

"Achtsamkeitsübungen" gegen Burnout-Schmerzen

15. Oktober 2012, 17:03

Mit den Parallelen von Burnout und chronischen Schmerzen befassen sich Spezialisten beim Deutschen Schmerzkongress in

Mannheim

"Burnout an sich ist kein Krankheitsbild, sondern eine krankmachende Entwicklung", ist der Schweizer Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Toni Brühlmann überzeugt. Der Burnout-Prozess - von Patienten häufig als Erschöpfungsprozess beschrieben - kann nach Ansicht des Mediziners in verschiedene psychiatrische Krankheitsbilder hineinführen. Im Zentrum steht eine gestörte Stressverarbeitung, aber auch der Verlust des tragenden Lebenssinns. "Beide Aspekte sollten in einer Therapie berücksichtigt werden. Der Patient muss sich seiner eigenen Werte wieder bewusst werden und Verantwortung dafür übernehmen", so der Experte.

Auch chronische Schmerzen sind häufig gekoppelt an Stress und emotionalen Beeinträchtigungen wie Ängste und Depressionen. "Es gibt deutliche Parallelen zum Burnout-Syndrom, wobei der Stress beim Burnout übermäßig antreibend, bei der Depression übermäßig bremsend wirkt", erklärt Brühlmann.

Akzeptanz - nicht Resignation

Bei der multimodalen Schmerzbehandlung wie auch bei der Behandlung stressbedingter Symptome haben sich Akzeptanz und Achtsamkeit als wirksame Strategien erwiesen. Der Patient lernt durch sogenannte "Achtsamkeitsübungen", sich nicht-wertend mit Schmerz und Stress auseinanderzusetzen und entwickelt so eine Haltung der Akzeptanz. Dadurch sinkt die Tendenz, Kontrolle ausüben oder vermeiden zu wollen, wodurch eine Umorientierung auf die eigenen Werte unterstützt werden soll.

„Akzeptanz darf allerdings nicht mit Resignation verwechseln werden“, betont der Psychologe Joachim Korb aus Mainz. "Achtsamkeitsübungen können dem Einzelnen eine wirksame Hilfe bei Stress, Burnout und Schmerzen sein, jedoch darf man ihm nicht die ganze Verantwortung für seine Situation aufbürden. Notwendige Veränderungen im Arbeitsleben bedürfen auch gesellschafts- und sozialpolitischer Antworten", lautet das Fazit von Korb. (red, derStandard.at, 15.10.2012)

Der Deutsche Schmerzkongress 2012 findet vom 17. bis zum 20 Oktober im Mannheim statt.

Infos zum Deutschen Schmerzkongress 2012

Zum Thema:

Permanente Flexibilität im Job macht krank

Mehr Krankheitstage wegen psychischer Leiden

Fünf Gründe gegen das Modewort Burnout

SITELINK



Auf der Suche nach dem passenden Partner?

Lernen Sie jetzt Singles in Ihrer Umgebung kennen und erhalten Sie unkompliziert Ihre ersten Partnervorschläge. Jetzt gratis anmelden!

BEZAHLTE ANZEIGE