

Yogatherapie bei psychovegetativer Erschöpfung

Online-Vortrag anlässlich der 4. DeGYT-Yogatherapie-Konferenz am 05./ 06. März 2022
von HP Alexander Peters, Yogalehrer BDY & Therapeut DeGYT & IYAT

Fallbeispiel

- Verwaltungsfachangestellte, 56 Jahre
- verheiratet, 3 Kinder, 2 Söhne, 1 Tochter
- Sorgen um 3. Sohn (20 J.)
- Schmerzen im unteren Rücken
- fühlt sich "innerlich zitterig"
- Vorgesetzter seit Monaten wg. Krankheit abwesend; muss Tätigkeiten ausüben, für die sie sich nicht qualifiziert fühlt => Unsicherheit & Überforderung
- fühlt sich erschöpft; seit 11/ 21 krank geschrieben
- Schlaflosigkeit: nächtliches Erwachen um 24.00/ 01.00 Uhr
- Puls beschleunigt, "arousal"
- manchmal Angst- und Panikattacken
- atmet nicht wirklich gut
- ahara: Butterbrot, kaltes Essen
- vihora: geht zwischen 19.00 - 20.00 Uhr ins Bett

„Benachbarte Diagnosen“ nach ICD-10

- Psychovegetative Erschöpfung (F 48.0)
- Unwohlsein & Ermüdung (R 53)
- Neurasthenie (F 48.0)
- Burnout (Z 73)
- Chronisches Müdigkeitssyndrom (G 93.3)
- Depressive Episode (F 32.0)

Definition des Erschöpfungssyndroms

- körperliche und psychische Reaktion auf länger anhaltende oder schwerwiegende Belastungen, die nicht mehr kompensiert werden können
- häufig Mehrfachbelastung durch Berufstätigkeit, Versorgung von Kindern und Angehörigen und chronischem Stress

Symptome

- ständige Müdigkeit
- Schlafstörungen
- innere Unruhe
- Konzentrationsstörungen
- Leistungsabnahme

dann auch vermehrt körperliche Symptome

- Rückenschmerzen
- Infektanfälligkeit
- unterschiedliche Symptome einer Beeinträchtigung des vegetativen Nervensystems, z.B. Kopfschmerzen, Schwindel, Durchfall, erhöhter oder erniedrigter Pulsschlag, leichtes Zittern der Hände
- psychisch: zunehmende emotionale Labilität, teils depressive Entwicklungen
- im Laufe der Jahre verschiedenste chronische Erkrankungen wie Schmerzsyndrome oder psychische Erkrankungen
- verminderte Aktivität und Teilnahme am gesellschaftlichen Leben, dadurch wiederum Ursache für eine weitere Verschlechterung des Krankheitsbildes

Relevanz & Prävalenz

- USA (2015): Schätzungen zwischen 836.000 und 2,5 Millionen Erkrankten
- geschätzte 84–91 % der Fälle nicht diagnostiziert
- wirtschaftliche Verluste für den Zeitraum 2004–2005 ca. 51 Milliarden US-Dollar
- Studie von 1999 über Erwachsene in Chicago verglich das Vorkommen nach ethnischen, Alters-, Bildungs- und Einkommensgruppen:
- am häufigsten erkranken Personen im Alter zwischen 30 und 45 Jahren, Frauen dreimal so häufig wie Männer
- Robert-Koch-Institut (RKI): Auswertung von 14 Studien (2005–2011); durchschnittliche Häufigkeit von 3,28 % bei selbst berichteter und 0,76 % bei ärztlich erfasster Krankheit
- Deutschland: bisher (Stand 2016) keine Zahlen erhoben. Legt man jedoch den Prozentsatz selbst berichteter Erkrankung in Höhe von 3,28 % zugrunde, ergäbe sich für Deutschland ein Wert von 2,71 Mio. erkrankter Patienten.
- Dies zeigt die Prävalenz dieser Erkrankung und verdeutlicht, warum eine Betrachtung aus ayurvedisch-yogischer Perspektive lohnenswert erscheint.

Ziele der Behandlung

- Psychische Stabilisierung
- Linderung somatischer Beschwerden
- Allgemeine Entlastung
- Krankheitsverständnis und Krankheitsbewältigung
- Stärkung der Motivation zu einer aktiven gesundheitsfördernden Lebensweise
- Betreuung erfolgt durch ein interdisziplinäres Team aus Ärzten, Psychologen, Physiotherapeuten, YogatherapeutInnen, DiätassistentInnen und Pflegefachkräften

Der Weg in die Erschöpfung

Definition Encarta: Burn-out-Syndrom

„Zustand der chronischen Erschöpfung, der durch Antriebs- und Leistungsschwäche, Gedächtnisstörungen, Niedergeschlagenheit und Müdigkeit gekennzeichnet ist. Betroffen davon sind v.a. Menschen in sozialen und medizinischen Berufen, sowie Personen, die an sich besonders hohe Erwartungen stellen und über einen langen Zeitraum viel Engagement in ihre Tätigkeit investieren“.¹

Typischer Entwicklungsverlauf von arbeitsplatzbezogenem „Burn-Out“

- Vermehrtes Engagement: Arbeit ohne Pausen/ Beruf als hauptsächlicher Lebensinhalt + Verzicht auf Erholung/ Urlaub
- Reduziertes Engagement/ : Verlust pos. Verstärker durch Arbeit, Schuldzuweisungen, Stereotypisierung, verstärkter Ge-/Missbrauch von Substanzen, Desorganisation, Unsicherheit, komplexe Probleme können nicht mehr gelöst werden.
- Verflachung: Konzentration auf eigene Person, emotionaler, mentaler und sozialer Rückzug
- Körperliche Beschwerden: Infektanfälligkeit; Schlafstörungen, gastrointestinale Beschwerden,
- „klassische Depression“ Erschöpfung/ Verzweiflung/ Sinnlosigkeitsempfinden

¹ Herbert J Freudenberger & Géraldine Richelson (1980): Burn-out-The High Cost of High Achievement. What it is and how to survive it. Bantam Books

Erschöpfung aus ayurvedischer Perspektive

Erläuterung der drei Doshas: Vata, Pitta, Kapha

Die Eigenschaften von Vata sind trocken, kalt, leicht, subtil, beweglich, schnell, unregelmäßig, instabil.

Symptome von erhöhtem Vata

- Blähungen; aufgeblähter Bauch
- Verstopfung
- kalte Hände & Füße
- Nervosität, Unruhe, Hektik
- Appetitlosigkeit
- Schlafstörungen
- ***Erschöpfung & Kräfteverlust***
- Ängste, Unsicherheit, Sorgen
- Ohrgeräusche
- trockene Haut
- neurologische Probleme, Schwindel
- Knochen- & Gelenksprobleme
- Lähmungen
- Abmagerung
- Verlangen nach Wärme & Süßem

Weitere Faktoren aus ayurvedischer Sicht

- erhöhtes und gestörtes VATA
- geschwächter Prana = Atem, Lebensenergie
- Prana ist ein Teil von VATA (pancha prana vayus)
- reduziertes Ojas = feinste Essenz der Gewebe, Immunität, Vitalität

Was ist Ojas?

- Ojas, auch Balam oder Shakti genannt, ist die letzte Essenz der sieben Gewebe im Ayurveda (dhatus).
- Ojas sorgt für guten Muskelaufbau, freie ungehinderte Bewegung, klare Stimme, leuchtende Haut, gute Sinnesorgane, gute Gesundheit, Energie, Lebenslänge und Widerstandsfähigkeit.
- Ojas ist der Sitz von Prana.
- Ojas wird gestört oder verringert durch Verletzung, Auszehrung, Unruhe, Stress, Überforderung, Erschöpfung, Hunger, Wut, Sorgen, Angst, Kummer und geistige Überaktivität etc.
- Die Doshas in Balance zu halten ist wichtig, denn wenn Pitta zu viel und Vata gestört wird, wird Ojas verringert.
- Ojas ist die subtilste Form von Kapha

Wie kann Ojas geschützt bzw. genährt werden?

- Vermeiden von Verletzung, Auszehrung, Unruhe, Stress, Überforderung, Erschöpfung, Hunger, Wut, Sorgen, Angst, Kummer und geistige Überaktivität etc.
- Agni und Ojas müssen durch gesunde Lebensführung geschützt werden.
- guter, ausreichender und erholsamer Schlaf
- Doshas in Balance halten/ bringen
- Panchakarma
- Ojas-förderliche Nahrungsmittel: Milch, roter Reis, Rosinen, dunkle Trauben, Nüsse & Saaten, Mandeln, Walnüsse
- Ojovardhaka (Koriander, Pippali, Brahmi, Amla, Shatavari, Ashvagandha, Guduchi, Haritaki, Bala, Curcuma, Tulsi, Ingwer, Safran) & Rasayana
- Praktizieren von Pranayama & Meditation

Ayurvedischer Therapieansatz

- VATA senken
- Ojas aufbauen
- brmhana = aufbauende Therapie
- Prana regulieren & Vitalität anheben
- Pranayama = prana & ayama = das Lenken, Ausrichten, Ausdehnen & Kultivieren des Atems und der Lebensenergie (prana)

Multimodaler Ansatz für Gesundheit (svastha)

- Ernährung (ahara)
- Lebensstil (vihara)
- angemessene Bewegung
- bewußte Atmung
- Schlaf (nidra)
- positive Gedanken & Gefühle
- erfüllende Beziehungen
- erfüllende Tätigkeit
- Entspannung (nisphandha)
- spirituelle Praxis

Vom Ordnen des Körpers zur Fokussierung des Geistes

Asana -> Pranayama -> Meditation

Die Veränderungen in der Yogapraxis finden im Laufe der Zeit statt:

- Erregungsreduktion, Zunahme von physischen/ mentalen Wohlbefinden
- Zunahme an Achtsamkeit für Körper & Geist, Resilienz, Selbstregulation
- Psychologische/ philosophische Transformation

Es braucht eine regelmäßige Übungspraxis!

Fazit

- Prānāyāma verfügt über ein großes Potenzial in der Behandlung vieler Krankheitsbilder, insbesondere der psycho-vegetativen Erschöpfung, Burn-out, Depressionen, Vata-Zuständen etc.
- Es sollte richtig ausgeführt werden und erfordert eine gute Ausbildung der Lehrenden und didaktisch-therapeutische Fähigkeiten in der Vermittlung.
- Es sollte regelmäßig, am besten täglich, praktiziert werden, um zuverlässige Wirkungen hervorzubringen, da es sich um eine Verhaltenspraxis handelt (compliance, Eigenverantwortung).
- Angemessenes Setting: 5 Yogatherapie-Einzelstunden (1-2 x/ Monat) oder mehrfach wöchentlich im Klinikumfeld

Yogatherapeutischer Ansatz bei Erschöpfung

- regelmäßig, gleichmäßig, ruhevoll, Rhythmik
- niedrigschwellige Übungspraxis: einfach, leicht & erfolgreich umsetzbar
- Einatmungsbetontes Üben: Brustbein aufrichten
- Shīṭali Pranayama (ojas & brmhana)
- Nadi shodhana pranayama
- Grenzen erkennen, setzen & respektieren
- ahara & vihara beachten

Übungspraxisbeispiel & angeleitete Praxis: „Yoga bei Erschöpfung“

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!

Alexander Peters

Yogalehrer BDY, Yogatherapeut DeGYT & IYAT, Heilpraktiker (Ayurveda)

www.sonneundmond.com