



Yogalehrer über Burn-out

Renommierete Lehrer geben Tipps rund um das Thema Burn-out

INTERVIEWS ■ JULIA JOHANSEN

Interviews

Das ultimative Anti-Burn-out-Programm hat wohl niemand auf Lager, auch der kompetenteste Yogalehrer nicht. Dennoch gibt es viele Möglichkeiten, Yoga in Bezug auf Burn-out präventiv und therapeutisch einzusetzen, was auf grundsätzlicher Ebene im Beitrag „Burn-out und das Streben nach Glück“ erläutert wird. Zur Konkretisierung haben wir einige Yogalehrer sowie eine MBSR-Lehrerin nach Ansätzen gefragt, die wir hier exemplarisch anführen möchten.

Was kann man zur Prävention von Erschöpfung und Burn-out tun?

Daya Mullins: Der erste Schritt in der Prävention ist das Erkennen des eigenen Zustandes – körperlich, emotional und geistig. Bereits leichte Befindlichkeitsstörungen, wie z.B. allgemeine Erschöpfung, Stimmungsschwankungen oder Konzentrationschwäche, werden im Ayurveda als Ausdruck von Ungleichgewicht gesehen und können, wenn ignoriert, zum Burn-out führen. Yoga und die Prinzipien des Ayurveda sind hilfreich, um wieder in die Balance zu kommen, z.B. durch das Üben von Asanas in Verbindung mit dem natürlichen Atemfluss, durch Entspannung und Berührung in Form von Massagen, ausgleichende Aktivitäten wie Spaziergänge oder Gartenarbeit, erfüllende mitmenschliche Kontakte im beruflichen wie im privaten Umfeld ... kurz gesagt: durch einen ausgeglichenen und rhythmischen Lebens- und Arbeitsstil.



Die Psychologin **Dr. Britta Hölzel** ist Research Fellow an der Harvard Medical School in Boston und wissenschaftliche Mitarbeiterin der Universität in Gießen. Sie untersucht mittels Kernspintomographie, wie sich das Praktizieren von Meditation und Yoga auf das Gehirn auswirkt, und unterrichtet zudem Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Britta Hölzel ist ausgebildet als Yoga-Lehrerin in der Sivananda-Tradition.

Internet: www.nmr.mgh.harvard.edu/~britta



Adelheid Ohlig, geboren 1945, ist Journalistin und Dolmetscherin. Sie beschäftigt sich seit ihrem Studium Mitte der 1960er Jahre mit Yoga und absolvierte Ausbildungen in Deutschland, Kanada, Indien, Japan und auf den Bahamas sowie in Israel. Seit Mitte der 1980er Jahre unterrichtet sie weltweit den von ihr entwickelten **Luna-Yoga**, zu dem sie auch Bücher und CDs veröffentlichte, so etwa „Bewegte Frau“, Nymphenburger Verlag, und „Mit Luna-Yoga durch den Tag“, Kösel Verlag.

Internet: www.luna-yoga.com



»Sich dem zuwenden, was guttut. Das tun, was Freude bereitet. Das eigene Leben wagen. Hilfreich: eine lustvolle Übungspraxis.«



Daya Mullins, Ph.D., M.S.C., studierte Pädagogik, Psychologie und Vergleichende Religionswissenschaften und widmet sich intensiv dem Yoga und Ayurveda. Die Gründerin und 1. Vorsitzende des gemeinnützigen Vereins für ganzheitliche Gesundheit, Bildung und Soziales „Weg der Mitte“ sowie des Europäischen College für Yoga und Therapie (ECYT) lehrt international

und ist Autorin sowie Mitglied im Advisory Council der International Association of Yoga Therapists IAYT, USA. Daya Mullins unterrichtet Yoga seit 1968 und ist Ausbildungsleiterin in den auch vom BDY und EYU anerkannten Yogalehrausbildungen, in den Fachfortbildungen und weiterführenden Studienprogrammen des ECYT. Ihr Fokus im ECYT liegt auf Benefit Yoga®-Therapie, Yoga-Psychologie, Pranayama und Meditation. Sie ist Supervisorin und Mentorin.

Internet: www.wegdermitte.de

Adelheid Ohlig: Tut man etwas gern, wird es keinen Burn-out geben. Wenn man schöpferisch tätig ist, folgt natürlich Er-Schöpfung, doch ist diese einfach das Tal, das man durchschreitet, um wieder einen Berg zu besteigen. Das Leben verläuft zyklisch, wie wir sehr gut an den Wandlungen des Mondes sehen. Sich dieser Veränderungen als Teil unseres Lebens immer wieder bewusst zu werden, lässt mich das richtige Maß für mein Tun finden. Im Luna-Yoga weise ich stets auf das Auf und Ab unseres Seins hin: So gestaltet man eine Übung sehr klar hineingehend und sehr klar herausgehend.

Britta Hölzel: Es gibt verschiedene Achtsamkeitsmeditations-Techniken, die man üben kann, um einem Burn-out vorzubeugen. Achtsamkeitsmeditation führt dazu, dass man die Signale des Körpers besser erkennen kann, und so schneller merkt, wann man eine Pause einlegen sollte. Achtsamkeitsmeditation trägt außerdem dazu bei, dass man selbst mit stressigen Situationen gelassener umgehen kann. Sie erhöht die Fähigkeit, die eigenen Emotionen in schwierigen Situationen regulieren zu können: anstatt gleich aus der Haut zu fahren, lernt man, die Stressreaktion des Körpers (oder stressige Gedanken) einfach wahrzunehmen und



Satya Singh wurde 1949 in Haarlem, Niederlande, geboren. Während seines Soziologie-Studiums entdeckte er den Weg des Kundalini-Yoga und studierte diesen ab 1974 direkt bei Yogi Bhajan. Satya Singh unterrichtet seit über 20 Jahren in der Yogalehrer-Ausbildung in vielen Städten in Deutschland und in verschiedenen Ländern Europas und leitet das Team der Ausbilder der **3H Organisation Deutschland e.V.** Er ist Autor der Bücher „Das Kundalini-Yoga-Handbuch für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele“, eines Standardwerks über Kundalini-Yoga, und „Baum-Yoga“, eines Buches über Yoga in der Natur. In Hamburg leitet er das Yogazentrum Hoheluft.

Internet: www.yogahoheluft.de

»Selbst wenn Ruhepausen eingehalten werden, kommen wir im Alltagsgeschehen sofort wieder unter Druck. Das Gefühl, die erwartete oder die selbst gewünschte Leistung nicht wie gewohnt erbringen zu können, ruft zusätzlichen Stress hervor.«

ihnen so auf andere Weise zu begegnen. Eine größere Bewusstheit und mehr Ruhe geben uns die Möglichkeit, auf ein größeres Repertoire an Lösungsmöglichkeiten zugreifen zu können, anstatt in eingefahrenen Mustern hängen zu bleiben. In der Forschungsliteratur gilt es inzwischen als sehr gut belegt, dass Achtsamkeitsmeditation eine sehr effektive Technik zur Stressreduktion ist.

Was würden Sie empfehlen, wenn der Burn-out bereits da ist?

Daya Mullins: Wenn wir im „Weg der Mitte“ die Diagnose Burn-out vorliegen haben, was ja mit „Ausgebranntsein“ übersetzt werden kann, gilt es im Vorfeld, den Schweregrad des Burn-outs abzuklären – mit möglichen Symptomen wie Lethargie, Schlafstörungen und Angstzuständen, häufig gepaart mit depressiver Verstimmung.

Nach unserer Erfahrung ist Burn-out sowohl durch zu hohe innere als auch äußere Anforderungen entstanden. Man könnte sagen, dass der Mensch sich in seinem Ego und seinen jeweiligen Zielen verfangen und blockiert hat. Dadurch hat er seine Chitta-Nadi ausgeschaltet, den Bewusst-

seinskanal, mit dem wir Verbindung zu unserer Buddhi, unserer intuitiven Intelligenz, aufnehmen können. Durch den ganzheitlichen Ansatz in der BenefitYoga®-Therapie, Yoga-Chikitsa, kommen die Betroffenen wieder mit dem natürlichen Rhythmus in Kontakt. Es geht da-

rum, zum eigenen, gesund erhaltenden Rhythmus – und damit zur eigenen Mitte – zurückzufinden, womit auch das Gewahrsein des Moments verbunden ist. Dazu gehören der Rhythmus der Atmung, ein Rhythmus in der täglichen Nahrungsaufnahme, der Geh-Rhythmus, der Tag-Nacht-Rhythmus, der mit dem Schlaf- und Wachrhythmus zusammenhängt. Es wird gezielt mit der Reduzierung äußerer und innerer Reize gearbeitet. Die individuelle Arbeit mit dem Atem spielt dabei eine Schlüsselrolle, weil hierüber unter anderem die Präsenz im Augenblick erfahrbar wird. Besonders balancierend wirkt sich die Beobachtung des natürlichen Atems in der Meditation aus, um in diesem Fluss zur Ruhe zu finden.

Neben körperlichen und emotionalen Aspekten bedarf es einer geistigen Ausrichtung auf das Ziel der Regeneration und der guten Versorgung der eigenen Bedürfnisse. Bei Burn-out empfiehlt es sich, Aktivitäten zu wählen, die überschaubar sind und erfolgreich durchgeführt werden können. Hier sind auch die wichtigsten Stress- und Belastungsfaktoren zu beleuchten, um gezielt am Lifestyle anzusetzen. Dabei ist eine liebevolle und positive Einstellung hilfreich. Krankmachende negative Gedanken sich selbst und anderen gegenüber können durch Svadhyaya, die Selbsterforschung, erkannt und relativiert werden. Dadurch wird die Neigung zum Burn-out verringert.

Adelheid Ohlig: Innehalten und entspannen, sich des eigenen Atems bewusst werden, achtsam jeden Moment wahrnehmen und all die Dinge sein lassen, die nicht fruchtbar sind. Entdecken, was wirklich wichtig ist im Leben und wofür man brennen will. Denn Burn-out sagt ja sehr klar: „Ich bin ausgebrannt“, dabei möchte das Leben doch mit Leidenschaft gelebt werden. Wenn es meine Lebensziele sind, dann freue ich mich

an meinem Feuer. Wie sagte der gerade verstorbene Apple-Erfinder Steve Jobs: „Bleibt hungrig, seid verrückt.“ Hilfreich sind feine Übungen, die Freude bereiten, sowie Atembeobachtungen und achtsame Meditationen.

Britta Hölzel: Achtsamkeitsmeditationsübungen zur Stressreduktion werden z.B. im Mindfulness-Based Stress Reduction Program (achtsamkeits-basierte Stressreduktion) vermittelt. Das ist ein achtwöchiges Programm, in dem Techniken eingeübt werden, die helfen, mehr Achtsamkeit in den Alltag zu bringen. Eine psychotherapeutische Beratung kann zudem dabei unterstützen, individuell Wege aus dem Burn-out zu finden.

Des Weiteren empfehle ich, Übungen zur gezielten Stärkung von Selbst-Mitgefühl zu praktizieren. Häufig ist eine überkritische oder zu anspruchsvolle Haltung sich selbst gegenüber ein Teil des Problems. Wenn wir lernen, liebevoller mit uns selbst umzugehen, können wir auch besser für uns sorgen.

Was ist hilfreich, um sich von einem Burn-out zu regenerieren?

Daya Mullins: Hilfreich ist es, den Burn-out zu verstehen. Wie ist es dazu gekommen? Bei Burn-out haben wir mehr Energie nach außen abzugeben, als wir vital zur Verfügung hatten. Dann schwinden die Reserven, und wir erleben eine Erschöpfung oder Depression, und, wenn dieser Zustand andauert, möglicherweise einen Burn-out. Wir haben Raubbau mit unseren Kräften getrieben. Nach unseren Erfahrungen mit Patienten gehören verschiedene emotionale Geschehnisse dazu, wie das Gefühl von Sinnlosigkeit, mangelnder Anerkennung und Überforderung. Wir haben auch die Fähigkeit verloren, uns zu erholen. Selbst wenn Ruhepausen eingehalten werden, kommen wir im Alltagsgeschehen sofort wieder unter Druck. Das Gefühl, die erwartete oder die selbst gewünschte Leistung nicht wie gewohnt erbringen zu können, ruft zusätzlichen Stress hervor.

Auf psychischer Ebene braucht es die Gewissheit des Eingebundenseins in das Dasein – dass es mehr gibt als das, was das Leben vorher ausgemacht hat –, verbunden mit der Erlaubnis, zu sein, wer wir wirklich sind – was immer das auch heißt! Möglicherweise geht es darum, die eigenen Lebensziele ganz neu zu definieren. Es gilt, ein Gespür und eine Kenntnis des eigenen Selbst zu entwickeln, wahrhaftig sich selbst gegenüber zu sein. Was machen wir mit unserer Lebensenergie? Was ist unser Ziel? Was tut uns gut? Wie

können wir anderen etwas Gutes tun? Können wir einfach sein? Die Antworten auf solche Fragen helfen uns zu entscheiden, wofür wir unsere Ressourcen einsetzen, wie wir uns wieder regenerieren und wie eine integrale Lebenspraxis für uns im Alltag aussehen kann, die uns das beschert, wonach wir eigentlich suchen.

Adelheid Ohlig: Sich dem zuwenden, was guttut. Das tun, was Freude bereitet. Das eigene Leben wagen. Hilfreich: eine lustvolle Übungspraxis. Meist empfehle ich den Planetengruß, denn darin sind alle Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule enthalten. So kann die Qualität der Säule, also des Starkseins, gekräftigt werden, und die Beweglichkeit der Wirbel, die schließlich wirbeln wollen, gefördert werden. Nach einer solch umfassenden Übungssequenz erwacht fast immer die Lebensfreude. Die möchte man dann nicht mehr verlieren. Und man wird das Lebens als einmaliges und einzigartiges Geschenk begreifen. Nur Mut! (Der Planetengruß findet sich auf der CD „Mit Luna-Yoga durch den Tag“ und im Buch „Bewegte Frau“.)

Britta Hölzel: Wir sind alle individuell verschieden, und so sprechen wir auch auf unterschiedliche Dinge zur Regeneration an. Ich denke, es ist wichtig, dass wir lernen, mit uns selbst in bewussteren Kontakt zu treten. Wenn wir uns selbst besser kennenlernen, wissen wir auch besser, wie wir uns etwas Gutes tun können und was uns hilft, uns zu erholen. ■

Satya Singh empfiehlt bei Burn-out folgende Meditation:

- Machen Sie zuerst ein paar Aufwärmübungen, um besser sitzen zu können. Sitzen Sie dann in einfacher Haltung, mit gekreuzten Beinen. Strecken Sie den Rücken gerade, heben Sie das Brustbein und strecken Sie den Hinterkopf nach oben, als ob ein goldener Faden Sie hochzieht.
- Bringen Sie die Unterarme auf Höhe des Herzens und drehen Sie sie nach innen, bis die Handrücken sich berühren. Falten Sie die Daumen über die Handflächen, bis sie auf den Ballen der kleinen Finger ruhen. Drücken Sie die Fingerrückseiten kräftig zusammen, die Handrücken berühren sich eher lose. Halten Sie die Arme so bequem wie möglich, die Ellbogen locker.
- Die Augen sind zu neun Zehntel geschlossen, die Konzentration ist auf die Nasenspitze gerichtet.
- Atmen Sie in acht gleichen Schritten ein, atmen Sie ebenfalls in acht gleichmäßigen Etappen aus.
- Es gibt kein Mantra für diese Meditation, aber um den Atemrhythmus besser zu halten, können Sie Sa Ta Na Ma Sa Ta Na Ma (bedeutet Geburt, Leben, Tod, Wiedergeburt) dazu denken.
- Zeit: Beginnen Sie mit 11 Minuten; später, mit mehr Übung, steigern Sie die Zeit allmählich auf bis zu 31 Minuten. Empfohlen wird, diese Meditation 40 Tage lang täglich zu praktizieren.

Die Mudra reduziert Ihre Energien nach außen und bringt die Energie in einen schlafenden Zustand, so dass Sie entweder Burn-out vermeiden können oder sich davon erholen. Die Position der Hände stärkt die Herz-Energie, die Berührung der Daumenspitzen mit den Ballen der kleinen Finger (Merkur) hilft, den Geist zu reinigen. Der Atem lädt Sie wieder mit neuer Energie auf und beseitigt Angst.

Zürich | München

Workshops
Teacher Training
Yogakurse für alle Levels
Ayurveda & Wellness



AIRYOGA Workshops Zürich 2011

12 November Vinyasa Yoga Workshop
mit Claudia Eva Reinig
3-4 Dezember Yoga Workshop mit David Lurey
9-11 Dezember Workshop mit Richard Hackenberg

AIRYOGA Workshops Zürich 2012

21-22 Januar Sadhana Workshop (Teil 2) mit Stephen Thomas
21-22 Januar Joy of Yoga (Teil 1) Einsteiger Kurs
mit Frank Schmid
21. Januar Holotropic Breathwork und Yoga Workshop
mit Adrian Wirth
27-29 Januar Jivamukti Workshop mit Yogeswari
28 Januar Beginners Workshop mit Vera Achana
28-29 Januar Joy of Yoga (Teil 2) Einsteiger Kurs
mit Frank Schmid
4-5 Workshop Prana Flow Workshop mit Christine May
9-12 Februar Intensiv Training und Workshop mit Max Strom
18 Februar Yoga Nidra Workshop mit Adrian Wirth
25-26 Februar Yin Yoga Workshop mit Josh Summers
9-11 März Workshop mit Mike Hanum
23-25 März Workshop mit Young-Ho Kim
6-9 April Oster-Special Workshop mit Michael Hamilton
13-15 April Hatha Yoga Workshop mit Patrick Oancia
16-20 April Pranayama Kurs mit Patrick Oancia
28 April Yoga als Rückenschule mit Stefanie Zimmermann
29 April Anusara Yoga Workshop mit Katchie Ananda

Teacher Training

200 Std Yoga Alliance®
NEUES TRAINING (Weekend Kurs) online!
16. März-16. September 2012 - AUSGEBUCHT!
300 Stunden Yoga Alliance® registriertes Advanced
Teacher Training 2012 in 5 verschiedenen
Modulen ist online - AUSGEBUCHT!
ISLAND Intensiv Training (200 Std Yoga Alliance®)
auf Korfu (Greece) vom 22. September bis 16. Oktober 2012

Ansuara Immersion

10-15 Januar 2012 Anusara Immersion II
mit Katchie Ananda
23-28 April 2012 Anusara Immersion III
mit Katchie Ananda

AIRYOGA Kontakt:

zuerich@airyoga.com
www.airyoga.ch

Oberdorfstrasse 2
8001 Zürich
+41 (0)43-4 99 01 01

Fabrikstrasse 10
8005 Zürich
+41 (0)44 422 01 01