Vom Burn-out

zum Burn-in

Dr.Barbara Schmid und Wolfgang Fasser

anno 2012

Burn - out, Burn - in 3

Burn out 3

Burn in: Auflösung, Leere und Kreation 4

Anatomie und Physiologie des Burnout 5

An Stressreaktionen beteiligte Hormone 5

Komplementärmedizinische Interventionen bei Burn out 9

Grundlagen der Therapie 9

Anhang 1: Überblick Hirnfunktionen 13

Anhang 2: Glycoplan nach Dr. Kurt Mosetter 14

Anhang 3: Zungendiagnostik 16

Anhang 4: PIKO PIKO Übungen 17

Anhang 5: Lebensgeschichte zeichnen 19

Anhang 6: Ressourcenblatt 20

Anhang 7: Modell der Gesundheitsförderung 22

Anhang 8: Balance Modell 23

Anhang 9: Was wirkt? 24

Anhang 10: Burn in 25

Burn - out, Burn - in

In jeder Tragödie ist die Aufgabe enthalten,
Negatives zu übersetzen in Hoffnung für die Zukunft.

Burn out

Burnout entsteht immer als Folge von ungelösten Problemen in der Vergangenheit. Würden diese nicht bestehen, wäre der Betroffene fähig, sich besser zu schützen durch Abgrenzung und hätte die Flexibilität sich neue, anregende Aufgaben zu suchen.
Der aktuelle Auslöser des Burnout ist dann meistens ein Schock oder Trauma, das Ähnlichkeit mit dem ungelösten Geschehen in der Vergangenheit hat.
Erklärungen bieten einen sicheren Rahmen um das überwältigende Geschehen eines Burnout einzugrenzen. Wenn ich mit Burnout Patienten arbeite suche ich also diese Verknüpfungen zur Vergangenheit. Ungeschehen machen können wir die Vergangenheit nicht - aber wir können Mitgefühl mit uns selber entwickeln und den negativen Einfluss auf das jetzige Leben entkoppeln.

Pschyrembel Definition Burn out: „Burn out ist der Endzustand eines Prozesses von idealistischer Begeisterung über Desillusionierung, Frustration, Apathie und Zynismus; Gefühl der beruflichen Aufgabe nicht mehr gewachsen zu sein."

Burn out ist eine körperliche Angelegenheit.

- Der Körper legt Sie lahm. Sie kommen nur schwer schnaufend oder diskret mit einer ekelhaften Atemnot die Treppe rauf, schon seit Monaten findet der Abendspaziergang nicht mehr statt - zu mühsam.
- Herzklopfen beim Abliegen beunruhigt Sie nicht mehr - der Arzt erklärte ihr Herz für normal. Sie können aber wegen dem Herzklopfen nicht einschlafen.
- Durchfall und Verstopfung wechseln sich schon seit Jahren ab, mittlerweile haben Sie Routine im Abklären wo das nächste WC ist und wie gut schallisoliert es ist.
- Mit dem Computer verbindet Sie die engste Beziehung, Menschen sind zu aufwändig und wollen immer etwas von Ihnen - und das ist dann sowieso nicht recht.
- Lotto spielen haben Sie aufgegeben, ebenso die Hoffnung durch genügend Geld Sicherheit und Geborgenheit zu gewinnen.
- Sie sind in einer Sackgasse von nicht erfüllbaren Verpflichtungen und haben nicht genügend Energie um Nein zu sagen.

Burn out ist abzugrenzen von Depression, körperlichen Erkrankungen (Schilddrüsen Unterfunktion), Mangelzuständen wie tiefes Eisen, Vitamin B12 und Vitamin D oder gar einer konsumierende Erkrankung wie Krebs.

Burn out kann jedem passieren und jedermann hat diesen Zustand mehr oder weniger. ausgeprägt schon mal erlebt. Ein ausgewachsenes Burnout legt den Betroffenen aber komplett lahm durch seine anfälligste Körperfunktion.
Da Burnout sich vor allem körperlich ausdrückt, ist diese Krankheit gesellschaftlich einigermassen anerkannt, das heisst, nicht mit einem Versager Stempel behaftet wie Depression oder andere psychische Erkrankungen.
Um ein Burnout zu entwickeln, muss man sich zuerst begeistern, einlassen, aufopfern - und das wird geschätzt von der Umgebung. Die Begeisterung wird dann aber zur lähmenden Routine, gegen die man sich kein Recht gibt sich aufzulehnen.

Burn in: Auflösung, Leere und Kreation

Schon in unserer frühesten embryologischen Phase geht jedem Entwicklungsschritt eine Phase der Auflösung voraus: Das Spermium löst das Akrosom auf, teilt sein genetisches Material mit der Eizelle und kreiert damit das Muster für ein neues Wesen. Die Blastocyste verliert ihre äussere Struktur, die Eihülle, bevor sie sich einnisten kann. Der Zellhaufen löst sein runde Form auf, lässt sich im Austausch mit dem mütterlichen Plasma nähren und bildet daraus im Körperdialog neue Strukturen. Bei der Organbildung geben die pluripotenten Stammzellen, auf ein Signal von aussen hin, ihre Flexibilität auf und spezialisieren sich. Bei der Geburt stellt der Fötus alle ihm bekannten Fühl-, Nähr- und Ausscheidungsfunktionen um. Er wird zum Säugling, der berührt und gepflegt wird und sich im Augenkontakt gespiegelt wahrnehmen darf. Und letzten Endes geben wir bei jedem spirituellen Entwicklungsschritt immer einen Teil unseres mühsam oder genussreich errungenen Egos wieder ab.
Der Moment der Leere führt zu neuer Form und Funktion. Das extremste Beispiel dafür ist die Entwicklung der Raupe, die zum Schmetterling werden kann, indem sie während der Verpuppung alle Strukturen auflöst.
In der chinesischen Philosophie enthält jedes Element die Leere, die im nächsten Element zu neuer Struktur und Funktion führt. Der Weg zur Leere ist jedoch unterschiedlich: Im Metallelement erschaffen wir ein Gefäss, dessen Leere gefüllt werden darf. Das Wasser dagegen fliesst und kann aufgrund seiner Flexibilität jede Leere füllen. In der Kristallisation des Eises entstehen Momentaufnahmen seiner erlebten und gespeicherten Muster, die sich durch Wärme und Änderung des Aggregatszustands wieder lösen. Das verdampfte Wasser bildet Wolken und transportiert Teilchen und Information um die ganze Welt. Wasser ist Leere durch seine Formbarkeit.
Holz führt zur Leere durch die Kraft der Ausdehnung. Es leitet den Aufbruch zu neuen Ufern ein. Feuer ist lebendig. Es ist die Ekstase in der Auflösung von Materie. Bei richtigen Bedingungen verbrennt es sie zur Formlosigkeit, zur Asche.
Die Erde ist einfach da. Sie ist reines Sein. Sie ist der Zwischenzustand, aus dem sich Neues bilden kann. Sie gibt bedingungslos die Materie, aus der wir uns immer wieder neu erfinden nach dem Motto „Asche zur Asche“ und „Phönix aus der Asche“

Martin Buber beschreibt dies in „Legende des Baalschem“ folgendermassen:
„Es ist keinem Ding der Welt gegeben, in sich umgeschaffen zu werden und in neue Gestalt zu kommen, es komme denn vordem zum Nichts, das ist zur „Gestalt des Dazwischen“. Kein Wesen kann auf ihr bestehen, sie ist die Kraft vor der Schöpfung und heisst das Chaos. So ist das Vergehen des Eis zum Kücklein, und so der Same, der nicht keimt, ehe er in der Erde aufgegangen und verwest ist. Und dies wird Weisheit genannt, das heisst: ein Gedanke, der keine Offenbarung ist. Und so ist es: wenn der Mensch will, dass eine neue Schöpfung aus ihm komme, dann muss er mit aller seiner Möglichkeit zur Eigenschaft des Nichts kommen, und dann schafft Gott in ihm eine neue Schöpfung, und er ist wie ein Quell, der nicht trocknet, und wie ein Strom, der nicht versiegt.“

Anatomie und Physiologie des Burnout

Unser Körper ist ein Wunder: es besteht ein fein abgestimmtes, schnell reagierendes (innerhalb Minuten) und innerhalb weiter Grenzen effizientes Gleichgewicht zwischen anregenden(+) und dämpfenden(-) Hormonen/Neurotransmitter. Der Ausgleich wird durch Dopamin gemacht und Neuromodulatoren wie Histamin, PEA und Taurin. Nährstoffe haben als Enzyme oder indirekt über ihre Verfügbarkeit für die Synthese der Hormone einen ausgleichenden Einfluss (siehe Ernährung)
Als erste Reaktion auf einen traumatisierenden äusseren oder inneren Einfluss erfolgt die vegetative Reaktion, die nach wenigen Minuten eher sympathisch (Flucht oder Angriff) oder parasympathisch (Totstellreflex) dominiert wird.
Für die Flucht- oder Angriffreaktion wird zunächst Adrenalin ausgeschüttet. Das führt zur Mobilisation von Zucker aus den Zellen, Erweiterung der muskulären Blutgefässe, Erhöhung des Herzzeitvolumens, zu erhöhter Aufmerksamkeit und zum Umschalten auf Stammhirn orientierte Überlebensstrategien.
Wenn sich an diesem Punkt nicht schnell eine den Umständen angepasste heilende Reaktion einspielt und Adrenalin nicht heruntergefahren werden kann, kommt eine ganze Symphonie von Hormonen (siehe unten) zum Zug. Diese bleiben so lange aktiv erhöht, bis sich die Situation entschärft hat. Falls die Situation vom Körper subjektiv weiterhin als gefährlich eingestuft wird, dienen sie dem Aufrechterhalten einer unbewussten, ständigen erhöhten Alarmbereitschaft. Dieser Zustand bedeutet chronischen Stress für den ganzen Organismus.
Das Zusammenspiel all dieser Faktoren, auch ihre psychische Auswirkungen, werden in einem relativ neuen Forschungsgebiet erfasst: Psychoneuroimmunologie. Darin werden die gemeinsamen Auslöser unserer Zivilisationskrankheiten beschrieben. Alle immun kompetenten Zellen besitzen auf ihrer Zellmembran Schlüsselstellen (Rezeptoren) für die oben beschriebenen Stresshormone. Durch das besetzen dieser Rezeptoren wird eine Kaskade von Abwehr - Reaktionen der Zellen ausgelöst.
Dr.W.Emerson („Shock: the universal malady“) geht in seiner Beschreibung von Schock davon aus, dass 80 Prozent der Bevölkerung unter den chronifizierten Folgen von Schock leiden.
Es wird auch die Hypothese diskutiert, dass die hormonelle Reaktion bei Dysstress wie oben beschrieben abläuft, und dass im Gegensatz dazu bei Eustress ein anderer Weg eingeschlagen wird. Bei Eustress wird dem Erregung verursachenden Input erst wie bei Dystress mit Katecholaminen (Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin) begegnet, darauf folgend aber werden Endorphine (körpereigene Opiate, Glückshormone) ausgeschüttet. Dies merkt man zum Beispiel bei gesunder körperlicher Anstrengung, indem man sich danach glücklich und entspannt fühlt.

An Stressreaktionen beteiligte Hormone

In der hormonellen Reaktion und Regulierung bei Schock und Trauma spielen neben der Schilddrüse (T3 und T4) und den Nebennieren (Cortisol) auch die Bauchspeicheldrüse (Insulin und Glucagon) eine zentrale Rolle.
In den Nebennieren werden aus der gemeinsamen Vorläufer-Substanz Cholesterol die Hormone Cortisol, DHEA, Aldosteron, Adrenalin/Noradrenalin und die Geschlechtshormone gebildet. Abgebaut werden diese Steroidhormone vorwiegend in der Leber. Weil sie alle aus der gleichen Grundsubstanz Cholesterol gebildet werden, wirkt sich chronischer Stress auf alle in den Nebennieren gebildeten Hormone aus. Das heisst auch, dass die Geschlechtshormone (zB Menstruation, Fruchtbarkeit, Spermienbeweglichkeit etc) betroffen sind.

Cortisol

Im Hypothalamus wird als Stressantwort auf Stimulation des vegetativen Systems – oder der durch das limbische System organisierten Gefühle hin – CRH (Cortico releasing hormone) ausgeschüttet. Dieses stimuliert das ACTH in der Hypophyse und dadurch wird die Cortisol-Freisetzung in der Nebenniere aktiviert. Parallel zum ACTH wird von den gleichen Zellen das Morphin Beta-Endorphin ausgeschüttet. Man wird also für den Stress belohnt, hält ihn besser aus: Je mehr Stress, desto mehr Endorphin. Sportler kennen dieses Hochgefühl, das sie als Euphorie beschreiben und immer wieder suchen.
Bei akutem Stress erfolgt ein Anstieg des Cortisols. Bei langandauerndem Stress fällt der Cortisol-Spiegel jedoch wieder ab, weil die Nebennieren erschöpft sind. Hier wird man also im wörtlichen Sinn ausgebrannt und kann dann von den Hormonen her nicht mehr runter fahren bei weiterem Stress. Stress wird so auch viel schneller als übermächtig erlebt und hat Erschöpfung anstatt Entspannung zur Folge. Ist gleichzeitig der CRH-Wert hoch und der Cortisol-Wert niedrig, könnte dies auf einen ungünstigen Verlauf der Trauma-Verarbeitung hindeuten.

Cortisol hat zwei Hauptfunktionen:

1. Es ist der Zeitgeber für Wach- und Ruhezeiten. Ein Anstieg des Cortisols führt zu Wachreaktion, der Abfall zu Ruhezeiten. Am höchsten ist es circa eine Stunde nach dem Erwachen, dann fällt es tagsüber bis auf circa zehn Prozent des morgendlichen Peaks ab. Über einen viermaligen Speicheltest an einem Tag kann bestimmt werden, ob die Cortisolkurve normal ist. Bei Stress (körperlich oder psychisch) ist Cortisol zunächst ständig erhöht, dies führt in der Folge zu einer Verkürzung des Schlafrhythmus.
   Bei lang andauerndem Stress ist trotz hohem CRH der Cortisol-Wert erniedrigt. Dauerstress erschöpft die Fähigkeit der Nebennieren, Stresshormone in der benötigten Menge und zu dem Biorhythmus entsprechenden Zeiten zu produzieren.
2. Bei Stress fährt Cortisol die Aktivität des ganzen Organismus, über verschiedene Eingriffe auf hormonelle Mechanismen, herunter.
   Cortisol beeinflusst den Energiestoffwechsel über die Verfügbarkeit von Glucose. Es reduziert die Insulinausschüttung und erhöht den Glucagon-Spiegel. Dadurch wird Glucose im Blut mehr, in der Zelle aber weniger zur Verfügung gestellt. Es muss darum Energie von aussen zugeführt werden, was der Körper nach einer Stress-Situation durch Hunger, Zittern oder Kältegefühl einfordert.

DHEA (Dehydroepiandrosteron)
DHEA ist die biochemische Vorstufe von Cortisol. Es wird auf Stimulation des ACTH hin vor allem in der Nebennierenrinde gebildet. Seine Konzentration ist altersabhängig. Im hohen Alter beträgt sie nur noch zehn Prozent des Wertes eines jungen Menschens.
DHEA fördert den Muskelaufbau indirekt über das Wachstumshormon. Ausserdem verbessert es die Funktion des Immunsystems und wirkt dabei der Wirkung des Cortisols entgegen. DHEA wird auch im Gehirn gebildet, wo es eine Funktion als Neurohormon einnimmt. Als solches stärkt es die Wahrnehmung, Motivation und Denken und wirkt leicht antidepressiv.
DHEA bleibt bei Stress länger aktiv als Cortisol. Seine aufbauende Wirkung (Muskeln und Immunsystem) kompensiert die gegenteiligen Wirkungen des Cortisols zumindest teilweise.

Schilddrüsenhormone T3 und T4
Die Schilddrüse schüttet als aktives Hormon T3 und als Speicherhormon T4 aus. Geregelt wird dies mittels eines negativen Feedbacks über den Hypothalamus. Sobald genügend

Schilddrüsenhormone im Blut vorhanden sind, stoppt der Hypothalamus das die Schilddrüse stimulierende TSH.
T3 hat eine direkte anregende Wirkung auf die Nebennierenrinde und somit auf die Ausschüttung von Cortisol und DHEA. Bei Stress und Erregungszuständen hält die Schilddrüse so das hohe Erregungsniveau aufrecht. Sie hilft dabei, die dafür notwendige Energie bereit zu stellen, insbesondere bei sich widersprechenden Impulsen (Flucht oder Kampf).
Bei chronischem Stress hingegen wirkt der Überschuss an Cortisol dämpfend auf die Schilddrüse, indem es den Umbau von T4 zum aktiveren T3 hemmt und anstatt T3 ein inaktiver Stoff gebildet wird (rT3).

Zuckerstoffwechsel
Glucose ist der wichtigste Nährstoff für die Zellen. Das zeigt sich auch im Zuckerverbrauch verschiedener Organe. So braucht allein das Gehirn 50 Prozent des gesamten Umsatzes des aufgenommenen Zuckers. Bei Stress ist es essentiell, dass die betroffenen Zellen und Organe genügend Energie zur Verfügung haben.
Beim normalen Zuckerstoffwechsel wird Glucose im Darm aufgenommen, zirkuliert dann in den Gefässen und wird schliesslich in die Zellen verteilt. Dort wird Glucose entweder verbraucht oder zwischengelagert.
In der Leber findet die sogenannte Glukoneogenese statt. Dabei wird Glucose zu Fett umgebaut und in der Leber eingelagert. An dieser Verstoffwechselung sind die folgenden miteinander agierenden Hormone beteiligt:

- **Insulin**: Es wird in den Beta-Inselzellen der Bauchspeicheldrüse gebildet und freigesetzt bei erhöhtem Blutzuckerspiegel. Seine Antagonisten sind Glucagon, Noradrenalin und Wachstumshormon. Insulin senkt den Blutzucker sehr schnell, indem es die Zellmembran durchlässig macht für die Zuckeraufnahme. In der Zelle fördert es den Umbau in Fettsäuren und Glycogen. Es verstärkt auch die Aufnahme von Kalium, Magnesium und Phosphaten in die Zelle.
- **Glucagon**: Es wird in den Alpha -Zellen der Bauchspeicheldrüse gebildet. Ausgeschüttet wird es bei tiefem Blutzuckerspiegel. Glucagon mobilisiert Glucose aus dem Speicher der Leber und verlangsamt gleichzeitig die Aufnahme von Glucose in die Zellen. Cortisol erhöht den Blutzuckerspiegel, indem es die Glucagon-Sekretion anregt.
- **Wachstumshormon**: Es wird in der Hypophyse gebildet und auf die Stimulation des hypothalamischen Releasing-Faktors hin freigesetzt. Der Hypothalamus setzt diesen frei, wenn der Wert des Blutzuckers tief ist. Das Wachstumshormon erhöht den Blutzuckerwert, indem es den Zuckerabbau in den Muskeln fördert und die Wirkung von Insulin blockiert.
- **Adrenalin**: Das im Nebennierenmark gebildete Adrenalin wirkt auf Beta-adrenerge Rezeptoren in Muskeln und Organen. Es bewirkt die anregende Wach- und Fluchtreaktion über den Glucoseabbau in der Leber und es stimuliert die Ausschüttung des Wachstumhormons (über das ACTH). Dadurch erhöht es den Blutzuckerspiegel.
- **Noradrenalin**: Es wird an Nervenendigungen abgegeben und wirkt als sympathische Überträgersub-stanz. Noradrenalin unterdrückt direkt die Insulinausschüttung in der Bauchspeicheldrüse.

Interaktionen

- Tryptophan ist der Vorläufer von Serotonin (wichtiges ausgleichendes Hormon) und konkurriert, zusammen mit andern Aminosäuren, im aktiven Transportsystem durch die Bluthirnschranke. Das heisst, eine eiweissreiche Ernährung bewirkt, dass weniger Tryptophan durch die Bluthirnschranke geht. Bei kohlehydratreicher Nahrung bewirkt Insulin die Aufnahme von anderen Aminosäuren (Valin, Leucin, Isoleucin) in die Muskeln. Tryptophan kann dann den aktiven Transporter ins Hirn vermehrt benutzen.

- Schilddrüse und Nebennieren:
  Die Schilddrüse stellt die Energie auf verschiedenen Ebenen des Körpers bereit, die Nebennieren müssen bereit sein, diese Energie aufzufangen, zu verarbeiten. Oft besteht ein beidseitiger Mangel. Wenn man nun medikamentös die Schilddrüsenhormone ersetzt, bewirkt das nur eine vorübergehende Besserung, weil die ausgleichende Unterstützung des Cortisols fehlt.

Konsequenzen von Burnout, chronischem Stress

Schlafstörungen und Erschöpfung
Bei lang andauerndem Stress ist trotz hohem CRH der Cortisol-Wert erniedrigt. Dauerstress erschöpft die Fähigkeit der Nebennieren, Stresshormone in der benötigten Menge und zu dem Biorhythmus entsprechenden Zeiten zu produzieren. Die Cortisol-Ausschüttung folgt dann nicht mehr dem normalen Tagesrhythmus, was zu Schlafstörungen und körperlicher und psychischer Erschöpfung führt.

Körpergewicht
Unter erhöhtem Cortisol ist die Bluthirnschranke nicht mehr durchgängig für das im Darm produzierte Hormon Leptin, das ein Sättigungsgefühl hervorruft. Dies führt zu erhöhter Nahrungsaufnahme mit Belastung des Zuckerstoffwechsels und damit letztendlich zu mehr oder weniger starker Gewichtszunahme. Dazu kommt der niedrige Spiegel des Serotonin. Serotonin bewirkt Sättigungsgefühl. Cortisol selber fördert die Volumenzunahme der Fettzellen.

Depression
Erfahrungsgemäss ist eine mit einer PTB einhergehende Depression relativ häufig beeinflussbar durch Serotonin-Aufnahmehemmer. Bei chronischem Stress wird mehr Serotonin verbraucht und die Serotoninsynthese wird gehemmt. Dies führt zu einem tiefen Serotonin-Spiegel im Blut. Bei Depressiven ist Cortisol und CRH erhöht.
CRH selber ruft bei gesunden Versuchspersonen depressionsähnliche Zustände mit Angst hervor.

Immunsystem
Cortisol dämpft generell alle Immunantworten auf verschiedenen Ebenen. Erhöhtes Cortisol führt deshalb einerseits zu erhöhter Infektanfälligkeit und andererseits zu immunologischen Überreaktionen wie Allergien, Unverträglichkeiten. Es scheint ausserdem einen Zusammen-hang zum chronique fatigue Syndrom zu geben.

Insulinresistenz
Ein erhöhter Cortisol-Spiegel führt dazu, dass die Zellmembranen immer weniger auf Insulin reagieren. Insulin bewirkt, dass die Zellmembran durchlässig wird für Glucose. So kann Glucose aus der Blutbahn in Zellen geschleust und der Zuckerspiegel im Blut schnell reguliert werden. Reagiert die Zellmembran nicht mehr oder zu wenig auf die Öffnungsfunktion des Insulins, bleibt zu viel Glucose im Blut. In der Folge kann Diabetes entstehen.

Komplementärmedizinische Interventionen bei Burn out

In meiner psychotherapeutischen und komplementärmedizinischen Praxis erlebe ich, wie wirksam vor Jahrhunderten entwickelte Methoden zur Unterstützung von Trauma-Folgen sind, und dass die dazu formulierten Theorien mit den neuesten Erkenntnissen aus Gebieten wie der Stammzellenforschung oder der Psychoneuroimmunologie übereinstimmen.
Ich habe beste Erfahrungen damit gemacht, verschiedene therapeutische Ansätze je nach den Bedürfnissen der Klienten zu kombinieren oder in der angemessenen Reihenfolge anzubieten. Besonders effizient lässt sich das optimale Vorgehen in Kombination mit Kinesiologie bestimmen.
Dabei hat sich gezeigt, dass die meisten meiner Patienten mit Trauma oder Schock als Unterstützung eine Kombination aus Homöopathie, Kinesiologie und einer Körpertherapie brauchen. Je schneller sie diese Unterstützung nach einem traumatischen oder schockierenden Ereignis für sich organisieren und annehmen können, desto schneller reguliert und regeneriert sich ihr Organismus. Aber auch bei Patienten mit Burnout und chronifizierten Trauma-Folgen sehe ich mit diesem gezielten und koordinierten Vorgehen tiefgreifende Verbesserungen und Fortschritte.
Aus meiner Sicht lohnt es sich auch unbedingt, von Trauma oder Schock betroffenen Menschen zu verdeutlichen, welche Vorteile es für sie hat, wenn sie einige Grundlagen beachten, kulturell bedingte Widerstände loslassen und sich für ihre Selbstheilungskräfte öffnen.

Grundlagen der Therapie

Aus komplementärmedizinischer Sicht kommt niemand in einer Krise welchen Ursprungs auch immer um folgende drei völlig unspektakuläre, aber elementare und unverzichtbare therapeutische Interventionen und Ressourcen herum:

- Dreimal pro Tag warm essen.
- Genügend Schlaf und schlafen, wann immer der Körper danach verlangt.
- Zeit(plan) und Raum schaffen für Regeneration.

Essen

Bei kalter oder roher ungekochter Nahrung braucht der Körper mehr Energie, um die Nahrung aufzuschlüsseln, als er im geschwächten Zustand zur Verfügung hat. So wird die Nahrung zur Belastung. Sie wird dann entweder unverdaut ausgeschieden mit den entsprechenden Verdauungsstörungen oder zum Beispiel in Fettzellen zwischengelagert. Dazu kommt eine berechtigte Lust auf schnell verfügbare Energie in Form von Zucker, der dann aber auch nicht optimal verwertet wird wegen der durch Trauma verursachten Hormonstörungen.

Schlaf

Im Schlaf werden alle Ressourcen regeneriert. Auf körperlich zellulärer Ebene entfalten im Schlaf sämtliche Reparaturprogramme ihre beste Wirkung. Auf psychischer Ebene verarbeitet der Organismus das Traumageschehen in seinen Träumen. Schlaf ist gewissermassen der effizienteste und billigste Therapeut.

Zeit für Regeneration

Wichtig ist auch sich genügend, nämlich mindestens drei Wochen Zeit zu geben. Der Zeitfaktor ist wichtig, weil der Körper zuerst eine gewisse Zeit braucht, um seine Hormonsituation wieder zu normalisieren. Wenn man sich diesen Zeitraum nicht gleich von Beginn an frei hält, organisiert man sich Ende der ersten Woche die zweite Woche

und Mitte zweite Woche die dritte Woche und fragt sich die ganze Zeit, ob man nicht noch mehr Zeit brauchen würde. Unter solchen Bedingungen kann sich der Spiegel der Stresshormone nicht normalisieren.
Tatsache ist aber, dass gerade viele traumatisierte Klienten und Menschen mit Burnout oder Depression weder Punkt 1 aus eigener Kraft schaffen noch bei Punkt 2 und 3 genügend Konsequenz aufbringen können. Deshalb ist es meist unumgänglich, sich möglichst frühzeitig an einen Ort zu begeben, der ein hohes Mass an Geborgenheit vermittelt und spezialisierte komplementärmedizinische Unterstützung bietet. Kliniken mit Mayr- oder Ayurveda-Kuren bieten oft genügend Ressourcen für einen ganzheitlichen Aufbau der körperlichen und psychischen Gesundheit.

Komplementärmedizin und kulturell bedingte Widerstände
Für viele von Trauma, Burnout und Depression betroffene Menschen ist der notwendige Schritt, sich Unterstützung zu suchen oder sich einer Klinik anzuvertrauen, eine grosse Heraus-forderung. Unabhängig von individuellen Faktoren spielt dabei der in unserer Kultur traditionelle Umgang mit Krankheit eine zentrale Rolle. Diese Haltung ist noch immer geprägt durch die psychischen Hinterlassenschaften des zweiten Weltkriegs.

Kriegstraumen
Noch immer träumen Kinder der Enkelgeneration differenziert von den unverarbeiteten Kriegstraumen der Grosseltern. Diese Generationen- und Familiengeschichten werden unterdrückt und durch funktionierendes Verhalten überdeckt. Dazu gehören schockierende Erlebnisse, die den Grosseltern selbst widerfahren sind genauso wie Grausamkeiten, die sie beobachtet haben oder Zeiten von Mangel, in denen sie um die materielle Versorgung kämpfen mussten. Schnäppchenjagd und Geiz-ist-geil-Mentalität zeugen noch heute von unbewusst vorhandenen materiellen Überlebensängsten.
Wer ums Überleben kämpft, und sei es auch nur subjektiv und unbewusst, hat keine Einsichtsmöglichkeit, dass es jetzt Zeit ist für Erholung und Regeneration. In diesem Zustand können die meisten Menschen sich nichts wirklich Gutes gönnen. Sie peitschen sich vorwärts und hetzen durch ihr Leben, um nicht zu spüren wie schlecht es ihnen geht. Dieses Verhalten war nach dem Krieg für den Wiederaufbau überlebenswichtig. Aber jetzt führt es in einen Teufelskreis: Es vernichtet die Kreativität und Neugier, die zur Lösung der anstehenden Probleme nötig wären.

Reparatur-Mentalität
Hinzu kommt, dass die Normalmedizin auf Reparatur und Versorgung mit Ersatzteilen setzt. Dies entspricht der kulturell verankerten und bewunderten Strategie vieler Menschen, sich über ihren starken Willen zu steuern und dem Körper jahrelang Gewalt anzutun, bis es zu entsprechenden Ausfällen kommt. Statt die Ursachen zu ergründen, wird repariert und das System am Laufen gehalten.
Auch in der Psychologie ist die Lehrmeinung biologisch orientiert und die Hoffnung verbreitet, dass selbst schwere Störungen rein körperlich erklärbar seien. Dem entsprechend setzt man nicht nur unterstützend, sondern hauptsächlich auf Medikamente und man favorisiert verhaltenstherapeutische Konzepte, die die Leiden nicht an der Wurzel zu fassen und zu heilen vermögen.

Komplementärmedizinischer Ansatz
Die Komplementärmedizin unterstützt den Weg zur Selbstheilung und Selbstverantwortung. Sie hat und nimmt sich die dafür notwendige Zeit. Alle diese Therapieformen beziehen sich auf eine Art „Lebenskraft“, auf die jedem Menschen innewohnende Weisheit und Kraft zur Selbstheilung. Sie eröffnen dem Klienten den Zugang zu seiner körperlichen und psychischen Regenerationsfähigkeit und zu seiner

Kreativität. Sie tun das, indem sie Zeit und Raum schaffen. Damit kann überhaupt erkennbar werden, wodurch die Fähigkeit zur Gesundheit blockiert ist. Auf verschiedenen Ebenen existierende Energieblockaden können in der für den Organismus verträglichen Reihenfolge zum Vorschein kommen und für die Lösung zugänglich werden. Durch Entspannung und Pausen kann der Klient sich sammeln und wirklich spüren, was für ihn wahr und stimmig ist. Nur so kann er wahrnehmen, welche Lösung für ihn richtig und real umsetzbar ist.
Die Komplementärmedizin geht davon aus, dass Krankheit keine zufällige körperliche Anomalie ist, sondern ein Ausdruck des Organismus, ein Thema zu bearbeiten und zu lösen. Die Krankheit hat einen Sinn, sie wird als momentan bestmöglicher Kompromiss des Organismus angesehen und nicht als Strafe oder Feind. Wird das Thema erkannt, erhält man wichtige Hinweise auf Lösungsansätze. Werden die damit verbundenen Blockaden umfassend gelöst, heilt sich der Organismus selbst.

Gemeinsame Faktoren in verschiedenen Formen der Komplementärmedizin

Die verschiedenen umfassenden traditionellen Systeme wie Homöopathie, Ayurveda und TCM beschreiben alle vergleichbare Stufen eines Behandlungsverlaufs:
- Ausleiten und Reinigen
- Ergänzen durch Kräuter und Nahrungsmittelzusätze
- Körpertherapie
- Psychotherapie mit Neudefinition des Sinns
- Entspannung und Meditation
- Prävention
- Befriedungsrituale und Einbettung in den Gesamtkontext des Lebens

Therapeuten der traditionellen Schulen haben gelernt, beim Klienten abzuschätzen, auf welcher Ebene der Klient einen Stimulus brauchen kann und wann, und in welcher Stärke dieser einzusetzen ist.
Die richtige zeitliche Abfolge der eingesetzten Therapien ist nach meiner Erfahrung oft Voraussetzung für die Wirksamkeit der Therapien. Im komplementärmedizinischen Bereich gibt es eine klare Indikationsstellung für die verschiedenen Therapieformen. Diese richtet sich aber nicht nach Diagnose in Kategorien wie Grippe, Lungenentzündung oder Depression wie in der Normalmedizin, sondern nach dem Bedürfnis nach einer der oben beschriebenen Stufen.

Beispiele aus meiner komplementärmedizinischen Praxis

Fehlernährung
Es gibt Menschen, deren Lebensinhalt und hauptsächliche Bewältigungsstrategie Meditation ist. Darüber vergessen sie eventuell den Körper. Oder sie versuchen alle psychischen Probleme weg zu meditieren und spirituell zu erklären. Ihren Burnout erklären sie als sanfte Form der Erleuchtung. Vielleicht ist aber ihr Vitamin B12- und Ferritin-Spiegel weit unter einem lebbaren Niveau, weil sie sich vegetarisch und ohne Nüsse ernähren. Kurzfristig brauchen sie deshalb Nahrungsmittelergänzung, eventuell sogar Eiseninfusion und Vitamin B12-Spritzen. Langfristig muss die Ernährung erweitert werden, zum Beispiel durch ein halbes Kilo Nüsse pro Woche. Ausserdem muss der Unterschied zwischen körperlicher Erschöpfung und Fast-Erleuchtung für diese Menschen wahrnehmbar und identifizierbar werden.

Verdrängte Traumen
Es gibt Menschen, die ein schweres Trauma erlebt haben und einfach weitermachen, als

ob nichts geschehen wäre. Sie wollen nicht darüber reden, werden grantig wenn sie darauf angesprochen oder für ihre Stärke gelobt werden. In ihrer nahen Umgebung konstelliert sich eine Häufung von bedürftigen, erkrankten, verunfallten oder traumatisierten Personen. Deshalb werden sie als Helfer gebraucht, immer wieder – bis zum Burnout. Bei ihnen braucht es als erstes Nahrungsmittelergänzung oder Kräuter aus der TCM und möglichst gleichzeitig eine entspannende Körpertherapie. Diese muss körperlich spürbar und sozial akzeptiert sein. Dies trifft zum Beispiel auf Akupunktur und Massagen zu. Mittelfristig ist es wichtig die eigene Verletzung zu erkennen und sich als Mensch mit diesem Erlebnis zu akzeptieren. Langfristig geht es darum, Grenzen zu setzen und über das Thema Verantwortung und Lebenssinn nachzudenken. Eventuell steht auch eine Entscheidung an, sich beruflich in Richtung eines professionellen Helfers zu entwickeln. Falls in in ihrer Lebensgeschichte eine ausreichende Bemutterung fehlte, kann diese Erfahrung durch Wassertherapie nachgeholt und körperlich integriert werden.

Spezialfall Schleudertrauma
Manche Menschen entwickeln nach einem Schleudertrauma fast keine Symptome. Andere sind von Anfang an schwer traumatisiert. Bei einem solchen Körpertrauma braucht es auf jeden Fall möglichst schnell zwei bis drei kinesiologische Sitzungen mit dem Ziel, die Betroffenen zu zentrieren. Parallel dazu gibt man ein akutes homöopathisches Mittel. Damit können das akute Körpertrauma optimal verarbeitet und mögliche Spätschäden wie Schwindel, Erschöpfung und Konzentrationsstörungen ganz vermieden oder zumindest vermindert werden.

Koordinierte Komplementärmedizin
Bei Burnout, chronifizierten Schock- und Traumamustern braucht es oft einen gleichzeitigen koordinierten Zugang von verschiedenen Seiten, um überhaupt die Voraussetzungen zur Heilung zu schaffen. Der Klient hat sich in der Regel mit seinen Störungen arrangiert und meidet Panik auslösende Orte, Situationen und Reize. Er hat sein soziales Leben wegen chronischer Müdigkeit und Überforderung weitgehend eingeschränkt – er fristet sein Leben in Form eines gesicherten Rückzugs. Zu uns kommt er, wenn ein Ereignis dieses fragile Gleichgewicht stört. „Wenn es nur wieder wäre wie früher“, ist dann sein tiefster Wunsch.
Schwierig ist der koordinierte Zugang, da man als Patient, vor allem in einem Burnout Zustand Mühe hat zu beurteilen, was man wirklich braucht und oft zu früh aufgibt wegen der zum Burnout gehörenden Resignation.

Praxis Kokoro als Beispiel von koordinierter Therapie:
Der Kern unserer Praxisgemeinschaft „Kokoro“ besteht aus fünf Frauen mit reicher Lebenserfahrung und mehrfachen Ausbildungen. Zwei davon sind Homöopathinnen mit psycho-therapeutischem Hintergrund und drei Körper-Therapeutinnen mit fundiertem Wissen um chinesische Medizin und Shiatsu. Drei von uns arbeiten zusätzlich mit Wassertherapie. Ausserdem beziehen wir regelmässig drei Kinesiologinnen mit ein, mit denen wir teilweise sogar direkt während der Sitzungen zusammenarbeiten.
Ich integriere die Kinesiologie oft in meinen Sitzungen in der Form, dass ich sowohl das zu bearbeitende Thema austeste als auch das prioritär benötigte homöopathische Mittel samt optimaler Potenzierung und Dosierung.
Als Homöopathin arbeite ich zunächst mit einem Fragebogen, den mir die Klienten vor der ersten Sitzung zuschicken. Beim ersten Kontakt definiere ich mit dem Klienten die kurz und langfristigen Therapieziele und kreiere einen Therapieplan. Bei Bedarf werden dabei auch andere Therapeutinnen und, unserem systemischen Denken entsprechend, die Bezugspersonen des Klienten mit einbezogen.

Anhang 1: Überblick Hirnfunktionen

<table>
<tr><th>Zentrales Nervensystem (ZNS)</th><th colspan="2">Autonomes Nervensystem (AS)</th><th>Hormonelle Steuerung</th></tr>
<tr><td>Hirnrinde: Speicherung und Verarbeitung. Entscheidungen treffen. Sensorische und motorische Anteile: Speicherung in Form eines Homunculus in der Hirnrinde.</td><td colspan="2" rowspan="2">Koordinierte Zusammenarbeit mit der hormonellen Steuerung.

Beeinflusst das Immunsystem.

Serotoninhaushalt im Darm

Zirbeldrüse (Melatonin):Schlaf / Wachrhythmus

Ausschüttung von Endorphinen

Ausschüttung von Verdauungs-enzymen des Pankreas.
Appetit Regulation</td><td rowspan="4">Hierarchische Struktur und Funktionen: Die Hormonachse bewirkt Bereitschaft oder nicht der motorischen und sensorischen Achse.
A Hypothalamus: Auf Input von ZNS und meist negativer Feedbackfunktion mit den peripheren Drüsen produziert er für jede Achse:
Releasing Hormone: stimulieren die Hypophyse.
Inhibiting Hormone: dämpfen die Hypophyse.
Produktion von Oxytocin = Bonding Hormon.
Vasopressin: Wasserhaushalt und Revierverhalten.

B Hypophyse
TSH ACTH LH / FSH
Speicherung und Freisetzen von Oxytocin

C Periphere Drüsen
Schilddrüse: T3, T4
Nebennierenrinde: Cortisol
Nebennierenmark: Adrenalin
Ovarien: Östrogen, Progesteron
Hoden: Testosteron</td></tr>
<tr><td>Kleinhirn: Feinmotorik. Bewegung Voraussetzung für Lernen.</td></tr>
<tr><td>Mittelhirn besteht aus funktionell miteinander verbundenen Kernen.
Basalganglien: Bewegungsabläufe
Hippocampus: speichert Umge-bungseindrücke, was, wie, wo
Limbisches System: emotionale Intelligenz, Lust Unlust, Wut, Freude.</td><td>Sympathikus
Adrenalin
Noradrenalin

Wachreaktion
Schreck
Flucht/ Angriff
Glucose im Blut

Muskeldurch-blutung steigt</td><td>Parasympathikus
Acetylcholin

Regeneration
Darm anregend

Tränenfluss

Immunsystem anregend</td></tr>
<tr><td>Thalamus: Gatekeeper, Übergang zu allen Zentren, verteilt Infos, löst Alarm aus, ermöglicht rasche Reaktion bei Gefahr.</td></tr>
<tr><td>Stammhirn: organisiert alle automatischen unbewussten Körperfunktionen wie Herz, Blutdruck, Atmung, Verdauung, Wärmehaushalt.
Hirnnervenkerne: Organisation der Sinneseindrücke.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Peripheres Nervensystem</th><th>Periphere Organisation</th></tr>
<tr><td>Wirbelsäule: segmentale Gliederung
1. Aufsteigende Bahnen: leiten den Sinnesinput der peripheren Rezeptoren nach oben. Eigene Bahnen für direkte, schnelle Schmerzleitung.
2. Absteigende Bahnen Pyramidenbahn. Vorwiegend motorische Fasern. Bringen den Bewegungsimpuls zu Muskeln.
3. Einfache und mehrfache Reflexe.</td><td colspan="2">Bahnen und Ganglien des vegetativen Systems sind segmental organisiert. Impulse der inneren Organen werden über die Wirbelsäule zu den Kernen im Stammhirn geleitet.</td><td>Pankreas endokrin:
Zucker-Regulation: Insulin
Pankreas exokrin:
Enzyme für Verdauung von Eiweiss.

Nebenschilddrüsen:
Kalziumhaushalt

Alle Zellen haben Rezeptoren für bestimmte Hormone</td></tr>
</table>

Anhang 2: Glycoplan nach Dr. Kurt Mosetter

Kohlehydratreduzierter Gesundheitsplan

Woche 1 bis 4: In den ersten vier Wochen sollten Sie auf Kohlenhydrate verzichten (lediglich vormittags Beeren)

Woche 4 bis 8: Für weitere vier Wochen sollten Sie ab 14 Uhr keine kohlehydrathaltigen Lebensmittel mehr verzehren

Ab Woche 9: In den kommenden Wochen sollten Sie ab 17 Uhr keine kohlehydrathaltigen Lebensmittel mehr verzehren

Bitte beachten Sie folgende Punkte:

- Alle Gemüsearten sind entsprechend des typischen jahreszeitlichen Angebots zu verstehen
- Besonders bei Erdbeeren, Nüssen, Tomaten auf mögliche Allergien achten!
- Früchte nur bis 12 Uhr essen, Beeren sollten bevorzugt werden (maximal 180g) und 100g fructosearme Früchte (Aprikosen, Ananas, Grapefruit, Honigmelone, Kokosnuss, Limetten, Mandarinen, Pfirsich, Papaya, Rhabarber, Zitrone)
- Ziegen- und Schafmilch sind der Kuhmilch vorzuziehen (industriell verarbeitete Kuhmilch kann durch die Vielfalt der Immunglobuline Probleme verursachen)
- Bei Fleisch sollte auf Herkunft und Qualität geachtet werden und auf Schweinefleisch sollten Sie weitgehend verzichten
- Meeresfische enthalten große Mengen an Omega-3-Fettsäuren und sind deshalb Fischen aus Seen und Flüssen vorzuziehen
- Beim Getreide sollte der Verzehr von Weizen vermieden werden (Weizen kann zu Übersäuerung führen). Ansonsten Getreide als Vollkornprodukte verwenden, diese werden langsamer verstoffwechselt
- Kräuter haben eine basische Wirkung und sollten häufiger verwendet werden
- Sie sollten unbedingt jegliche Form von Geschmacksverstärkern meiden.

++++	+++		++	+
Galactose	**Gemüse:** Auberginen Blumenkohl Chicoree Bohnen Brokkoli Chicoree Chinakohl Fenchel Grünkohl Gurken Kohlrabi Kürbis Lauch Mangold Radieschen Rotkohl, Sauerkraut Sellerie Spargel Spinat Sprossen Tomaten Weißkohl Zucchini Zwiebeln **Hülsenfrüchte:** z.B: Linsen Kichererbsen	**Salat:** Brunnenkresse Eisbergsalat Endivien Feldsalat Kopfsalat Romana Ruccola usw. **Pilze:** Champignon Pfifferlinge Shiitake Steinpilze Austernpilze usw. **Gewürze:** Ingwer Fenchel Galgant Knoblauch Alle Kräuter **Öl:** Leinöl, Hanföl Flachsöl, Olivenöl Rapsöl	**Fisch:** Forelle Hai Heilbutt Hering Kabeljau Lachs Makrele Rotbarsch Sardine Schellfisch Scholle Schwertfisch Seezunge Thunfisch Zander usw. **Milchprodukte:** Schafmilch Ziegenmilch (Käse, Milch, Joghurt, Quark) Bio-Eier Esskastanien Leinsamen Karotten	frisch gepresster Fruchtsaft (bis 14 Uhr) Kürbiskerne Sonnenblumenkerne Nüsse Biofleisch Wild (frei laufend) Bohnen, weiß Zuckermais Kartoffeln Karotten Pastinaken Rote Beete

- - -	- -	-
Weißer Zucker alle Glucosen Chips Kaugummi Süßigkeiten Süßstoff Coca Cola Limonade Alkohol (hochprozentig) Produkte aus (- - -) sollten grundsätzlich die Ausnahme bilden	Fruchtsaft (industriell): Fruchtnektar Fruchtsaftkonzentrat Gnocchi Kuhmilch Kuhmilchprodukte Pizza Trockenfrüchte Weißbrot Weizenbrot Weizenprodukte (auch Nudeln) Produkte aus (- -) sollten grundsätzlich die Ausnahme bilden	Quinoa Gerste Hirse Hafer Roggen Amaranth Vollkornreis Dinkelbrot (100%) Dinkelvollkornprodukte Obst Honig Schokolade ab 70% Kakaoanteil Wein, Bier

Anhang 3: Zungendiagnostik

Bläulich und/ oder Seitenränder aufgeschwollen, und Unterzungenvenen blau und aufgeschwollen: Qi-Stagnation bis Blut-Stase

- Spazierengehen im Grünen(Augen-Leber), Peterli essen und Stangensellerie gekocht

Rot, plus eventuell bereits Struktur zerstört...wie porös: **Ruhe!** Ruhige Bewegung wie sanftes Yoga, Stilles Qi Gong, Tai Chi- Qi Gong

- Birnenkompott mit Jakutinga (reiner Rohrzucker) gekocht und Vanillestange
- Birnenschalensud: Schale von ca. 6 grossen Birnen mit 1.5 Liter Wasser und gehäuften Teelöffel plus gou qi-Beeren (Reformhaus oder COOP) und Jakutinga 2 Std. köcheln.
- Nicht scharf essen, eher mild neutral/ kein Alkohol/ Kaffee vermeiden/ Grüntee mit Safran und Jakutinga oder Honig ist gut.

Blass ist Zeichen von Qi-Mangel und führt Blutmangel nach sich, weil Blut aus Qi umgewandelt wird.

- Tiefe Bauchatmung
- Blut nähren z.B. mit Kräuterblut
- Mitte unterstützen mit warmen Speisen und Kraftsuppe und Küchenkräutern...gelbe Gemüse
- Qi-Mangel ist oft verbunden mit Milz-Yang-Mangel: wärmen mit leichtem Ingwertee gesüsst mit Jakutinga oder Honig

Anhang 4: PIKO PIKO Übungen

Diese Übungen kommen aus dem hawaianischen Schamanismus nach Serge King. Man kann sie in verschiedenen Lebenslagen anwenden. Sie sind einfach, es braucht wenig Aufwand und sie wirken immer – nur manchmal nicht so wie man es erwartet, da sie bewusst unspezifisch gehalten sind. Man überlässt dem Körperwissen die Freiheit ein Problem so zu lösen, wie es angezeigt ist, gibt bewusst nur das Ziel vor.
Piko bedeutet Bauchnabel auf hawaianisch. "Piko Piko" bedeutet von Zentrum zu Zentrum. Früher grüssten die Hawaianer sich mit der Frage: pakeo piko? = wie geht es deinen Zentren! Als Hauptzentren wurden Scheitel, Nabel und Genitalien angenommen. Beim Heilen bedeutet das eine atemsynchrone Verlagerung der Aufmerksamkeit von einem Energiezentrum zum andern, oder von einem Ort mit viel Energie zu einem Ort mit wenig Energie, etc.

1) Piko Piko Grundübung
Einatmen mit der Aufmerksamkeit beim Scheitel
Ausatmen mit der Aufmerksamkeit beim Nabel

2) Erde / Himmel: Energie verteilen
Einatmen mit der Aufmerksamkeit: Scheitel
Ausatmen mit der Aufmerksamkeit: Nabel
Einatmen mit der Aufmerksamkeit: Genitalien oder Füsse
Ausatmen mit der Aufmerksamkeit: Nabel

Hier kann man stoppen oder wie folgt weiterfahren:
Energie Raum geben, verdünnen
Einatmen mit der Aufmerksamkeit: ein halber Meter über dem Scheitel
Ausatmen mit der Aufmerksamkeit: Nabel
Einatmen mit der Aufmerksamkeit: ein halber Meter im Boden
Ausatmen mit der Aufmerksamkeit: Nabel
Als nächste Schritte erweitert man die Aufmerksamkeit bei jedem Einatmen bis man einerseits im unendlichen All ist und andernseits im Erdinnern ist . Dafür braucht man aber nur vier bis fünf Atemzüge und beim Ausatmen bleibt man mit der Aufmerksamkeit immer beim Nabel.

3) Harmonisierungsübung: Schutzübung
Zuerst Piko Piko Übung 1
Dann verlagert man die Aufmerksamkeit beim Einatmen wie folgt (Ausatmen immer beim Nabel) : zuerst Einatmen bei der linken Schulter - dann rechte Schulter - dann linke Hüfte - dann rechte Hüfte - dann Genitalien oder Füsse - dann in der Herzregion.
Dann Einatmen mit der Aufmerksamkeit beim Nabel - und beim Ausatmen verteilt man die ganze Energie vom Nabel aus als Licht - oder Energiehülle um seinen Körper und lädt diese Energie mit dem Gedanken "Harmonisiere"

4) Mit Gegenständen
Beim Einatmen ist man mit der Aufmerksamkeit in der einen Hand, beim Ausatmen bei der andern. Dies geht sehr gut mit Steinen, Farben etc

5) Die vier Ecken: Entspannung
Einatmen: Aufmerksamkeit bei beiden Schultern
Ausatmen: Aufmerksamkeit bei beiden Hüften

6) Harmonie zwischen zwei Personen
Linke Hand oben, die rechte Hand unten. Man atmet mit der Aufmerksamkeit von links (einatmen) nach rechts , mit oder ohne Berührung. Das kann man auch im Kreis machen.

7) Schmerzen:
Eigenbehandlung: Einatmen bei Nabel, Ausatmen bei Schmerzpunkt. Bei starken Entzündungsprozessen kann man beim Schmerzpunkt einatmen und bei Händen oder Füssen ausatmen
Behandlung für Partner: Piko Piko. Einatmen mit der Aufmerksamkeit auf dem eigenen Nabel. Ausatmen mit möglichst viel Liebe und Energie auf dem Schmerzpunkt des Partners, dazu summen. Berührung gibt mehr Sinneseindrücke und beeinflusst das Unbewusste (Ku) tiefer.
Wenn die Schmerzen zunehmen, bedeutet dies wahrscheinlich, dass der Partner emotional den Schmerz fest hält. Sprich mit dem Unbewussten (Ku) wie mit einem Kind und erkläre ihm, dass es der richtige Zeitpunkt und ein genügend sicherer Ort ist, den Schmerz jetzt loszulassen. Das Ego (Lono) hält den Schmerz durch ständiges Kritisieren und in Frage Stellen und braucht zur Lösung Erklärungen.

Vergeben: Dies kann man mit irgendeinem Schmerzpunkt oder einer unerwünschten Qualität tun.
Übung: Stelle dir die unerwünschte Qualität, eventuell als Symbol mit allen Sinnesqualitäten vor - oder berühre den Schmerzpunkt und sage dazu:
" In was auch immer für einem Zusammenhang dies (Schmerzen, etc) ist - ich vergebe bedingungslos und in allen Zeiten - und es wird mich für immer verlassen."

8) spezifische Energie aufladen
Erinnere dich an einen Ort, der für dich Frieden bedeutet. Erinnere dich mit allen Sinnesorganen, sehe , spüre, rieche und höre diesen Ort.
Gehe nun beim Einatmen an diesen Ort - beim Ausatmen gehst du mit deiner Aufmerksamkeit zum Nabel.
Man kann diese Übung mit einem Tier, einer Pflanze, irgendeinem Gegenstand machen und für jedes Gefühl, mit dem man in Kontakt kommen will, dessen Stärke man in sich aufnehmen will. Der Begriff "Frieden" ist für das Ku zu abstrakt - es braucht konkrete Sinneseindrücke.

9) Piko Piko - Liebe und Macht: ein Ziel erreichen
Stell dir das Ziel, das du erreichen willst so vor, wie wenn du es schon erreicht hättest. Fühle dich so, bewege dich so, höre deine Stimme, rieche dich in deinem neuen Zustand. Lass dir jetzt ein Symbol geben für die Liebe und Begeisterung die du brauchst, um dein Ziel zu erreichen.
Dann lass dir ein Symbol für die Macht geben die du brauchst , um dein Ziel zu erreichen.

Atme nun mit deiner Aufmerksamkeit auf dem Symbol für Liebe ein und mit deiner Aufmerksamkeit beim Bauchnabel aus.
Dann atmest du mit deiner Aufmerksamkeit beim Bauchnabel ein und atmest mit deiner Aufmerksamkeit auf dem Symbol der Macht aus.
Mach das so mindestens je drei Atemzüge lang.

Mach diese Übung 2 x täglich für 2 Wochen und lass dich überraschen.

Anhang 5: Lebensgeschichte zeichnen

Du zeichnest ein Zeitdiagramm über dein ganzes Leben bis jetzt. Bei Bedarf kannst du die ersten und die letzten 3 Jahre auf einer erweiterten Zeitachse zeichnen.

Nimm verschiedene Farben für die verschiedenen Bereiche:

- Ursprungsfamilie: dunkelblau
- Eigene Familie: hellblau
- Partnerschaft:: rot
- Freunde/ Beziehungen: orange
- Beruf: grün
- Eigene Befindlichkeit, Energiepegel, Stimmung: gelb

Die waagrechte Achse ist die Zeit - die senkrechte Achse zeigt die Intensität eines Entwicklungsschrittes an. Die Intensität kann auch weniger als Null sein, das heisst negativ.

Nimm im folgenden immer das erste, was dir in den Sinn kommt, lass dich leiten, spiele mit den Ideen.

Zeichne zuerst die wichtigen Ereignisse in den verschiedenen Bereichen ein. Gib für jedes Ereignis ein Stichwort, eventuell auch ein Symbol, welche Bedeutung es in den verschiedenen Bereichen hatte.

Als nächstes zeichnest du jede Zeitlinie, lass dich dabei durch dein inneres Wissen führen und mach nach Möglichkeit keine Wertungen.

Folge deiner Intuition, nimm immer das erste was dir in den Sinn kommt

Fragen nach dem Prozess:

- Gibt es irgendein gemeinsames Thema, das sich durchzieht?
- Wenn du die einschneidenden Ereignisse in deinem Leben als Reifeprüfungen anschaust, wofür hast du dich qualifiziert?
- Gibt es einen Bereich, der Heilung / Nahrung braucht? Lass dir ein Symbol für das geben, was in dieser Zeit gebraucht wird und zeichne es ein.
- Zeichnet sich aus deinem gelebten Leben ein Lebenssinn oder Ziel ab? Kannst du konkrete Schritte daraufhin intensivieren?
- Gibt es irgendwelche Blockaden, Themen wo du immer wieder ausweichst, Zeiten wo ein Energieabfall dein Leben zeichnet? Lass dir ein Symbol geben, das dir in diesen Momenten den richtigen Kick zum nächsten Schritt geben kann und zeichne es ein
- Siehst du Zusammenhänge zu deiner Lebensschule, Lebensziel und Hauptblockaden?

Anhang 6: Ressourcenblatt

Ein persönliches Blatt mit auf dich zugeschnittenen Ressourcen zu haben kann in Stresszeiten die Lebensqualität schnell wieder herstellen.

Als Soforthilfe
- Atme. Trinke einen Schluck warmes Wasser. Lies ein Comic oder andere Lachgeschichten
- Schau Fotos an von deinen letzten Ferien und erinnere dich mit allen Sinnen daran
- Mach langsam, nimm dir Zeit, fahre runter
- Hast du genügend warm? .... nimm dir eine Kuscheldecke.
- Mach einen kurzen, langsamen Spaziergang. Gehe an die frische Luft.
- Kreiere einen Ort, der erreichbar ist und an dem du dich ganz sicher fühlst
- Telefoniere einem Freund oder Freundin, die dir einfach zuhört
- Bitte jemanden dich zu halten.
- Welches sind deine nährenden Verbindungen?
- Welches ist deine Verbindung zum Höheren Selbst?
- Welche Aktivität, Arbeit macht Sinn in deinem Leben?

Nimm dir Zeit die unten stehende Liste auszufüllen, bleib nicht an dem hängen was nicht ist, sei mutig und konkret und spezifisch: was kannst du mit wem machen, wie oft, wann, nächstes Datum. Bestenfalls hast du in allen Kategorien eine konkrete Möglichkeit, ansonsten reichen auch einige gute Ressourcen, die in der Krise machbar sind.

Kategorien

Spiritualität
.....
.....
.....

Freunde, Freundinnen
.....
.....
.....

Verwandte / Familie
.....
.....
.....

Essen / Ernährung
.....
.....
.....

Kultur (Kunst, Musik, Theater etc)
.....
.....
.....

Bevorzugte Musikstücke, CD

.....
.....
.....

Sport / Bewegung / Tanzen

.....
.....
.....

Hobbies

.....
.....
.....

Reisen / Ferien

.....
.....
.....

Geschäft / Arbeitsbedingungen/ Haushalt (z.B.Pausen, Arbeitszeiten)

.....
.....
.....

Wellness – mir Gutes tun

.....
.....
.....

Lesen / Lernen / geistige Nahrung

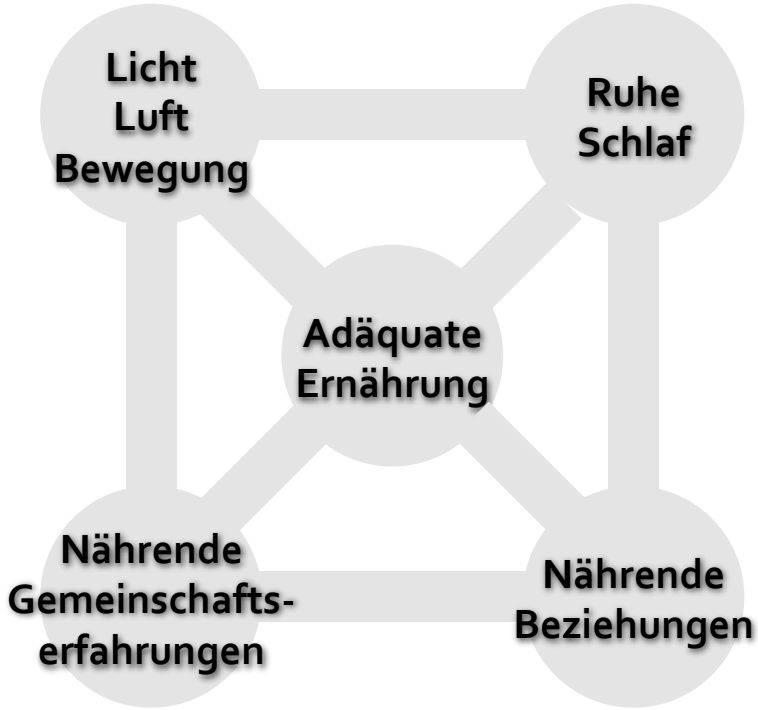
.....
.....
.....

Ressourcenorientiertes Tagesprogramm entwerfen

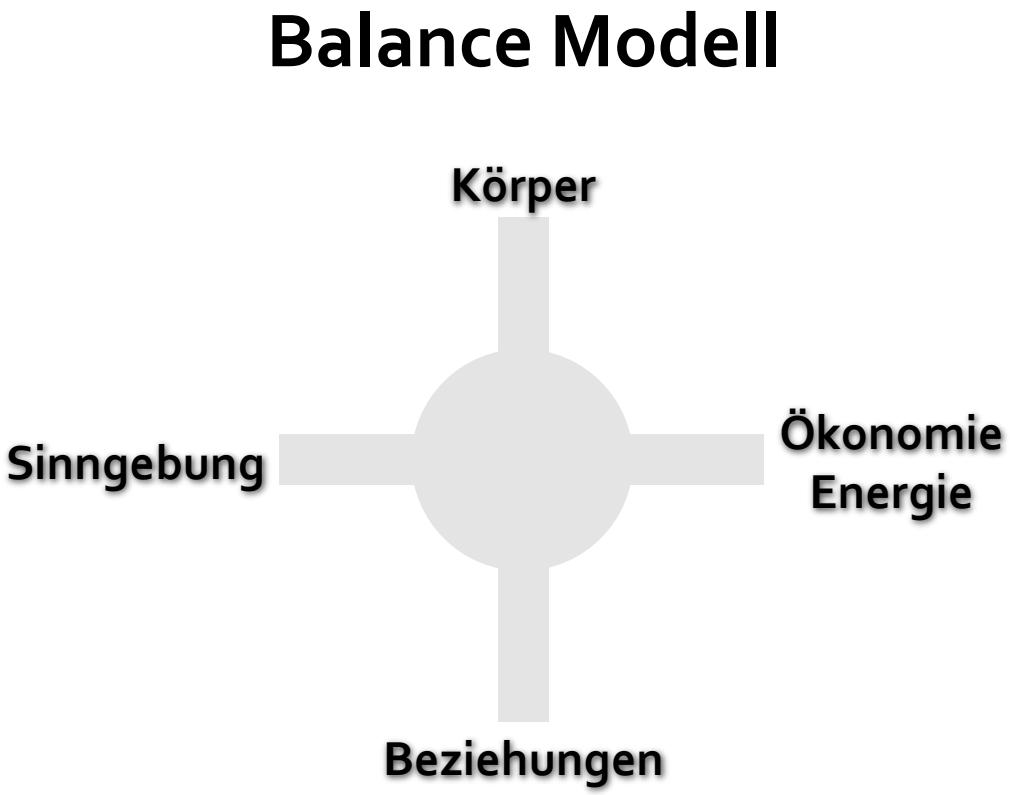
Entwirf dir aus den obigen Ideen ein Tagesprogramm, vielleicht nur für das Wochenende – und für den Krisenfall – und für Ferien – und... vielleicht für den ganz gewöhnlichen Alltag

Anhang 7: Modell der Gesundheitsförderung

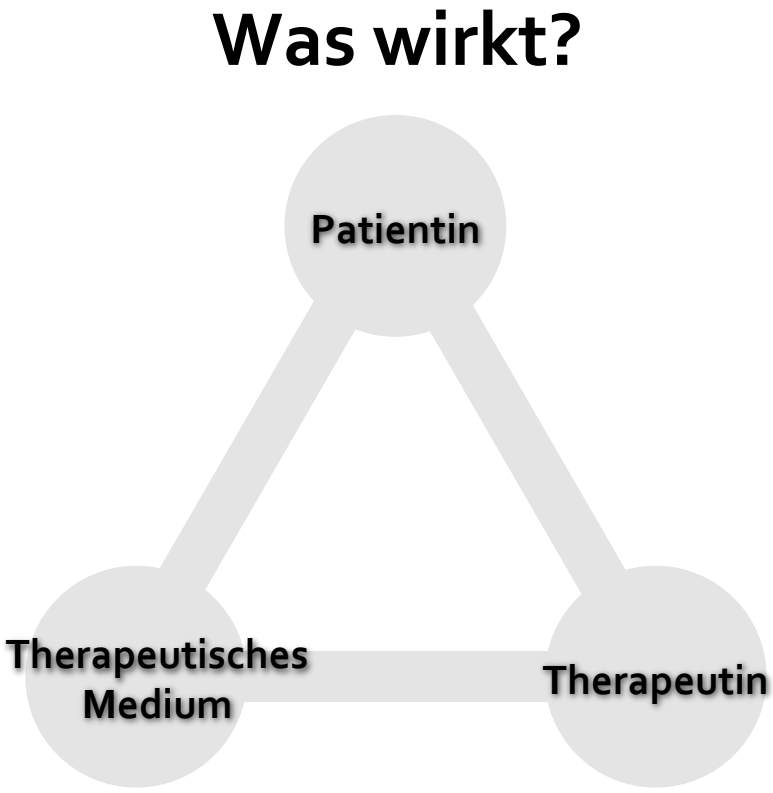
Modell der Gesundheitsförderung



Anhang 8: Balance Modell



Anhang 9: Was wirkt?



Anhang 10: Burn in

