lassen sich diese nicht so einfach beheben wie ein technisches Problem. Gefühlsregungen widersetzen sich dem Versuch, sie loszuwerden, indem man sie wie „unerwünschte Gäste“ durch die Vordertür hinauswirft. Wenn aber der erwünschte Erfolg ausbleibt, wird dies als Scheitern betrachtet und das entstehende Gefühl der Ohnmacht wird als beschämend erlebt. Trotzdem: „Irgendwie muss es doch gehen, es hat doch bis jetzt auch immer funktioniert! Man muß sich eben nur noch mehr anstrengen.“ Es entsteht ein Teufelskreis. Der besteht zum einen aus vermehrten Anstrengungen, das aus dem Gleichgewicht geratene Gefühlsleben wieder in den Griff zu bekommen. Zum anderen ist da die erlebte Ohnmacht, wenn dieses Ziel mit herkömmlichen Mitteln nicht erreicht werden kann. Die Situation ist neu: Bisher konnte alles „repariert“ werden, doch nun scheint das nicht mehr zu funktionieren.

## 5 Exkurs: Innere Kritik

Jetzt kommt erschwerend hinzu, dass alle Versuche, die emotionale Balance wieder herzustellen, innerlich laufend abfällig kommentiert werden. Diesen Kommentator nenne ich den „Inneren Kritiker“ oder den „Inneren Richter“. Die meisten Menschen, die ich kennen gelernt habe, sind mit einem solchen inneren Quälgeist ausgestattet. Er begleitet sie auf Schritt und Tritt, beobachtet ihr Tun und kommentiert dieses auf abschätzig Weise: „Das kannst Du vergessen, so kommst Du nie auf einen grünen Zweig. Was auch immer Du tust, es hat sowieso keinen Wert. Du kommst aus diesem Sumpf nie mehr heraus. Am besten, Du lässt Dich gleich lebendig begraben, dann bist Du wenigstens aus dem Weg, Du Versager!“ Wenn Menschen eine solche Breitseite pauschal abwertender innerer Kritik abbekommen, wenn sie dem Trommelfeuer einer solchen Attacke ausgeliefert sind, wird das Selbstwertgefühl untergraben. Oft ist es allerdings so, dass sich Menschen gegen einen solchen inneren Angriff nicht wehren können, weil er nicht bewusst wahrgenommen wird. Wir haben nicht gelernt, diesen Bewegungen unseres denkenden Geistes Aufmerksamkeit zu schenken, geschweige denn, Strategien effektiver Gegenwehr zu entwickeln und einzusetzen. Bemerkte wird lediglich die den Angriff begleitende emotionale Verstimmung, die in der Regel dazu führt, sich beschämt noch mehr anzustrengen, weil innere Antreiber wachgerufen werden. Diese stellen gnadenlos ihre Forderungen, die da lauten: „Sei perfekt!“, „Mach schnell!“, „Streng dich an!“, „Mach' es allen

recht!“ und „Sei stark!“ Wenn es gelingt, das Wirken des Inneren Kritikers überhaupt wahrzunehmen, ist meist schon ein erster wichtiger Schritt getan. Ist es mit mehr und mehr Übung möglich, auch auf den Inneren Kritiker mit einem offenen Herzen zu schauen und sich zu fragen, was dieser in guter Absicht eigentlich möchte, so zeigt sich meist dies: Er ist beseelt von dem Wunsch, dass die Dinge gut werden und er will einen Misserfolg um jeden Preis abwenden. Er hat das Gefühl, er müsse die Last der Verantwortung ganz allein tragen. Um das zu bewerkstelligen, hat er nichts anderes gelernt, als sich zusammenzureißen und sich durchzubeißen, wie das ein Einzelkämpfer eben tut. Damit wird deutlich, dass der Innere Kritiker im Dienste des auf Leistung ausgerichteten Systems steht und dazu beiträgt, den beschriebenen Teufelskreis aufrecht zu erhalten, der aus Erschöpfung und Anstrengung besteht.

(Ausführungen zu Scham und Selbstkritik in Gilbert 2010, 83–107)

Nun ist es an der Zeit, das dritte System der emotionalen Selbstregulation einzuführen: Da auf Sicherheit ausgelegte Bindungs- und Fürsorgesystem („safety“). Überleben hängt nicht nur von den bisher beschriebenen aktivierenden Systemen ab, sondern auch von angeborenem Verhalten, das Kristin Neff (Self-Compassion. New York 2011, 43) »tend and befriend« nennt – was so viel heißt wie „sich kümmern und unter die Arme greifen“. Mit diesem System sind wir in der Lage, uns selbst und andere zu beruhigen, zu unterstützen und zu trösten. Es sorgt dafür, dass wir Ruhe, Zufriedenheit und Wohlbefinden empfinden. Es bietet Sicherheit und inneren Frieden, ohne nach etwas zu streben. Diese länger anhaltenden Gefühle unterscheiden sich deutlich von der Aufregung, die entsteht, wenn wir ein Ziel ansteuern und dieses unbedingt erreichen wollen. Ihm liegt das evolutionäre Prinzip zugrunde, dass wir kooperieren müssen, um zu überleben. Es macht deutlich, in welcher Weise wir Menschen immer schon voneinander abhängig gewesen sind.

Es ist in der Regel ganz leicht, dieses System „einzuschalten“: Dies geschieht, wenn wir mit der Aufmerksamkeit nach innen gehen, ohne auf das Denken zu fokussieren (Risikofaktor Grübeln/rumination) und ohne uns dabei von den unangenehmen Erfahrungen abzuwenden (Risikofaktor Vermeidung von Erfahrung/experiential avoidance; vgl. Rebecca Crane: Mindfulness-Based Cognitive Therapy. London 2009, 37). Wenn Menschen innehalten, „entschleunigen“ oder sich gar in meditativer Versenkung befinden, berichten sie von dem Gefühl, nichts zu wollen oder zu brauchen, von innerer Ruhe und Verbundenheit mit anderen.

## 6 Burnout-Prophylaxe: Achtsamkeit und Mitgefühl

Nach innen gerichtete Aufmerksamkeit ist eine Voraussetzung für Achtsamkeit. Unter Achtsamkeit verstehe ich hier die unvoreingenommene interessierte Hinwendung zu inneren psychischen Bewegungen, so wie sie sich im Augenblick ereignen. Diese Art der Hinwendung hat keine Präferenzen und ist deshalb frei von Ablehnung. Wenn sich jemand achtsam dem Schmerz eines anderen Menschen oder dem eigenen Schmerz zuwendet, entstehen Mitgefühl oder Selbstmitgefühl. Selbstmitgefühl zeigt den Weg aus dem Teufelskreis, welcher die Erschöpfung des Burnout aufrecht erhält. Im Selbstmitgefühl wird eine Selbstbeziehung gepflegt, die auf Zuwendung, Verständnis und Respekt gründet. Sie begrenzt die Wirkung des Inneren Kritikers („Compassion makes the SuperEgo melt.“) und seiner Antreiber. Sie trägt

dazu bei, aus dem „Betriebsmodus des Tuns“ in das „Sein“ zu gelangen. Dies bedeutet, dem unmittelbaren Geschehen zuzustimmen, wie auch immer es sich zeigt. Mitgefühl und Selbstmitgefühl wirken deshalb präventiv, weil sie erlauben, aus Handlungsmustern auszusteigen, die zur Erschöpfung führen oder diese aufrecht erhalten. Also gilt auch, dass Mitgefühl die Voraussetzung für Achtsamkeit ist, nämlich sich *auch* dem Schmerzlichen stellen zu können. Achtsamkeit heißt, sich *allem* zuzuwenden, auch dem, was unangenehm und unerwünscht ist.

Zunächst widerspricht das dem, was wir gewöhnlich tun und für richtig halten, nämlich das Schmerzvolle und Unangenehme aus unserem Leben verbannen zu wollen. Intuitiv wenden wir uns ab, denn sonst, so denken wir, könnte das, was als unangenehm empfunden wird, noch mehr Raum einnehmen und unser Erleben in starkem Maße bestimmen wollen. Deshalb sind wir so darauf erpicht, das „Richtige“ zu tun, damit das Schmerzvolle abnimmt und verschwindet. Macht das denn überhaupt Sinn, sich dem Schmerzlichen und Unangenehmen zuzuwenden? Heißt das nicht, vor diesen Empfindungen zu kapitulieren, sich abzufinden und dem Unangenehmen kampfflos das Feld zu überlassen?

Nein, ganz im Gegenteil: Wir wissen, wenn sich Menschen sicher sind, dass man sich um sie kümmert und für sie sorgt, wenn sie sich angenommen und mit anderen verbunden fühlen, dann sind grundlegende Bedingungen für Trost, Wohlbefinden und menschliches Wachstum erfüllt (siehe Paul Gilbert 2010, 4). Wir wissen ferner, dass die Erfahrung von Wohlbefinden, Zufriedenheit und Sicherheit in stärkerem Maße lindernd bei Depressivität, Angst und Stress wirken, als die positiv erlebte Aufregung, wenn ein begehrtes Ziel endlich erreicht ist. Das erklärt, warum Innehalten, „Entschleunigung“, Sorgfalt und Hinwendung nachhaltiger wirken als ein erfüllter Kaufwunsch oder die erfolgreich abgelegte Prüfung. Das Entscheidende ist jedoch, dass es für das Wohlbefinden eines Menschen unerheblich ist, ob die Quelle der Zuwendung von „außerhalb“ kommt oder sich „innerhalb“ befindet. Anders ausgedrückt: Bei Selbstkritik oder Selbstmitgefühl werden die gleichen inneren Prozesse eingeleitet wie bei kritischem oder fürsorglichem Verhalten durch Mitmenschen (Gilbert 2010, 5). Deshalb wirkt geschlossene „Freundschaft mit sich selbst“ heilsam. Das mag zunächst befremden, denn wir sind gewohnt, dass alles Gute „von außen“ kommt. Wir suchen das, was uns erfüllt, in der Umgebung: Liebe und Sexualität, Freundschaft und Geselligkeit, Schutz und Sicherheit verheißen ein gutes Leben, vorausgesetzt, man wähnt sich in ihrem Besitz. Dann muss jedermann aber dafür sorgen, dass diese begehrten Ressourcen tatsächlich auch zur Verfügung stehen – notfalls muss auch in Verteilungskämpfen mit anderen Menschen um sie konkurriert werden. Ich definiere also Selbstmitgefühl als Erfahrung, die aus der warmen und freundlichen Hinwendung zu dem Schmerzvollen in sich entsteht. Wie überall, so macht auch dabei der Ton die Musik. Es geht nicht um einen vermeintlich wohlmeinenden freundschaftlichen Klaps nach dem Motto: „Jetzt nimm dich mal zusammen, es wird schon nicht so schlimm sein“. Selbstmitgefühl hat nichts mit Betulichkeit und Beschwichtigung zu tun. Selbstmitgefühl ist warm, behutsam und zärtlich. „Es muss sehr unangenehm sein, Tag für Tag so scharf kritisiert zu werden. Ich sehe, dass dir das viel ausmacht“ (Das Leiden bemerken). „Du liegst mir am Herzen und ich bin auf deiner Seite“ (Auf das Leiden antworten). „Ich



weiss, dass du nicht die einzige Person auf der Welt bist, die so fühlt – du bist damit nicht allein“ (An das Allgemeinmenschliche dieser Erfahrung erinnern). „Mögest du lernen, freundlich mit dir zu sein.“ Das sind die Schritte, die Kristin Neff vorschlägt (zitiert nach Paul Gilbert, 2010, 4; siehe auch „What is Self-Compassion?“ in [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org)).

## 7 Wie kann die Erfahrung von Mitgefühl vermittelt werden?

Zwei exemplarische Beispiele aus der psychotherapeutischen Praxis möchte ich kurz beschreiben. Ich beginne in der Regel so, dass ich drei Positionen in den Raum stelle: Diese Positionen, markiert durch Stühle, stehen erstens für das „Ich“ des Protagonisten, der das gegenwärtige persönliche menschliche Drama verkörpert; zweitens für den Inneren Kritiker selbst und drittens für einen außenstehenden Dritten. Um Handlungsspielraum zu gewinnen, benötigen wir manchmal den optimalen inneren Abstand (Gunther Schmidt). Dieser außenstehende Beobachter ist fähig, Mitgefühl zu empfinden, wie sich im weiteren Verlauf meist zeigt (vgl. Kristin Neff: *The Criticizer, the Criticised and the Compassionate Observer*).

Eine weitere Möglichkeit ist, in der Vorstellung den „idealen mitfühlenden Freund“ entstehen zu lassen, der sich bedingungslos akzeptierend und warm zuwendet, sowie über Stärke und Weisheit verfügt. Da er von meinem gegenwärtigen Dilemma weiß, was mag wohl in dem Brief stehen, den dieser Freund im Anschluss an unsere Begegnung schreibt („Developing the compassionate self“, Paul Gilbert 2010, 2011, 330–336)?

## 8 Ein Übungsangebot zur Selbsterforschung

Um Ihnen, die Sie jetzt hier sind, Selbstmitgefühl erfahrbar zu machen, möchte ich Sie zu einer praktischen Übung einladen. Entscheiden Sie frei, ob Sie teilnehmen möchten oder nicht. Sie arbeiten ganz für sich und sind nicht gehalten, sich zu Ihrem Erleben zu äußern.

☉ Halten Sie einen Augenblick inne und achten Sie auf Ihren Atem. Wie auch immer Sie Ihren Atem jetzt wahrnehmen, beobachten Sie ihn so gut Sie können ... Einatmen ... Pause ... Ausatmen ... Pause ... Einatmen ... Pause ... Ausatmen ... Pause ... einfach das. Nach ein paar Atemzügen ... bei einem Ausatemzug ... sagen Sie Ihren Vornamen. Atmen Sie ein ... Pause ... und wenn Sie ausatmen ... sagen Sie sich still Ihren Vornamen. Fahren Sie einige Atemzüge lang so fort. Wenn sich ein angenehmer Rhythmus eingestellt hat, sagen Sie beim Einatmen leise so etwas wie „Ich schätze ...“, „Ich mag ...“, „Ich habe ein Herz für ...“, „Ich liebe ...“. Dann, nach der Pause, sagen Sie beim Ausatmen Ihren Namen wie zuvor. Tun Sie das ungefähr eine Minute lang – oder etwa für 10 bis 15 Atemzüge.

☉ Erweitern Sie Ihre Aufmerksamkeit, indem Sie nicht mehr nur Ihren Atem wahrnehmen, sondern auch die Gegend Ihres Herzens. Legen Sie eine oder beide Hände auf diese Stelle, um deutlich zu machen, dass Sie diese nicht nur wahrnehmen, sondern sie mit liebender Güte wahrnehmen. Beobachten Sie den Unterschied, wenn Sie die Wärme Ihrer Hand nun spüren.

☉ Erweitern Sie Ihre Aufmerksamkeit ein weiteres Mal, indem Sie eine Stelle Ihres Körpers ausfindig machen, die sich etwas unangenehm, angespannt oder schmerzvoll anfühlt. Sie können diese Stelle mit ihrer Aufmerksamkeit berühren und freundlich einladen, sich ein wenig zu entspannen, ohne dies einzufordern.

☹ Während Sie dieser Stelle weiterhin Ihre Aufmerksamkeit schenken, sagen Sie leise zu sich: „Möge ich freundlich zu mir selbst sein.“ „Möge ich mich so annehmen, wie ich bin.“ Bevor Sie nun allmählich, ganz in Ihrer Zeit, die Augen öffnen, um sich in diesen Raum hier zu orientieren, möchten Sie sich fragen: Wie könnte das, was Sie im Moment erleben, auf ganz persönliche Art und Weise Selbstmitgefühl sein?

9 Zum Abschluss

Geschichte „Der Vorwurf“

Irgendwo im Süden, als es gerade anfing, Tag zu werden, stieg ein kleiner Affe auf die Palme, schwang eine schwere Kokosnuß in seiner Hand und brüllte aus Leibeskräften.

Das hörte ein Kamel, kam etwa näher, schaute zu ihm hoch und fragte: »Was ist denn heute mit dir los?«

»Ich warte auf den großen Elefanten. Dem knall' ich eine mit der Kokosnuß, daß ihm Hören und Sehen vergeht!«

Das Kamel aber dachte: »Was will er denn wirklich?«

Am Mittag kam ein Löwe, hörte den kleinen Affen, schaute zu ihm hoch und fragte: »Fehlt dir was?«

»Ja!« brüllte der kleine Affe, »mir fehlt der große Elefant. Dem knall' ich eine mit der Kokosnuß, daß ihm der Schädel kracht!«

Der Löwe aber dachte: »Was fehlt ihm den wirklich?«

Am Nachmittag kam ein Nashorn, wunderte sich über den Affen, schaute zu ihm hoch und fragte: »Was ist denn heute mir dir los?«

»Ich warte auf den großen Elefanten. Dem knall' ich eine mit der Kokosnuß, daß ihm der Schädel kracht und ihm Hören und Sehen vergeht!«

Das Nashorn aber dachte: »Etwas will er wirklich.«

Am Abend kam der große Elefant, rieb sich an der Palme, griff mit dem Rüssel nach den Zweigen, und über ihm war es mucksmäuschenstill. Dann schaute er nach oben, sah den kleinen Affen hinter einem Ast und fragte: »Fehlt dir was?«

»Nein!« sagte der kleine Affe, »Nichts! Ich habe zwar heute etwas herumgebrüllt, aber das wirst du doch nicht ernst genommen haben?!«

Der Elefant aber dachte: »Etwas fehlt ihm wirklich!« Dann sah er seine Herde und stampfte davon.

Der kleine Affe saß lange still. Dann nahm er die Kokosnuß, kam wieder auf den Boden, knallte sie gegen einen Stein, daß es krachte ... und trank ihre Milch und aß ihre Frucht.

Aus: Gunthard Weber (Hg.): Zweierlei Glück. Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers. Carl–Auer–Systeme Verlag 1993, 217

# Burnoutprophylaxe und Achtsamkeit

- 1 Einleitung
- 2 Burnout: Definition, Risikofaktoren und Verlauf
- 3 Die grundlegende Dynamik: Aus Lösungen werden Probleme
- 4 Drei Systeme emotionaler Regulation

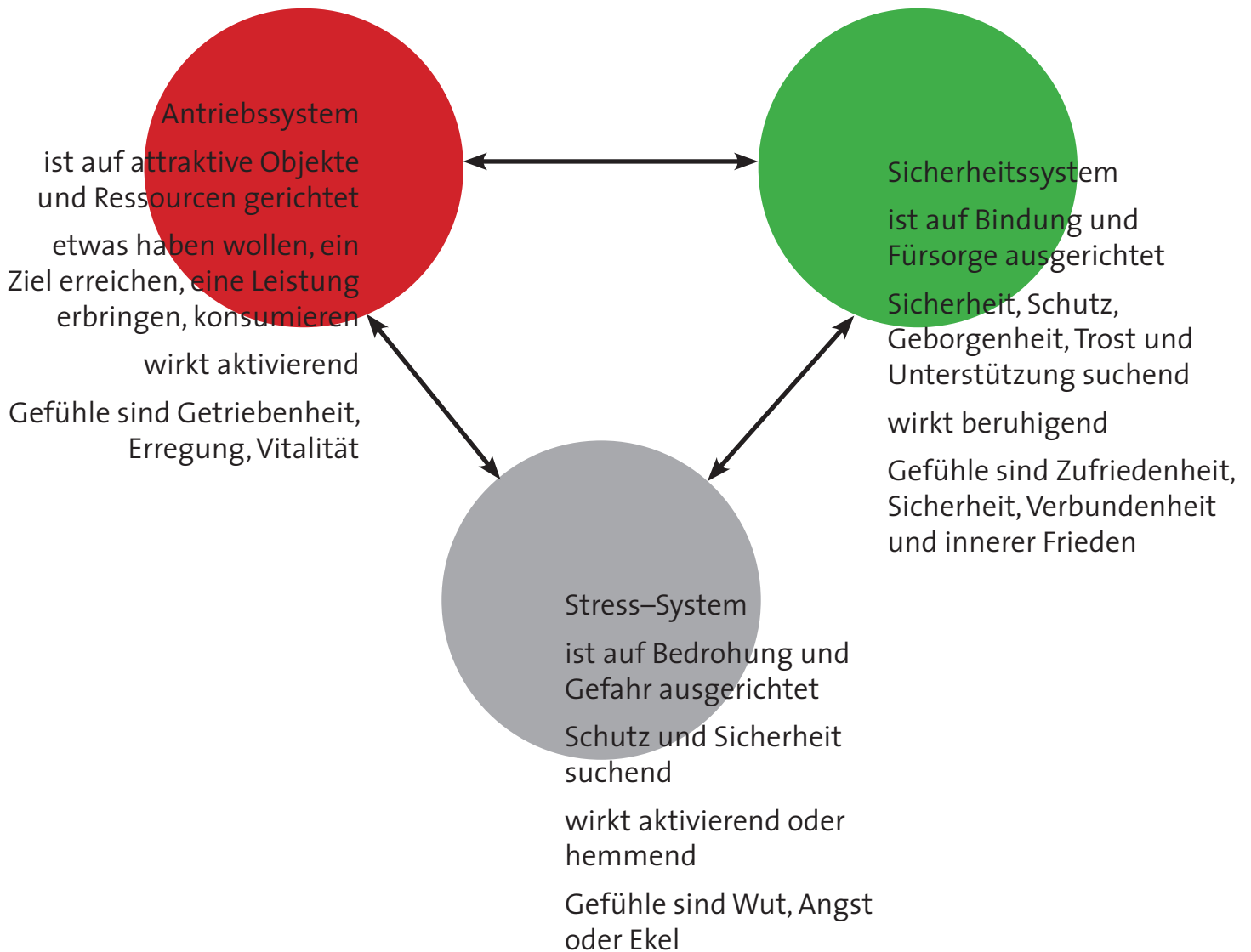


Diagramm in Anlehnung an Paul Gilbert: Mitgefühl. Arbor Verlag 2011, Seite 51

- 5 Exkurs: Innere Kritik
- 6 Burnout-Prophylaxe: Achtsamkeit und Mitgefühl
- 7 Wie kann die Erfahrung von Mitgefühl vermittelt werden?
- 8 Ein Übungsangebot zur Selbsterforschung
- 9 Zum Abschluss