

Donnerstag, 9. August 2007

Depression O burn out

Was ist der Unterschied zwischen burn-out und Depression ??

Da wir alle nur Laien sind, konnten wir nur etwas herumphilosophieren, ohne es wirklich zu wissen. Fest steht, dass die Symptome nahezu gleich sind (in der Ausprägung verschieden), dass die Ursachen deutliche Parallelen aufzeigen, der Therapieansatz nun auch nicht grundverschieden ist und das depressive Syndrom zeigt Konzentrationsstörungen und das Burnout-Syndrom zeigt wiederum depressive Ansätze. Liegt der Unterschied nun in der Ursache, in der schwere der einzelnen Störungen, ganz woanders? Wir wissen es nicht. Wäre schön, wenn Du in Deinem Blog ein paar Worte dazu verlieren würdest.

:

Hallo Tom

Antwort hängt ja mit Verantwortung zusammen. Das ist gar nicht so leicht, wenn man das genaue individuelle Problem nicht kennt. Aus psychosomatischer Sicht ist jede Krankheit ein organismischer Heilungsversuch. Die Seele schafft ein für die Welt fassbares Problem. Dieses wird dann mit Namen wie Depression oder burn out belegt. So entstehen immer wieder neue seelische Ausdrucksmöglichkeiten die zeitgemäß sind und neuen Namen dafür.

Depression , Angstzustände, Suchtprobleme und burn-out sind Geschwister die gerne Hand in Hand gehen.

1 Depression ist ein mögliches Endstadium von burn-out, neben körperlichen oder seelischen oder ökonomischen oder sozialen Zusammenbrüchen.

Wenn jemand einen Herzinfarkt hat, dann hat er aus Sicht der einen Diagnostizierenden einfach einen Herzinfarkt und ihr reparatives Denken sagt dann, das das so und so wieder wird und so lange dauert.

Die anderen diagnostizieren es als Endstadium von burn-out überhaupt wenn sie das Umfeld miteinbeziehen, denn dann kommt man drauf ,das das schon der vierte Mitarbeiter in Serie an diesem Arbeitsplatz ist.

Wenn man dann bei der weiteren Behandlung im burn-out Coaching mehrere Faktoren erhebt dann findet man einen Menschen dessen individuelles Wertsystem, dem was er praktisch den ganzen Tag getan hat völlig widerspricht. Einen wesentliche burn-out Wurzel - die Zugehörigkeit zu mehrfach verschiedenen Wertsystemen oder ein subtiler innerer Dauerkonflikt der sich auf...z.B. das Herz schlägt.

Bevor der Herzinfarkt kommt kann die Seele bremsen und eine Depression erzeugen. Mir gefällt besser `Das erschöpfte Selbst´.(siehe gleichnamiges Buch) Was hilft besser in einer Zeit der subtilen Unterdrückung gegen Revolutionen aller Art außer die Masse in einem Zustand der Erschöpfung zu halten.

Der Rest ist einfach : Welchen Hut bekommt man aufgesetzt von den Diagnostikern ? Oft weil sie selbst keine besseren Hüte zur Verfügung haben am Rande ihrer Energie und hilflos sind.

So sagt eine Ärztin die die Pensionsfrage in Folge von Herzinfarkt in Folge von burnout diagnostizierend prüfen sollte (natürlich im Interesse ihres Arbeitgebers, der Pensionsversicherungsanstalt): `A so nennt man des jetzt - burn-out (die Diagnose eine Neurologen und eines Psychologen). Sie hob ´n an Herzinfarkt , in an holben Joahr sands wida fit."

Eine sichere ärztliche burn-out Reaktivierungssequenz. Innerer Zusammenbruch der seelischen Restenergie und damit jedes Heilungsprozesses.

2. burn out in der dritten Phase reaktiviert bereits überwunden aber bereitliegende seelische `Defizite´, d.h. bringt seelische Krankheiten zum Vorschein als letzte Lösung, bzw . Heilungsversuch sozusagen.

Die Seele geht in den Zustand, der sich früher als Lösung bewährt hat.

Das ist die Tiefendimension von burn-out. Der durchschnittliche Erwachsene ist zwar psychisch fit aber unter der Decke lauern bei jedem ´psychische Störungen´, die wenn die Oberflächenseele außer Rand und Band ist durchbricht. wir kennen Jugendpsychosen (Pubertät), Schwangerschaftspsychosen,-depression. Unter großen Belastung kommt das durch was man sonst durch z-B. zwanghafte Lebensweisen abwehren kann.

3.In einem Höheren SINN- das ist meine Betrachtung ist burn-out eine Individuationskrise,d.h. die innere Weisheit (z.B.: wenn der Todestrieb in den Dienst des Lebenstribes tritt) sorgt für das Ausmaß an `Zerstörung´um die totale Zerstörung zu verhindern. Die Krise, der Zusammenbruch führt in der Regel zum Wesentlichen zurück, zum Eigentlichen in mir. (Goethe: `Wenn du das nicht hast dieses stirb und werde, bist du nur ein trüber Gast auf dieser Erde.´)

Das falsche Leben zerbricht um dem wirklichen Leben Platz zu machen. wenn das allerdings sehr schnell und radikal

abläuft, dann ist der Einzelne tatsächlich hoch selbstmorggefährdet, denn er hält eben seine Lebenssituation (die uusammenbrechende) für sein Leben. Wenn dann sehr schnell alles weg ist, Partner, Haus, Arbeit, psychische Funktionsfähigkeit, etc dann ist das oft zuviel.

Hier ist Hilfe und Begleitung in Form von stützender Beziehung - von Wissen über die tiefen Wege der Seele - dringend notwendig. (siehe...

4. Die Diagnose ist sehr relativ wichtig - hauptsächlich für die Krankenkasse.

Das darf man allerdings nicht sagen, weil man sonst Unprofessionell ist. (Establishment-Denkverbote sind heute Standard und ein Teil der Burn-out Induzierenden Doppelmoral des Gesundheitssystems)

Natürlich in gewissem Maße ist Diagnose für die richtige Therapie notwendig. Aber jede Therapie die es sich hier zu leicht macht mit z.B. nur Diagnose und Medikamenten ohne menschliche Hilfe und Bearbeitung ist selbst eine Krankheit.

In NÖ geben 70 % der praktischen Ärzte an selbst schwer burn-out gefährdet zu sein. Sie haben weder zeit, noch Lust, noch Energie mehr als das notwendige zu tun.

Wichtig ist aber auch das es ab einem bestimmte Schwere ohne Medikamente auch nicht geht.

Doch burn-out ist und bleibt eine PASSAGE und ein Risiko ist ,das etwas Vorrübergehendes - die lebensstomschnellen - auch wenn es ein paar Monate oder Jahre dauert festgestellt - diagnostiziert ist.

Stempel drauf. Erledigt.

So kann jemand eine z.B. endogenen Depression festgestellt haben oder im Verlauf eines burnout Prozesses eine depressive Reaktion. Das sollten gute Ärzte und Psychologen unterscheiden können.

Aber auch für die ist das nicht so leicht. burn-out ist eben ein Syndrom - ein Cocktail , so wie unser Leben heute.

Welcher Gesunde weis schon WIE er gesund ist ? Und wer fragt sich ob er so oder so besser gesund ist ?

Was bleibt ist die NOTWENDIGKEIT einer begleitenden und lebendkräftefördernde Beziehung von am Besten erfahrenen Therapeuten, Coaches und Ärzten. es sollte nicht schwer sein jemand zu finden der selbst durch die Hölle gegangen ist oder zumindest reingeschaut hat.

Zum Abschluß eine persönliche Erfahrung: Am Tiefpunkt meiner eigenen miflife Crisis hat mich ein sehr erfahrener Therapeut names Mathias ein Wochenende betreut. Im Gespräch mit ihm habe ich gesagt: `Ich weis niht ich glaube ich bin depressiv, ich habe alle möglichen dauernd wechselnde Zustände und das strengt mich unglaublich an.`Er hat gesagt: " Das nennt man nicht Depression sondern Lebendigkeit." aber es ist halt am Anfang sehr neu und unfassbar, wenn das Leben wieder spudelt.

Also, wie es im Sufismus heißt: " Du sollst auf Gott vertrauen-alles geht seinen Weg- aber vorher deine Pferde festbinden - etwas realistsche Selbst(Hilfe) annehmen."

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in born out of burn out um 09:10

Montag, 27. Juni 2005

Einzelcoaching im SBZ

Burnout Einzelcoaching

Das Burnout-Coaching arbeitet daran einen Burnout Prozess abzufangen, ihn in sinnvolle und sinnliche Bahnen zu lenken und eine positive Entwicklungsrichtung der Individuation zu unterstützen, indem ein Verständnis der Hintergründe und Zusammenhänge dieser komplexen `Leistungserkrankung` geschaffen wird.

Eine neue bessere Selbstwahrnehmung, Selbststeuerungsfähigkeiten, Selbstheilungs-kräfte und die gesunden Selbstgestaltungspotentiale des Individuums werden in ihrer Entfaltung gefördert.

Die Begleitung erfolgt über ein Basispaket von 5 Doppelstunden (je 1,5 Stunden), das jeweils eine Kombination an Reflexion, Erlernen von Entspannungsmethoden, Aufklärung, körpertherapeutisch stützenden Einflussnahmen und individueller Beratung darstellt.

Gearbeitet wird insbesondere an:

- der Auffaltung der verschiedenen Ebenen und Einflüssen der komplexen Lebenssituation
- Individuellen Faktoren der Persönlichkeit und Lebensphase
- destruktive Ideale, Selbstschutz, Lebenswerte
- Soziales Umfeld und Beziehungsfaktoren
- förderliche und hinderliche Beziehungen
- Zugehörigkeit zu verschiedenen Wertsystemen
- Gesellschaftliche Entwicklung
- Beschleunigung
- Psychoökonomische Bedingungen

- der unmittelbaren Stärkung der eigenen Handlungs- und Heilungspotentiale
- Entspannungsübungen anwenden lernen
- Zustandsänderungskompetenz unterstützen
- Unterbrechen von destruktiven Prozessen, Haltungen, Zuständen
- Körpertherapeutische Unterstützung

- der Begleitung in der langsamen Reduktion der Belastungsfaktoren
- Reaktivierung von lebensförderlichen Werten und Interessen
- Lebensausrichtung und bewusste Lebensgestaltung - life balance

Mag. Norbert Krennmair
SBZ, Pollheimerstraße 2, Wels
Mobil: 0699-15552555

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in born out of burn out um 21:47

Dienstag, 21. Juni 2005

burn out & Selbst sein

Es ist schon interessant das der Weg ins burn-out mit sein Stufen eigentlich sehr den Beschreibungen von höheren ENTWICKLUNGSPROZESSEN ähneln, wie sie in spirituellen Wegbeschreibungen zu finden sind. Man kann burn-out auch als entglittene Individuationskrise ansehen. Nur menschen die NETflammt sind können ausbrennen. Das begeistert sein von dem was man tut, führt in ein mehr des Selben . Jeder Mensch der seine ganze Energie auf eine Sache richtet entflammt und dann verbrennt alles unnötige. Das ist auch beschleunigte Entwicklung, allerdings sind nicht alle Phasen dieser Entwicklung angenehm. Denn das Loslassen sich lösen von Vielem tut auch weh. Aber mit dem Leben ist es wie mit der Atmung. Nur wenn man ganz ausatmet , kann man wieder voll einatmen. Das bedeutet: nur wenn man sein bisheriges Leben wirklich `innerlich´loslassen kann, kann man ein Neues beginnen. Schon Goethe sagte: `Wenn du das nicht hast dieses `stirb und werde´, bist du nur ein trüber Gast auf dieser Erde.

Wenn wir tief drinnenstecken gibt es immer auch einen Teil in uns der hoch hinaus will. Wenn wir zu hoch gesegelt sind , gibt es immer wieder etwas das uns nach unten zieht.

So heißt es beim heiligen Johannes: `Ich werde hochgezogen von deinem Licht und herabgezogen von meinem eigenen Gewicht.`Es zeigt sich das viele burn-out gebeutelte wieder zu tieferen Lebenswerten und subtiler Lebendigkeit finden.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in born out of burn out um 13:31