

Watch out for Burnout

17.12.2010

Die Macht der Gedanken – Teil III

Dr. Matthias Braun

In diesen Beiträgen geht es nicht direkt um Burnout, aber die behandelten Themen wie z. B. Lebensglück, Veränderungen von angewöhntem Verhalten und das eigene Denken sind im Zuge der Burnout-Prävention von immenser Bedeutung.

Sollten Sie Zweifel an der enormen Macht Ihrer Gedanken hegen, möchte ich Ihnen zunächst zwei konträre Beispiele vorstellen. Diese Berichte zeigen, über welche Macht wir in Form unserer Gedanken verfügen und wie wertvoll ein bewusster und konstruktiver Umgang mit den eigenen Gedanken ist.

Negative Macht

Die US-Fachzeitschrift „General Hospital Psychiatry“ beschrieb unlängst den Fall eines jungen Mannes, der nicht mehr leben wollte, weil ihn seine Freundin verlassen hatte.

Er wollte sich mit Tabletten das Leben nehmen, die er als Teilnehmer einer Medikamentenstudie erhalten hatte. Nachdem er 29 Tabletten des Antidepressivums geschluckt hatte, bekam er Todesangst. Der Blutdruck sackte aufgrund der massiven Überdosis ab und auch in der Klinik konnte er zunächst nicht stabilisiert werden.

Wie bei derartigen Studien üblich, bekam allerdings nur die eine Hälfte der Teilnehmer das richtige Medikament. Die andere Hälfte bekam ein Placebo, ohne es zu wissen.

Der suizidgefährdete Michael gehörte zur Placebogruppe, wie sich im Krankenhaus herausstellte. Als er davon erfuhr, hatte er innerhalb kürzester Zeit keine Beschwerden mehr und war – zumindest körperlich – kerngesund.

Dieser Fall zeigt, dass das Gefühl der absoluten Gewissheit – hier der Gewissheit eine tödliche Dosis Antidepressiva geschluckt zu haben – krank machen oder gar töten kann!

Der Nocebo-Effekt ist das negative Gegenstück zum bekannten und breit erforschten Placebo-Effekt. Wie auch Placebos beeinflussen Nocebos ganz real den Körper. Es ist also weit mehr als bloße Einbildung. Der Nocebo-Effekt ist dabei fast schon ein Alltagsphänomen. Wer die Packungsbeilage genau liest oder ein Gespräch mit dem Arzt über die Nebenwirkungen eines Medikaments führt, kann schnell davon betroffen sein.

Positive Macht

Umgekehrt kann der Placebo-Effekt oder exakter gesagt, die Macht der Gedanken, manchmal besser heilen als Pillen oder eine OP.

Mediziner der University of Michigan Health System haben die neurobiologische Ursachen für den geheimnisvollen Effekt enträtselt.

Die Forscher fügten ihren Testkandidaten leichte Schmerzen zu und versprachen, ihnen anschließend per Spritze eine Substanz zu verabreichen, die den Schmerz nehmen würde – in Wahrheit gab es nur eine Kochsalzlösung.

Was sich während der Prozedur im Gehirn der Personen abspielte, hielten die Mediziner auf Hirn-Scan-Aufnahmen fest.

Fazit: Bei den Personen, die sich das „Schmerzmittel“ mit dem Gefühl der absoluten Gewissheit, danach schmerzfrei zu sein, spritzen ließen und folglich schmerzfrei waren, stellten die Forscher eine außergewöhnlich hohe Ausschüttung des Botenstoffes Dopamin im Gehirn fest.

Der Glaube an die Heilkraft ist schon der halbe Weg zur Genesung. Das Prinzip wird inzwischen in der Grundvorlesung an deutschen Medizin-Hochschulen gelehrt: Placebospritzen wirken besser als Placebotabletten, kleine bunte Placebopillen sind weißen und mittelgroßen überlegen und der Nutzen eines Placebos steigt, wenn der Arzt selbst von einer solchen Behandlung überzeugt ist.

Macht

In beiden Konstellationen ist nichts anderes am Werk als ausschließlich die Macht der Gedanken, die in der Folge weitere physische und psychische Reaktionen auslöst.

In diesem Zusammenhang ist es entscheidend, die beiden folgenden Tatsachen zu akzeptieren:

1. Wir „produzieren“ ständig Gedanken und sind damit dem schon im ersten Teil beschriebenen „mental Rauschen“ unablässig ausgesetzt. Das ist völlig normal und es wäre ein Trugschluss, zu meinen, die „Lösung“ bestünde im Streben nach völliger Gedankenleere. Entscheidend ist vielmehr, sich von diesem Gedankenfluss jederzeit distanzieren und ihn gleichsam als Beobachter wahrnehmen zu können, ohne sich mit den Gedanken zu identifizieren.

2. Wir können nur entweder im konstruktiven Wachstumsmodus oder im Stress-Modus leben, in dem sowohl das Wachstum als auch das Immunsystem ausgeschaltet ist. Je nachdem in welchem Modus wir uns befinden, reagiert unser *gesamter* Organismus entsprechend dieser „Vorgabe“. Im Stress-Modus sind wir also insgesamt vom Wachstum abgeschnitten, sind anfällig für Krankheiten und auch unsere Verstandesleistung ist eingeschränkt.

Mit dem – meist unbewussten – Einschlagen einer der beiden Richtungen fällt also eine für unseren gesamten Organismus ausgesprochen folgenschwere Entscheidung.

Die enorme Zunahme von Burnout ist ein deutlicher Hinweis darauf, dass sich sehr viele Menschen auf den vom Wachstum abgewandten Weg treiben lassen.

Im nächsten Teil geht es deshalb um die die Frage, wie man sich erfolgreich und dauerhaft auf den Weg des Wachstums, der Lebensfreude und der Gesundheit begibt.

Über Dr. Matthias Braun:

Dr. Matthias Braun ist Rechtsanwalt und selbständiger Mental-Trainer und Coach. Nach beruflichen Aufenthalten in Chile und Südafrika und einer 4-jährigen Geschäftsführertätigkeit in München gründete er das Institut für mentale Leistungssteigerung. Das Institut bietet ein breit gefächertes Trainings- und Coaching-Angebot aus den Bereichen Persönlichkeits- und Führungskräfteentwicklung, Kommunikation und Teambildung. Dr. Matthias Braun ist Experte für Burnout. Sein großes Anliegen zu diesem Thema stellt die nachhaltige Burnout Prävention dar. Deshalb hat er das Konzept der BurnoutWatchers® entwickelt. Näheres zu ihm und seinen Aktivitäten finden Sie unter: <http://www.drbraun-mentalcoach.de> und <http://www.burnoutwatchers.de>.



Dr. Matthias Braun (1)

Powered by **Burnout Watchers** – Dr. Matthias Braun

Funktionen: **Branchen:** Coaching, Beratung / Consulting,

Specials: Coaching, Gesundheit, Life-Work-Balance,

Tags: Coaching, Gesundheit, Dauerstress, Beruf, Burnout, Matthias Braun,

Dieser Artikel wurde veröffentlicht von: **Redaktion AGITANO**

» Drucken