



Katholisches Klinikum Essen

## Presseinformation

Marienhospital Altenessen  
Hospitalstraße 24  
45329 Essen  
Tel. (0201) 6400-1310

Philippusstift  
Hülsmannstraße 17  
45355 Essen  
Tel. (0201) 6400-1370

St. Vincenz Krankenhaus  
Von-Bergmann-Straße 2  
45141 Essen  
Tel. (0201) 6400-1340

Homepage [www.kk-essen.de](http://www.kk-essen.de)  
Zeitschrift [www.gesundinessen.de](http://www.gesundinessen.de)  
Facebook <https://www.facebook.com/katholischesklinikumessen>  
Google+ <https://plus.google.com/112605166316317693064>  
Twitter [https://twitter.com/KK\\_Essen](https://twitter.com/KK_Essen)  
Xing <https://www.xing.com/companies/katholischesklinikumessengmbh>

### **Ihr Ansprechpartner für Pressefragen:**

Oliver Gondolatsch  
Tel. (02 01) 6400-1020  
Fax (02 01) 6400-1029  
Mail [o.gondolatsch@kk-essen.de](mailto:o.gondolatsch@kk-essen.de)

Essen, 21.07.2014

## **Burnout vermeiden mit Achtsamkeitstraining**

Burnout ist keine Modeerscheinung, sondern ein weit verbreitetes und sehr ernstzunehmendes Zustandsbild im Vorfeld ausgeprägter psychischer und psychosomatischer Erkrankungen. Schätzungsweise sind 3 Millionen Menschen in Deutschland von Burnout betroffen - Tendenz steigend. Prof. Cornelius Wurthmann, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin des Katholischen Klinikums Essen erklärt, was ein Burnout ist und dass man sich zum Beispiel mit Hilfe von Achtsamkeitstraining davor schützen kann.

### **Herr Prof. Wurthmann, Sie behandeln Patienten mit Burnout. Was ist das?**

Beim Burnout fühlen sich Menschen verausgabt, emotional sowie körperlich völlig ausgelaugt.

In der Einstellung zur Arbeit kommt es zunehmend zu Frustration und innerer Distanzierung. Die Betroffenen erholen sich nicht mehr ausreichend und sind nicht mehr leistungsfähig.

### **Viele Menschen spüren gerade jetzt in der Urlaubszeit, dass sie sich ausgebrannt fühlen und eventuell an Burnout leiden. Ist das nicht paradox?**

Nein, viele Menschen schieben während ihrer Arbeit Symptome von Burnout beiseite, sind sich ihrer Störungen nicht bewusst. Hält dann die Erschöpfung auch noch im Urlaub an, ist das für viele das erste Signal, dass irgendetwas mit ihnen nicht stimmt.

### **Was schlagen Sie vor, um einem Burnout vorzubeugen?**

Man sollte in Beruf und Freizeit die eigenen Grenzen beachten, achtsam sein. Entspannungsübungen mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson und das Autogene Training sind

hilfreich. Drogen sollten unbedingt gemieden werden und Alkohol nur maßvoll konsumiert werden. Ein geregelter Schlat-Wachrhythmus ist wichtig. Schließlich sollte man Sport treiben, für Abwechslung in der Freizeit sorgen und sich nicht ständig unter Druck setzen.

Am Katholischen Klinikum Essen führen wir in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin im Rahmen der stationären und tagesklinischen Behandlung von Patienten mit Burnout Achtsamkeitstraining durch. Dieses Achtsamkeitstraining eignet sich auch zur Vorbeugung von Burnout.

### **Achtsamkeit - ein viel benutztes Trendwort. Was ist Achtsamkeitstraining genau?**

Das Achtsamkeitstraining hat seine Wurzeln im japanischen Zen-Buddhismus. Es beinhaltet Übungen, mit denen man mehr Bewusstsein bzw. Achtsamkeit im Alltag erlangt. Man lernt sich und die Welt anzunehmen, lernt Abstand zu gewinnen zu störenden Gedanken und Gefühlen. Auch bekommt man ein besseres Gefühl für seine eigene Identität. Die Übungen sind einfach, abwechslungsreich und überall anwendbar.

Das Achtsamkeitstraining kann von Gesunden, von Gefährdeten und von Kranken eingesetzt werden. Behandelt und bewältigt werden können damit zum Beispiel Burnout, Angststörungen, Depressionen und psychosomatische Krankheiten, wie zum Beispiel Schmerzerkrankungen.

### **Wie oft sollten Achtsamkeitsübungen durchgeführt werden?**

Da Achtsamkeitstraining sollte täglich durchgeführt werden. Man benötigt im Durchschnitt 5 Minuten bis 15 Minuten. Die Übungen können im Sitzen, im Gehen, im Liegen ausgeführt werden. Achtsamkeitsübungen können selbst mit der beruflichen Tätigkeit direkt verbunden sein.

### **Beim Achtsamkeitstraining erlernt man so genannte "Was-Fertigkeiten" und so genannte "Wie-Fertigkeiten". Was ist das?**

Die "Was-Fertigkeiten" beinhalten, was konkret durch die Übungen geübt wird, um zu Achtsamkeit zu gelangen. Geübt werden das Wahrnehmen, das Beschreiben und das Teilnehmen an dem, was in der momentanen Situation geschieht. Die "Wie-Fertigkeiten" beschreiben die Art und Weise, wie die Übungen durchzuführen sind und wie man zu Achtsamkeit gelangt. Die "Wie-Fertigkeiten" stehen für nicht bewerten, für annehmen, konzentriert sein und wirkungsvoll handeln.

### **Können Sie ein Beispiel für eine Achtsamkeitsübung nennen?**

Eine schöne Übung ist es, ein rohes Ei aufrecht auf die stumpfe Seite zu stellen, bis es von alleine stehen bleibt. Jonglieren oder Mikado spielen kann ebenfalls Achtsamkeit fördern. Eine weitere Möglichkeit ist das Beobachten des eigenen Atems oder zum Beispiel das Beschreiben eines Bildes oder von Abläufen an einem Verkehrsknotenpunkt, wo man sich beobachtend hinsetzt. Wie gesagt: bei den Achtsamkeitsübungen sind die "Wie-Fertigkeiten" zu beachten.

### **Ist bei Patienten mit Burnout Psychotherapie sinnvoll?**

Ja. Zunächst muss im Rahmen der Psychotherapie der Frage nachgegangen werden, welches die Ursachen des Burnout sind. Dabei geht es um die Erfassung arbeitsplatzbezogener Faktoren und um Gründe, die in den Betroffenen selber liegen. Viele Menschen mit Burnout müssen in der Psychotherapie lernen, sich abzugrenzen. Sie lernen, Fragen zu stellen, wie: "Was will ich und was will ich nicht? Was kann ich und was kann ich nicht? Was möchte ich und was nicht? Was tut mir gut und was nicht?" Herausarbeiten und zu analysieren sind Belastungsfaktoren, Einstellungen und Lebensstil.

**Und was ist mit dem Achtsamkeitstraining?**

Das Achtsamkeitstraining ist eine sehr gute Ergänzung zur Psychotherapie.