

Erschöpfung, ein Problem des Gleichgewichts zwischen Fülle und Leere

Das Thema der neuen Atemzeit hat sogleich meine Neugierde geweckt. Das Gefühl der Erschöpfung ist doch etwas, das wir alle kennen, wenn auch hoffentlich nicht in seinen schweren Formen. Mich lockte es, mich etwas näher mit der Thematik zu befassen, da ich in meiner Praxis immer wieder mit Menschen zu tun habe, die Erschöpfungssymptome zeigen. Darum habe ich mich entschlossen, zu diesem Thema aus meiner Sicht und Erfahrung als Atemtherapeutin einen Beitrag zu schreiben.

Jetzt, da der Abgabetermin naht, gerate ich doch tatsächlich in Stress und spüre selber Symptome, die längerfristig in eine Erschöpfung führen könnten. Schon vor Längerem begann ich zu schreiben. Doch immer wieder gab es in meinem Alltag Wichtigeres zu tun. Natürlich soll meine Praxis nicht darunter leiden. Auch die Familie soll möglichst nichts spüren von meinem zusätzlichen Engagement. Die Hausarbeit soll getan werden. Ich soll offene Ohren haben für Anliegen und Wünsche der Familienmitglieder.

Dann kommt immer noch Unvorhergesehenes dazu, mit dem ich nicht gerechnet habe. So wird die Zeit, die ich mir fürs Schreiben reserviert habe, immer wieder aufgebraucht. Jetzt stehe ich unter Druck, wälze Formulierungen und finde darob keinen Schlaf. Sogar mein Magen macht sich leise aber unübersehbar bemerkbar. Aufgeben möchte ich nicht.

Schliesslich habe ich den Artikel versprochen. Ich tadle mich, dass mir so etwas passiert, weil ich ja als Fachfrau meinen Klienten jeweils zeige, wie man mit solchen Stresssituationen umgehen kann. Aber eben, wissen und selber tun sind unterschiedliche Dinge.

Ich realisiere, dass ich schon mitten im Thema stecke. Wohl ein wesentliches Verhalten, das in die Erschöpfung führt, ist das Unvermögen, eigene Belange für sich in den Mittelpunkt zu stellen. Menschen, die in ein Burnout geraten, sind oft Menschen, die sich lange Zeit bemüht haben, es anderen recht zu machen. Sie geben den Bedürfnissen und Wünschen anderer mehr Gewicht als den eigenen. Sie stehen nicht ein für sich selber und grenzen sich gegen aussen nicht ab. Sie setzen ihre Kraft für andere ein, verausgaben sich, bis sie erschöpft aufgeben müssen, sozusagen leer geworden sind.

Ich sehe meine Gedankengänge bestätigt, wenn ich mir die Bedeutung des Wortes klar mache.

Das Wort *erschöpft* sagt aus, dass das Gefäss gefüllt war und nun leer geworden ist. Die Vorsilbe *er-* meint eine Bewegung von innen heraus. *Erschöpft* sagt aus, dass etwas bis zum Ende aufgebraucht ist.

Das englische Wort für *erschöpft* heisst *exhausted*. Darin ist noch die ursprüngliche Bedeutung aus dem Latein enthalten. *Haustus* bedeutet *das Geschöpfte, das Einziehen, das Einatmen*. *Ex* hingegen bedeutet *aus*, also das Gegenteil von dem, was *haustus* meint: Es kann nicht mehr geschöpft werden, nichts kann hineingenommen oder -gelassen werden, der Einatem fehlt. Das führt zur Atemlosigkeit und oft auch zum Gefühl der Ausweglosigkeit.

Es geht also um ein Gefäss, das einmal gefüllt war und nun leer geworden ist. Ein Gefäss ist die feste Abgrenzung eines Raumes von bestimmter Form. Es wurde offenbar nicht damit gerechnet, dass der Raum

nur Platz für einen beschränkten Inhalt hat. Vielleicht wurde das Gefäss gar nicht wahrgenommen und die Grenzen waren nicht bewusst. Menschen, die dieses Bewusstsein für den Raum, aus dem sie schöpfen, nicht haben, laufen Gefahr, sich zu sehr am äusseren Geschehen zu orientieren. Sie halten sich sozusagen ausserhalb sich selber auf. Wenn die Vorstellung eines Gefässes,

aus dem geschöpft wird, nicht existiert, ist es unnötig, auf Grenzen zu achten, noch muss dafür gesorgt werden, dass sich der Inhalt erneuert. Erst die Erschöpfung macht die Existenz des Gefässes sichtbar. Der Zusammenbruch bietet der Verausgabung Einhalt und der Mensch wird auf sich selber zurückgeworfen.

Es fragt sich, woraus dieses Gefäss besteht und womit es gefüllt sein sollte. Einen Hinweis erhalten wir, wenn wir kleine Kinder in den ersten Lebensjahren beobachten. Sie lieben es, Gefässe mit allen möglichen Gegenständen zu füllen. Durch dieses Spiel lernen sie Grössenverhältnisse kennen und abschätzen, was wo hinein passt. Gleichzeitig erleben sie, wann ein Gefäss voll und wann es leer ist. Sie setzen sich mit Leere und Fülle auseinander. Da der Gefässinhalt zudem einen begrenzten Raum darstellt, befasst sich das Kind gleichzeitig mit dem Raum und seinen Grenzen.



Die Auseinandersetzung mit Raum und Grenzen zeigt sich noch in einem anderen beliebten Kinderspiel. Kleine Kinder kriechen gerne unter Tischen und Stühlen durch, setzen sich in Kisten oder Schachteln und schlüpfen durch Röhren und Tunnel. Auf diese Weise bildet sich beim Kind das Empfinden, wie viel Raum sein Körper beansprucht. Es erfährt seine körperlichen Grenzen und lernt unterscheiden zwischen sich und dem Raum ausserhalb seines Körpers.

Diese wichtigen Erfahrungen sind die Voraussetzung, damit sich ein Mensch im Raum zurechtfindet. Zusammen mit anderen frühkindlichen Sinneserfahrungen bilden diese Erfahrungen im äusseren Raum einen Erfahrungsreichtum, aus dem ein Lebensgefühl wächst. Es wird ein Gefäss gefüllt, aus dem während des weiteren Lebens geschöpft werden kann. Grenzen sind zudem Orientierungshilfen. Sie vermitteln das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, sofern sie nicht zu eng gesteckt sind.

Der Körper stellt auf der physischen Ebene das Gefäss dar. Wenn das Kind über Rollen, Wälzen, Herumtollen und in der Berührung seine Körperwände als Grenze seines Körperraumes erlebt, bildet sich ein inneres Gefäss, welches mit Erlebnissen, Erfahrungen und Gefühlen gefüllt ist. Die Beziehung zu seinem Körper hilft dem Menschen spüren, wo er zuhause, oder eben bei sich ist. Es ist ein Haus, in dem sein Wesen wohnen kann. Das Wesen wird vernachlässigt, wenn der Mensch sich verausgabt. Es besteht ein Ungleichgewicht zwischen innen und aussen, zwischen Fülle und Leere.

Mit dieser Situation sind wir konfrontiert, wenn wir es mit erschöpften Menschen zu tun haben. Was ist zu tun, wenn da etwas bis zum Ende aufgebraucht ist? Weil nur noch Leere da ist und man nicht mehr aus dem Vollen schöpfen kann, muss etwas neu geschöpft werden. Es scheint, dass der erschöpfte Mensch aufgefordert ist, sich auf die kindlichen Erfahrungen zurückzubedenken. Er muss sich seine Beziehung zu seinem Gefäss anschauen und herausfinden, wie er sein Gefäss neu füllen kann. Für uns TherapeutInnen ist es Ressourcenarbeit.

Ich schätze mich immer glücklich, dass ich als Atem- und Bewegungstherapeutin mit dem Körper arbeiten kann. Ich knüpfe an die Erfahrungen des Klienten als Kleinkind an und gehe mit ihm auf den Boden. Ich helfe ihm, über ganz einfache Bewegungsaufgaben eine Beziehung zu seinen Körperwänden aufzubauen, sein Körperhaus wieder einmal zu erleben und den Körperraum zu erfahren. Manchmal realisieren Klienten, dass sie bis dahin noch nie ein Empfinden für den Körperraum entwickelt haben. Wenn ich den Klienten auffordere, mit seinen Händen Kontakt zum Körperraum zu suchen und er antwortet «Da ist nichts», deutet seine Äusserung darauf hin, dass er den Körper als abgetrennt von sich betrachtet. Einige Klienten erzählen von einem «Loch im Bauch». Andere spüren eine innere Leere. Nichts macht ihnen Freude. Ihr Leben ist nicht erfüllt.

Leere ist ein Zustand, der schwer auszuhalten ist. Viele Menschen versuchen die innere Leere mit äusseren Aktivitäten zuzudecken. Sie stürzen sich in die Arbeit oder sind in ihrer Freizeit ständig unterwegs. Zu gross ist die Angst vor dem Gefühl des Alleinseins und der Leere. Doch auch dieses Verhalten kann in die Erschöpfung führen.

Mit der Erschöpfung geht eine grosse Hilflosigkeit einher. Der Erschöpfte ist in eine Sackgasse geraten und weiss nicht, wie er seinen Zustand ändern kann. Möglicherweise hat er noch nie gelernt, sein Gefäss aufzufüllen. Darum weiss er nicht, wie er zu Kraft kommen kann. Uns AtemtherapeutInnen stehen eine Fülle von Möglichkeiten zur Verfügung, die wir unseren Klienten anbieten können. Wir kennen vielfältige Wege, wie das Gefäss gefüllt werden kann, damit der Klient wieder zu Kraft und Lebensmut kommt. Dennoch ist es immer eine Gratwanderung. Ich weiss wohl viele Wege, muss aber herausfinden, worauf der Klient anspricht. Nicht alles entspricht ihm. Also machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach seinem eigenen inneren Wissen. Wie er anspricht auf meine Behandlung, wie er sich zeigt im Bewegen und Verhalten, was er sagt oder welche Bilder er bringt, weisen uns den Weg. Weil sich manches für ihn verschlüsselt zeigt, leiste ich Übersetzungsarbeit. Da kommt es darauf an, dass ich seine Zeichen verstehe.

Erst kürzlich fand ich mich mit einer Klientin in der Situation, in der sie sich auf keines meiner Angebote einlassen konnte. Dies löste bei mir das Gefühl von Hilflosigkeit aus. Erst im Nachhinein wurde mir bewusst, dass ich ein Stück weit in ihre Lebenssituation gestiegen war und gerade dadurch nachvollziehen konnte, wie es ihr erging. Weil mir nichts anderes mehr einfiel, setzte ich mich hinter sie und legte meine Hand auf ihren Rücken. Ich bat sie, die Berührungsfläche zu spüren und Kontakt mit meiner Hand aufzunehmen. Ich legte darauf eine oder beide Hände immer wieder auf eine andere Stelle ihres Rückens. Sehr bald sagte sie, dass etwas passiere mit ihr. Zuerst spürte sie einen Druck in der Kehle und bald darauf kamen die Tränen. Daraus ergab sich ein Gespräch, in dem deutlich wurde, was sie tief innen plagte. Offenbar brauchte es nichts anderes als die Berührung meiner Hände, damit sie sich vom eigenen Leiden berühren lassen konnte.

Momente, in denen etwas ins Fliessen kommt, wecken Hoffnung, dass es einen Weg aus der Erschöpfung gibt. Dann erwacht eine Ahnung, dass Veränderungen möglich sind und dass Verhaltensmuster abgelegt werden und neue Lebensweisen erlernt werden können. Wir orientieren uns an den Ressourcen, die der Klient zur Verfügung hat, und suchen nach neuen. Was hat ihm bisher geholfen im Alltag? Womit beschäftigt er sich gerne? Wie fühlt er sich dabei? Möglicherweise helfen Erinnerungen, die schon fast vergessen sind. Ich bitte meine Klienten gerne, sich an eine Begebenheit aus ihrer Kindheit zu erinnern, in der sie sich geborgen und sicher fühlten. Durch die Erinnerung wird das Gefühl aus jener Situation geweckt und kann nun in schwierigen Situationen in die Gegenwart geholt

werden. Dies verändert den Blick auf die Schwierigkeit und hilft, die Kraft zur Bewältigung zu finden. Oft stauen die Leute, welche einfache Begebenheiten aus früheren Zeiten ihnen jetzt einen wichtigen Dienst leisten. Solche Erinnerungen tauchen aus dem Erfahrungsreichtum des leer geglaubten Gefässes auf und werden nun wieder belebt.

Bei der Suche nach Ressourcen ist alles nützlich, was den Menschen in Kontakt mit sich selber bringt. Weil er Teil der Natur ist, liegt es nahe, nach seiner Naturverbundenheit zu fragen und diese in die Therapie einzubeziehen. Atemgeschehen und Organfunktionen sind natürliche Lebensvorgänge. Darum haben wir die Möglichkeit, über Behandlung und Wahrnehmungsarbeit den Klienten beim Aufbau und bei der Stärkung seiner Verbindung zur Natur und damit zum Leben zu unterstützen. Sehr hilfreich ist die Arbeit mit den Meridianverläufen, den Kei Raku. Sie helfen, sich seinen persönlichen Raum bewusst zu machen und auszufüllen sowie in Beziehung zum äusseren Raum zu treten. Das Erschliessen von brachliegenden und neuen Ressourcen verläuft bei jedem Menschen einzigartig und

führt in die Lebendigkeit. Darum ist es ein schöpferischer Prozess.

Die Frage, die schliesslich allem zugrunde liegt, ist die Frage nach der Quelle des Lebens. Die Antwort ist sehr persönlich und muss von jedem Menschen selber gefunden werden. Gerade Erschöpfungszustände bieten die Chance, dass sich der Mensch aktiv auf die Suche nach seiner Lebensquelle macht. Wenn er sich öffnen kann für die unsichtbaren Ebenen des Lebens, erlebt er vielleicht eine spirituelle Dimension in der Atemarbeit. Dann können wir ihn dabei unterstützen, sich mit seiner spirituellen Quelle zu verbinden und sein Gefäss daraus zu speisen.

*Marianne Tschannen
Atem- und Bewegungstherapeutin ORB Medau
Komplementärtherapeutin OdA KTTC
Methode Atemtherapie
Aumattweg 13, 5000 Aarau
info@entwicklungsraeume.ch*

Die fragile Mechanik der Seele

Ich weiss, ich allein

Ich weiss, ich allein

Wie sehr es dieses Herz verletzt

Ohne Glauben, ohne Gesetz

Ohne Gedanken oder Melodie,

Nur ich, nur ich,

Und nichts davon vermag ich auszusprechen

Denn Gefühl ist wie der Himmel –

Sichtbar, mit nichts darin zu sehen.

Fernando Pessoa

Sigmund Freud sagte, am Anfang seiner Karriere habe die Frage gestanden, wer oder was das eigentlich sei, was da zu einem spreche, wenn die Psyche körperliche Beschwerden verursache. Freuds Lebensziel war es, eine Art Mechanik der Seele finden und beschreiben zu können, ähnlich den Funktionen des Körpers.

Vier von zehn Krankenhausfällen haben psychische Ursachen. Ungefähr jede dritte Patient im Warteraum eines Arztes sitze dort auf Grund seelischer Störungen. Die Zahlen der erkrankten Patienten mit seelischen Störungen haben deutlich zugenommen, vor allem auch bei jungen Menschen. Ein instabiler Start ins Leben, zu viele Anforderungen und zu hohe Leistungsansprüche in Beruf und eventuell auch im Privatleben, Kränkungen im sozialen Bereich oder eine bröckelnde Partnerschaft genügen, um vom Leben in die Knie gezwungen zu werden. Der Jugendpsychiater Gerd Lehmkuhl vom Universitätsklinikum Köln berich-

tete kürzlich, dass er noch nie so viele akute Krisen und Suizidversuche junger Menschen erlebt habe wie derzeit.

Die Jugendlichen zerreiben sich zum Teil zwischen den Anforderungen des Lebens und dem Anspruch auf Ansehen, sind materiell verwöhnt aber ansonsten oft vernachlässigt, die wirklichen (inneren) Bedürfnisse werden nicht mehr wahrgenommen. Und viele Eltern können nicht mehr agieren, noch nicht einmal mehr reagieren, weil sie bereits von den eigenen Sorgen absorbiert sind. Zuviel Agenda, zuwenig Zwischenmenschliches. Zuviel Technik, zuwenig Seeleninhalt. Die Ansprüche wachsen mit der Moderne und mit der Technik. Früher wurden Kinder in der Schule auf direkte Art von Mitschülern getriezt, oder hatten ein Mathe-Problem, konnten beim Lehrer nicht punkten, weil die Chemie nicht stimmte. Heute stehen die Eltern da und müssen sich mit Cybermobbing und Facebookgeschichten herumplagen, auf die sie keinen Einfluss mehr haben, wenn sie es denn überhaupt wissen. Durch die Medien werden Kinder und Jugendliche viel zu früh mit erwachsenen Themen gespiesen, sie bekommen verzerrte Einblicke in eine erwachsene Welt, die zum Teil für die Erwachsenen selber keinen Wert darstellen. Coolness übertrumpft Verspieltes.

Gerhard Schmidbauer, Psychoanalytiker aus München spricht von der heutigen Generation von einer «Generation Angst». Die Angst entstünde, weil die Menschen heute noch nie so viel zu verlieren hatten wie heute: ihre Sicherheit, ihren Wohlstand, ihre Zu-