

## Stress besser managen

### Der lange Weg aus dem Burnout ...

von Bernhard Aebischer

Prävention und Therapie von Burnout sind unbefriedigend, weil dahinter weit verbreitetes medizinisches Denken steht: Finalität und Kausalität, Isolierung und Hochdosierung, Kurzfristigkeit, kaum Interplay im Gesamtorganismus, heilende Person zu wichtig, Reparaturorientierung.

Seit einiger Zeit stürzt sich die Medizin auf Risiken, die nicht nur mit Krankheit zu tun haben, sondern auch mit Gesundheit: freie Radikale und gesündere Ernährung, mangelnde Fitness und mehr Bewegung, schädlicher Stress und Entspannung.

Offensichtlich findet eine Verschiebung in Richtung Stress statt: Bisher die Keime, die bösen Erreger. Jetzt der Stress, die böse Welt. Wiederum externe Angreifer. Selbstverantwortung wird klein geschrieben, gerade beim Thema Burnout (die böse Arbeitswelt als Verursacher). Aber ist wirklich die Arbeitswelt schuld, wenn falsche Energiekonzepte eingesetzt werden, um die Leistungsfähigkeit zu steigern?

Barbara Hochstrasser erwähnt richtig die Energieverluste bei Burnout. Ihr deutscher Kollege Franz Spreither meint sogar, diese wären unwiderrufbar. Angemessene Konfliktbewältigungsstrategien und gutes Zeit- und Stressmanagement können solche Energieverluste wohl kaum kompensieren. Auch Energiekonzepte wie Willen und Ehrgeiz, Ernährung und Verdauung, Bewegung und Regeneration, Aus- und Weiterbildung bringen zu wenig. Die entstandenen Begleitprodukte zu diesen Konzepten deuten übrigens klar auf medizinisches Denken.

Mit klassischem Input-Output-Denken werden Burnout-Prävention und -Therapie wenig nachhaltig bleiben. Weil Burnout komplex ist, können nur systemische Ansätze weiterhelfen.

Umfassende Therapie und echte Prävention sollte im Sinne einer systemischen Weiterentwicklung der Gesundheit organisiert werden. Um das hinzukriegen, stimuliert man idealerweise die biologischen Prozesse der Selbstoptimierung im menschlichen Gesamtorganismus, und zwar durch Überschussenergie aus dem Lichtstoffwechsel. Diesen Prozess unterstützt Fulfillness, das Konzept der Inclusive Fitness.