

DAS BURNOUT-SYNDROM

FALLSTUDIE UND ERÖRTERUNG AUS SICHT DER
CHINESISCHEN MEDIZIN

ABSCHLUSSARBEIT

SHOU ZHONG | BELZIGER STR.69/71 | 10823 BERLIN

EINGEREICHT VON: SO-MIN LEE, KURS 24

MENTORIN: BASTIANE HARTMANN

UELZEN, IM JULI 2016

INHALTSVERZEICHNIS

<u>1</u>	<u>EINLEITUNG</u>	<u>1</u>
<u>2</u>	<u>BURNOUT AUS SCHULMEDIZINISCHER SICHT</u>	<u>2</u>
2.1	DEFINITION	2
2.2	URSACHEN	3
2.3	SYMPTOME	4
2.4	BEHANDLUNG DES BURNOUT-SYNDROMS	5
<u>3</u>	<u>BURNOUT-SYNDROM AUS SICHT DER CHINESISCHEN MEDIZIN</u>	<u>5</u>
3.1	DEFINITION	5
3.2	PATHOMECHANISMUS UND SYMPTOME	6
3.3	GEFÄHRDETE PERSONEN	7
3.4	THERAPIEANSATZ DES BURNOUT-SYNDROMS NACH CHINESISCHER MEDIZIN	9
3.4.1	BEHANDLUNG MIT AKUPUNKTUR	9
3.4.2	WEITERE THERAPIEMÖGLICHKEITEN	13
<u>4</u>	<u>FALLBESCHREIBUNG</u>	<u>14</u>
4.1	ANAMNESE	14
4.2	AUSWERTUNG	17
4.3	BEHANDLUNGSSTRATEGIE	19
4.4	BEHANDLUNGSVERLAUF	20
4.5	BEWERTUNG DER BEHANDLUNG	22
<u>5</u>	<u>PERSÖNLICHE SCHLUSSBEMERKUNG</u>	<u>24</u>
<u>6</u>	<u>LITERATUR</u>	<u>25</u>

ANHANG

„Warum bekümmerst du deinen Knecht?
Und warum finde ich keine Gnade vor
deinen Augen, dass du die Last dieses
ganzen Volks auf mich legst? Habe ich
denn all das Volk empfangen oder
geboren, dass du zu mir sagen könntest:
Trag es in deinen Armen, wie eine Amme
ein Kind trägt, in das Land, das du ihren
Vätern zugeschworen hast? Woher soll
ich Fleisch nehmen, um es all diesem
Volk zu geben? Sie weinen vor mir und
sprechen: Gib uns Fleisch zu essen.
Ich vermag alles das Volk nicht allein
zu ertragen; denn es ist mir zu schwer.
Willst du aber doch so mit mir tun, so
töte mich lieber, wenn anders ich Gnade
vor dir gefunden habe, damit ich nicht
mein Unglück sehen muss.

4. Buch Moses 11, 11-15

1 Einleitung

„Ich habe Stress!“ Es gibt wohl niemanden, der diese Worte nicht schon einmal verwendet hat. Das Leben in der westlichen Welt ist von einem hektischen Umfeld geprägt. Es wird viel gearbeitet, und in der Freizeit wechselt der Arbeitsstress zum Freizeitstress. Wer viel zu tun hat, dem fehlt häufig die Zeit für eine vernünftige Mahlzeit, sodass Fast Food Essen sich einer großen Beliebtheit erfreut. Die Technik macht es zudem möglich, dass man Tag und Nacht und von überall erreichbar ist bzw. erreichbar sein muss, und auch die Erdbeeren im Winter sind kein Ding der Unmöglichkeit.

Natürlich bringt unser modernes Leben viele Annehmlichkeiten mit sich. Aber es birgt auch die Gefahr, den Körper in hohem Maße zu erschöpfen. Überarbeitung oder eine sehr starke Erschöpfung sind dabei keine Phänomene, die sich erst in den letzten Jahrzehnten entwickelt haben. Bereits im Alten Testament finden sich Umschreibungen des heute gern verwendeten Begriffs Burnout (s.o.). Und auch Thomas Mann hat in seinem Roman „Buddenbrooks“ mit seiner Romanfigur des Senators Thomas Buddenbrook das Burnout Syndrom in vielen Zügen beschrieben.

Bedenklich ist allerdings der Anstieg der Betroffenen, die auf Grund der heutigen Lebensweise an körperlichen oder psychischen Problemen leiden. Nach Schätzungen der Betriebskrankenkasse sind etwa 9 Millionen Bundesbürger vom Burnout-Syndrom betroffen. Gleichzeitig ist ein deutlicher Anstieg bei der Verschreibung von Psychopharmaka und der Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen zu erkennen (vgl. Korczak et. al. 2010, S. 5). Und es ist wohl davon auszugehen, dass die Zahl der Erkrankungen in der Zukunft eher noch zunehmen wird.

Diese Arbeit beschäftigt sich mit dem Burnout-Syndrom. Zunächst wird es aus schulmedizinischer Sicht erläutert. Daran anschließend erfolgt die Beschreibung unter Aspekten der Chinesischen Medizin. Hier wird beschrieben, wie ein Burnout-Syndrom entsteht und wer erkranken kann, bevor mögliche Behandlungsansätze vorgestellt werden. Das 4. Kapitel beinhaltet die Fallbeschreibung meiner Patientin, die ich von November 2015 bis März 2016 im Ambulatorium behandelt habe.

2 Burnout aus schulmedizinischer Sicht

2.1 Definition

Der Begriff Burnout wurde 1974 von Freudenberger geprägt. Er verstand darunter den psychischen und physischen Abbau von meist ehrenamtlichen Mitarbeitern „alternativer“ Hilfsorganisationen („Free Clinics“, therapeutische Wohngemeinschaften, Frauenhäuser, Kriseninterventionszentren). In der nachfolgenden Zeit wurde das Burnout-Syndrom bei einer Reihe von Personen- bzw. Berufsgruppen wissenschaftlich beschrieben, wobei der Anteil der Berufe, die eine zumeist einseitige emotionale Zuwendung erfordern – also versorgen, beraten, anleiten, heilen, schützen – recht hoch war. Burnout beschränkt sich aber nicht nur auf soziale Berufsgruppen, sondern ist beispielsweise auch in Bereichen der Wirtschaft zu finden. Hier sind insbesondere mittlere Führungskräfte gefährdet an einem Burnout zu erkranken. Als Grund dafür wird hier die berufliche Status-Quo-Situation – d.h. die Personen sind zu alt für eine berufliche Veränderung, haben aber keine Perspektive auf weitere Aufstiegsmöglichkeiten – vermutet (vgl. Burisch 1994, S.6).

Eine einheitliche wissenschaftliche Definition des Begriffs Burnout existiert nach wie vor nicht, zum einen weil sowohl die Symptome als auch der Verlauf sehr unspezifisch sind (vgl. Burisch 1994, S. 11 ff.), zum anderen existieren keine objektiven Parameter zur Diagnostik von Burnout (vgl. Korczak et al. 2010, S. 20 f.).

Als Kernelemente verschiedener Ansätze zur Begriffsdefinitionen haben Korczak et al. (2010, S. 14 f.) jedoch eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung, Entfremdung, Arbeitsbelastung, unerfüllte Bedürfnisse und Erwartungen, Desillusionierung sowie fehlgeschlagene Arbeitsanpassung herausgefiltert.

Burnout wird im ICD-10 unter der Ziffer Z73.0 mit der Umschreibung „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ als Zusatzdiagnose geführt, die nach Ausschluss anderer Erkrankungen (s.u.) gestellt wird [1]. Als nähere Erläuterung wird unter der Ziffer Ausgebranntsein (Burn-out), Zustand der totalen Erschöpfung bzw. die Einschränkung von Aktivitäten durch Behinderung, körperliche oder physische Belastung ohne nähere Angaben aufgeführt.

Nach Korczak et al. (2010, S. 13) liegt ein Burnout laut ICD immer dann vor, wenn „keine Berufsunfähigkeit besteht oder keine andere psychiatrisch definierte Krankheit wie

Neurasthenie, Panikattacke und keine allgemeine Ermüdung, die nach schwerer Arbeit oder zu kurzem Schlaf auftritt“. Diese Abgrenzung unterstreicht die Tatsache, dass sich ein Burnout schleichend, über einen langen Zeitraum entwickelt.

2.2 Ursachen

Je nach Theoriemodell werden in der Literatur unterschiedliche Ursachen für die Entwicklung eines Burnout-Syndroms angegeben. Korczak et al. (2010, S. 18 f.) nennen drei grundsätzlichen Richtungen in diesem Themengebiet:

- Differenzialpsychologische, individuenzentrierte Ansätze
- Arbeits- und organisationspsychologische Ansätze
- Soziologisch-sozialwissenschaftliche Ansätze

In den differenzialpsychologischen, individuenzentrierten Ansätzen stehen Persönlichkeitsaspekte im Vordergrund, während Einflüsse aus der Umwelt vernachlässigt werden. Freudenberger vermutet beispielsweise eine übertriebene Helfermotivation auf Grund ungenügender Bedürfnisbefriedigung in der frühen Kindheit als Grund für die Entwicklung eines Burnout-Syndroms. Demgegenüber wird in den arbeits- und organisationspsychologischen Ansätzen der Förderfaktor Stress als Hauptursache angesehen. Arbeitsstress entwickelt sich demnach wegen eines Ungleichgewichts zwischen externen Anforderungen und den individuellen Ressourcen. Die Ansätze der dritten Kategorie betonen die gesellschaftliche Komponente zur Entwicklung eines Burnout-Syndroms. Hierzu zählen z. B. ein schlechtes Image von psychosozial-pädagogischen Berufen in der Öffentlichkeit, ein allgemeiner Wertewandel oder mangelnde Unterstützung aus dem privaten Bereich.

Gemeinsam bei allen drei Ansätzen ist ein bestehendes Ungleichgewicht zwischen den (persönlichen oder gegebenen) Anforderungen und den vorhandenen Ressourcen. Das Burnout-Syndrom ist relativ stark mit arbeitsbezogenem Stress, häufig in psychosozialen oder pädagogischen Berufen, und mit dem Ausmaß der beruflichen Zufriedenheit verknüpft.

2.3 Symptome

Veröffentlichungen zum Burnout-Syndrom umfasst eine Vielzahl von Symptomen, je nachdem, welche Berufs- oder Personengruppe den Schwerpunkt der Untersuchungen bildeten. Burisch (1994, S. 16 ff.) hat anhand von 202 Veröffentlichungen zum Thema Burnout häufig genannte Symptome ausgewertet und in die folgenden sieben Kategorien eingeteilt (vgl. Tabelle I):

• Warnsymptome in der Anfangsphase	vermehrtes Engagement für Ziele Erschöpfung
• Reduziertes Engagement	für Patienten, Klienten, andere für die Arbeit erhöhte Ansprüche
• Emotionale Reaktionen, Schuldzuweisung	Depression Aggression
• Abbau	der kognitiven Leistungsfähigkeit der Motivation und Kreativität Entdifferenzierung
• Verflachung	des emotionalen, sozialen und geistigen Lebens
• Psychosomatische Reaktionen	Schwächung der Immunreaktion Unfähigkeit zur Entspannung in Freizeit Schlafstörungen, Alpträume sexuelle Probleme gerötetes Gesicht Engegefühl in der Brust Atembeschwerden erhöhter Puls und Blutdruck Rücken- und Kopfschmerzen nervöse Tics Verdauungsstörungen, Übelkeit Magen-Darm-Beschwerden Gewichtsveränderungen veränderte Essgewohnheiten mehr Alkohol, Kaffee, Tabak, Drogen
• Verzweiflung	

Tabelle I: Symptomcluster bei Burnout, modifiziert. Langfassung im Anhang

Dabei betont er, dass im Falle eines Burnouts nicht alle Symptome zu erkennen sein müssen, und auch die Reihenfolge des Beschwerdebilds ist nicht festgelegt.

2.4 Behandlung des Burnout-Syndroms

Die Behandlung von Burnout beinhaltet die drei Säulen

- Entlastung (von Stressoren)
- Erholung (durch Entspannung und Sport)
- Ernüchterung (durch Verabschiedung von externen Perfektionsvorstellungen)

Dazu werden kurzfristige und langfristige Strategien vorgeschlagen. Die kurzfristigen Strategien beinhalten spontane Erleichterungen wie tief durchatmen, Wahrnehmungsablenkung, positive Selbstgespräche oder „Abreaktion“ wie auf den Tisch hauen. Als langfristige Strategien werden Entspannung (z. B. durch Yoga, Meditation, Fernsehen), die Erhöhung der Zufriedenheitserlebnisse (Hobbies, gutes Essen), Einstellungsänderungen (Hilfe annehmen, Perfektionismus reduzieren), die Verbesserung sozialer Fertigkeiten (Supervision, VHS-Kurse besuchen), die Einbeziehung des sozialen Umfelds (Kontakte pflegen, Hilfe suchen) sowie die Verbesserung der Problemlösungsfertigkeiten (realistische Zeitpläne, Pufferzeiten, Zeitfresser reduzieren) vorgeschlagen (vgl. Korczak et. al. 2010, S. 25f.).

3 Burnout-Syndrom aus Sicht der Chinesischen Medizin

3.1 Definition

Aus Sicht der TCM spielt bei der Entwicklung eines Burnouts ein starkes Ungleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe eine entscheidende Rolle. Maciocia (2008, S. 272) beispielsweise beschreibt Überarbeitung als ein „übermäßiges, mit Überstunden verbundenes Arbeiten über viele Jahre hinweg¹“. Er beschränkt seine Ausführungen somit auf das Arbeitsleben. Ross (2008, S. 480) dagegen definiert Burnout allgemein als eine „durch Überaktivität bedingte Erschöpfung“. Das Ausbrennen kann also verschiedene Ursachen haben. Platsch (2008, S. 92) nennt als Beispiele zu viel Arbeit, übermäßiges Auspowern, Raubbau am eigenen Körper, chronisch schlechte Ernährung, Rauchen, Alkohol,

¹ Dies entspricht in meinen Augen wegen des langen Zeitaspekts einem Burnout, weswegen ich den Begriff Überarbeitung im Sinne von Maciocia mit Burnout im Rahmen dieser Arbeit gleichsetze.

aber auch andere körperliche und psychische Belastungssituationen, die „an die Nieren gehen“.

3.2 Pathomechanismus und Symptome

In den aktiven Phasen des Tages verbraucht der Körper Qi. Zunächst wird dazu das Nachhimmels-Qi genutzt, welches von Milz und Magen bereitgestellt wird. Bei einer ausgeglichenen Lebensweise wird das verbrauchte Qi durch eine angemessene Ernährung und ausreichenden Ruhephasen in relativ kurzer Zeit wieder aufgefüllt. Auch eine kurze Phase der Überbelastung (wie z. B. Prüfungsphasen) wirkt sich nicht nachhaltig negativ auf den Körper wieder aus, wenn im Anschluss etwas mehr Ruhe eingehalten, also Qi aufgebaut, wird.

Problematischer wird es, wenn das Ungleichgewicht zwischen Arbeit und Ruhe über Jahre hinweg bestehen bleibt, sodass der Körper anhaltend zu wenig Nachhimmels-Qi herstellen kann und die Mitte nachhaltig geschwächt wird. Eine Schwäche in Milz und Magen als Quelle des Nachhimmels-Qi hat vielfältige Auswirkungen auf den Körper: Es führt zu einer Qi-Schwäche in allen anderen Organen, die Blutbildung ist gestört, sodass vor allem Herz und Leber leicht in eine Blutleere geraten, und die Essenzen werden nicht aufgefüllt. Dadurch entfällt der „Schutz“ für den pränatalen Jinganteil in der Niere.

Ein stark konsumierender Lebensstil forciert diesen Prozess: z. B. schwächt unregelmäßige und schlechte **Ernährung** die Erde; **Hektik** verursacht Le-Qi-Stagnation, Holz kann dann die Erde angreifen und Magen-Darm-Beschwerden verursachen; **emotionaler Stress** führt zu Hitze im Herzen, sodass das Feuer die Erde nicht gut nähren kann; **Drogen** erzeugen Hitze im Körper und schwächen das Yin.

Unabhängig von der ursächlichen Belastung (Überarbeitung, Drogen, sexuelle Ausschweifungen etc.) greift ein zu hoher Qi-Verbrauch ab einem gewissen Zeitpunkt die Nieren, vor allem das Nieren-Yin an. Das Yin der Nieren bildet die Grundlage für alles Yin im Körper und ist eng mit dem Yin von Herz, Leber und Lunge verknüpft. Ein Mangel an Nieren-Yin kann daher auch das Yin dieser Organe schwächen (vgl. Focks 2010, S. 1015).

Die Yin-Leere verursacht einen relativen Yang-Überschuss. Weil die Substanz zum Halten fehlt, ist der Antrieb der Patienten im Allgemeinen gesteigert. Es fällt ihnen schwer, sich in

ihrer Freizeit zu entspannen. Allerdings ist der Aktionismus wegen des fehlenden Yin nur von kurzer Dauer. Die Yin-Leere der Niere ist auch mit gerichteten, panischen und phobischen Ängsten, Problemen in der Sexualität und Depressionen verbunden (vgl. Platsch 2008 S. 92). Ein Leber-Blut- bzw. -Yin-Mangel geht mit einem relativen Übermaß an Qi einher, sodass es leichter zu Qi-Stagnationen kommt. Wenn der Wanderseele Hun die Herberge fehlt, sind Alpträume möglich. Die Patienten brausen leicht auf, sind nervös und reizbar, weil das Leber-Yang leichter aufsteigen kann. Syndrome des Herzens sind mit Palpitationen verbunden. Bei einem Herz-Blut-Mangel fehlt dem Geist Shen zudem die Herberge, was z. B. Schlafstörungen, Vergesslichkeit, Unruhe, Schreckhaftigkeit oder Angst verursacht. Wenn noch Leere-Hitze-Zeichen hinzukommen, ist von einem Herz-Yin-Mangel auszugehen (vgl. Platsch 2008, S. 35 und Focks 2010, S. 943 ff.).

Niere und Herz stehen über die Feuer-Wasser-Achse in besonderer Beziehung zueinander. Im physiologischen Fall unterstützen sich Feuer und Wasser gegenseitig: das Wasser kühlt das Feuer, das Feuer wärmt das Wasser. Bei einem Nieren-Yin- Mangel gelangt kein Yin mehr zum Herzen. Die Folge sind Yin-Mangel und Leere-Hitze im Herzen, und der Geist Shen leidet unter der Schwächung der Essenz.

Bei langfristiger Überarbeitung greift der Körper auf seine Reserven, auf die Essenz zurück, welche die materielle Grundlage für das Nieren-Yin und das Nieren-Yang stellt. Platsch vergleicht die Essenz der Nieren sehr schön mit einer Batterie: „Eine gute und kraftvolle Nieren-Essenz entspricht einer gut gefüllten Batterie. Ist der Mensch vor allem physisch erschöpft, dann sind gewissermaßen seine Batterien leer“ (Platsch 2008, S. 92). Die Patienten reagieren dann oft mit völliger Erschöpfung oder Müdigkeit und dem Bedürfnis, sich ganz auszuklinken (Hicks et. al. 2008, S. 199). Menschen mit Burnout sind nach Ansicht von Platsch (2008, S. 92) „Paradebeispiele für einen Essenz-Mangel“.

Ein übermäßiger Verbrauch der Kraftreserven ist insofern problematisch, weil die Wiederauffüllung der Essenzen sehr viel länger dauert als der Aufbau von Qi. Man geht sozusagen an die Substanz.

3.3 Gefährdete Personen

Nach Meinung von Ross (2008, S. 480) kann im Prinzip jeder einen Burnout erleiden. Entscheidend ist lediglich das im Verhältnis zur jeweiligen Grundkonstitution relative

Übermaß an Aktivität im Verhältnis zur Erholung. Eine Person mit einer verhältnismäßig schlechten Grundkonstitution („kleiner Koffer“) erkrankt bei gleicher Belastung demzufolge schneller als eine Person mit einer guten Konstitution. Aber ein sehr starkes Ungleichgewicht zwischen Arbeit und Erholung zu Ungunsten der Erholung bzw. Überarbeitung über einen entsprechend langen Zeitraum enden auch bei einer guten Grundkonstitution im Burnout. Nach Meinung von Maciocia (2008, S. 273 f.) ist die Gefahr einer Burnout-Erkrankung in der westlichen Welt vor allem deshalb erhöht, weil die Balance zwischen Arbeit und Ruhephasen häufig keine Beachtung findet.

Yang-Leere-Typen sind allerdings nicht so stark für die Entwicklung eines Burnouts gefährdet, weil diesen auf Grund ihres Mangels an Yang-Energie die dafür notwendige Aktivität meist fehlt. Anders sieht es bei Yin-Leere-Typen aus. Wegen der fehlenden Yin-Energie kann das Yang nicht gut kontrolliert werden. Sie verausgaben sich schneller, weil es ihnen schwer fällt zur Ruhe zu kommen (vgl. Ross 2008, S. 480).

Ross (2008, S. 39 ff.) unterscheidet zudem noch zehn verschiedenen Persönlichkeitstypen. Dabei ordnet er jeder Wandlungsphase einen Yin- und einen Yang-Typ zu. Ihre Persönlichkeitsstruktur entspricht den Merkmalen der entsprechenden Wandlungsphase. Die Yang-Typen neigen dazu, übermäßig in die Aktivität, ins Yang, zu gehen. Deswegen geraten sie wie die Yin-Leere-Typen natürlich leichter in eine Burnout-Symptomatik als Yin-Typen. Als besonders gefährdet stuft Ross die Yang-Niere-, Yang-Leber- und Yang-Herz-Typen ein. Ich möchte an dieser Stelle kurz die fünf Yang-Typen vorstellen, weil sich Symptomatik und Therapieansatz je nach Typ unterscheiden (vgl. Kapitel 3.4.1):

- Der Yang-Holz-Typ verspürt einen Druck der inneren Unsicherheit, der ihn ungeduldig, reizbar, intolerant und selbstüchtig macht. Sein Ego dehnt er ohne Rücksicht auf andere aus. Er neigt zu zornigem, aggressivem und evtl. gewalttätigem Verhalten und ist gleichzeitig schnell frustriert und deprimiert.
- Der Yang-Feuer-Typ ist ruhelos, überdreht, überenthusiastisch, manisch, geschwätzig, sozial und sexuell überaktiv, unklug, unverantwortlich und neigt zu Burnout mit Erschöpfung, Depression und Suizid.
- Der Yang-Erde-Typ sorgt sich sehr stark um andere (Helfersyndrom, Übermutterung), dominiert teilweise deren Leben oder klammert sich an andere Personen. Er gibt mehr als er nimmt.

- Der Yang-Metall-Typ unterdrückt Kummer oder klammert sich daran und läßt Negativität auf andere ab.
- Der Yang-Wassertyp ist überaktiv, ehrgeizig und skrupellos. Seine fehlende Berücksichtigung anderer reicht bis zur Rücksichtslosigkeit. Er unterdrückt seine Angst und ist dadurch leichtfertig. Sicherheit sucht er, indem er Macht und Herrschaft über andere ausübt.

3.4 Therapieansatz des Burnout-Syndroms nach Chinesischer Medizin

3.4.1 Behandlung mit Akupunktur

Ein Burnout-Syndrom entwickelt sich nicht von heute auf morgen und ist auch nicht auf eine einzige Ursache zurückzuführen. Dementsprechend ist bei der Behandlung – je nach Schwere der Erkrankung – auch Geduld erforderlich. Außerdem ist es sinnvoll, auf mehreren Ebenen gleichzeitig zu arbeiten. Die Akupunktur bildet dabei einen Zweig, aber solange die Patienten ihren Lebensstil (vgl. Kapitel 3.4.2) nicht ändern, sind langfristige Erfolge wahrscheinlich nur schwer zu erreichen.

Die Therapie mittels Akupunktur zielt darauf ab, die Energiereserven wieder aufzufüllen und das im Körper entstandene Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang zu beheben.

Gerade am Anfang der Behandlung, d.h. so lange keine Veränderungen in der Lebensweise erfolgt sind, sollte der Energieaufbau allerdings langsam erfolgen. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die neu gewonnenen Energien genutzt werden, um wieder in den gewohnten Aktionismus zu verfallen (s.u.).

Wenn bei einer Burnout-Erkrankung die Essenzen angezapft wurden, müssen als Strategie die Mitte gestärkt (und damit die Produktion des Nachhimmels-Qi angeregt) und das Nieren-Yin und -Qi gekräftigt werden, weil die Essenzen selber nur schwer aufzufüllen sind.

Bei **schwerer Erschöpfung** können Bl 43 (tonisiert Qi, stärkt Essenz), Ren 4/6, 12 und 17 (tonisiert Qi in allen drei Erwärmer) oder Ren 6 und Ma 36 genadelt werden.

Das **Nähren der Nieren-Essenz** selber erfolgt beispielsweise über folgende Punkte: Ni 3 und Bl 23 stärken die Nieren, Ni 6 und Ren 4 wirken mehr auf das Nieren-Yin, Du 4 auf den Yang-Aspekt der Essenz, Ma 36 stärkt Milz und Magen als Organe für die nachgeburtliche Essenz.

Bei **Nieren-Qi-Mangel** muss das Nieren-Qi unterstützt und tonisiert werden, z. B. mit Bl 23, Ni 3, Bl 52, Ni 7, Ni 7 und Lu 8 (Stärkung über die Mutter), Ren 4, 6, Du 4 oder Ma 36.

Liegt ein **Nieren-Yin-Mangel** vor, lautet die Strategie Nieren-Yin nähren (Bl 23, Ni 3, Ni 7, Ni 6, Ni 9, Ni 10, Ren 1, Ren 4, M 6), evtl. Leere Hitze klären (z. B. Ni 2 sed. – Hauptpunkt bei Leere-Hitze aus der Niere, Ni 10, Ni 1, Gb 20, Le 3, He 5 und Lu 7) und den Geist Shen beruhigen (z. B. Ni 9, Mi 6, He 7, Pe 6, Ren 14, Ren 15). Wenn die Yin-Leere das **Herz** betrifft, muss zusätzlich auch das Herz-Yin genährt werden. Dies erfolgt beispielsweise über He 6 oder He 7.

Ähnlich wird bei einem **Leber-Blut- bzw. Leber-Yin-Mangel** verfahren. Die Strategie lautet in diesem Fall Leber-Blut nähren, Leber stärken, Yin nähren und evtl. Leere-Hitze klären. Mi 10, Mi 6, Ren 4, Bl 17, Bl 20 und Ma 36 fördern die Blutbildung (z. T über die Stärkung der Milz). Auf das Leber-Blut wirken Bl 18 und Le 8. Die Leber kann über Bl 18, Le 3, Le 8, Gb 34 gestärkt und in ihrem Fluss harmonisiert werden. Yin nährende und Hitze klärende Punkte sind weiter oben aufgelistet.

Die Strategie bei **Herz-Blut-Mangel** lautet Blut nähren, Herz und Milz stärken sowie den Geist Shen beruhigen. Zusätzlich zu den schon erwähnten Blutbildung fördernden Punkten stärken Ren 14 und Ren 15, He 7 und Bl 15 speziell das Herz-Blut. Pe 6 und 7 kräftigen z. B. neben Bl 15 und Ren 14 das Herz, und Milz tonisierende Punkte wurden unter „Stärkung der Erde“ genannt. Geist Shen beruhigende Punkte sind u. a. Ren 14, Ren 15, He 7, Bl 15 oder Pe 6. Für Schlafstörungen, die als Basis einen Blut- bzw. Yin-Mangel haben, sind z. B. Bl 17, Gb 20, Du 20, Ma 36, Mi 6, Pe 6, Yintang, Anmian oder Mi 4 geeignete Punkte.

Die **Feuer-Wasser-Achse** kann über die Nadelung von He 7 und Ni 6 bilateral oder Lu 7 re., Ni 6 li. (aktiviert Ren Mai) und He 7 li., Ni 6 re. (stabilisiert Herz-Niere-Kommunikation) gestärkt werden. Auch Bl 23, Ni 3 und Ni 6 sind geeignete Punkte bei einer Disharmonie zwischen Herz und Niere.

Die **Stärkung der Erde** ist ein wesentlicher Bestandteil der Akupunktur, denn es fördert den Qi- und Blut-Aufbau und unterstützt die Essenz, behandelt also die Leere. Als Punkte kommen z. B. in Frage: Mi 2, 3, 46, Ma 36, Ren 12, Bl 20 und 21, Ren 6, Le 13 (bei Leber-Qi-Stau), Mi 15 + Ma 25, Ma 25 bei Diarrhö oder Mi 9 + Ren 9 bei Feuchtigkeit. Wenn keine Hitzezeichen vorhanden sind, kann die Mi-Lb gemoxt werden.

Die Strategie bei **Leber-Qi-Stagnationen** lautet Leber-Qi verteilen und regulieren. Mögliche Punkte sind: Gb 34, Le 3, Le 3 + Di 4, Le 13 (unterstützt auch die Milz), Le 14 (reguliert auch Leber-Qi im Mittleren Erwärmer), Mi 6, SJ 6 (beseitigt Obstruktionen), Pe 6, Gb 41.

Bei **aufsteigendem Leber-Yang** lautet die Strategie Leber-Yin/-Blut und evtl. Nieren-Yin nähren (s.o.). Zusätzlich muss das Leber-Yang unterdrückt werden, beispielsweise mit Le 2 (akut), Le 3, Gb 34, Gb 43 oder SJ 5. Gb 20 beruhigt Kopf-Yang, Du 20 Leber, Yang und den Geist Shen. Taiyang und Di 4 eignen sich bei Spannungsgefühl und Schmerzen im Kopf, He 7, Pe 6 und Sishencong bei Schlafstörungen.

Leber-Feuer kann auf Basis einer Yin-Leere und einer stressigen Lebensweise schnell auflodern. Als Therapie ist die Leber zu klären und das Feuer auszuleiten. Leber regulierende Punkte wurden schon weiter oben besprochen (siehe Leber-Qi-Stagnation). Um das Leber-Feuer auszuleiten, können Le 2, Gb 20, Gb 34, Taiyang, Gb 13, Bl 2 (lokal) oder Ni 1 genadelt werden. Gb 13, Ni 1 und Bl 2 haben gleichzeitig eine Geist Shen beruhigende Wirkung. Bei schwerem Leber-Feuer kann man Le 1 und Pe 9 bluten lassen, während Le 2 und Pe 8 sedierend genadelt werden.

Auch im Herzen kann Feuer entstehen. Die Behandlungsstrategie bei **Herz-Feuer** lautet Herz-Feuer klären, Feuer ausleiten und Geist Shen beruhigen. Als Punkte kommen He 8, Pe 8 oder He 9 in Frage.

Im Ansatz von **Gefaell** (2006, S. 317) steht bei der Behandlung eines Burnout-Syndroms die Harmonisierung des Qi-Flusses im Vordergrund, weniger der Aufbau von Qi. Folgende Punktkombination schlägt er vor:

Taiyang, Du 24, Bl 4, Du 20, Pe 6, He 7, Mi 6, Le 3

Die Nadeln sollten 2 Minuten lang schnell hin und hergedreht und dann für 30 Minuten belassen werden. Die Therapie sollte täglich und über einen Monat erfolgen. Die Behandlung zielt darauf ab, den Qi-Fluss von Herz, Leber und Niere zu regulieren, wenn dieser auf Grund von psychologischen Problemen (Emotionen, Depression durch Leber Qi-Stau und/oder Schleimfeuer im Herzen) nicht geordnet verläuft. Sie harmonisiert Qi und Blut und beruhigt den Geist Shen.

Ross (2008, S. 481 ff.) schlägt eine Akupunkturbehandlung entsprechend des Persönlichkeitstyps vor. Beim Yang-Niere-Typ stehen der Aufbau der Energiereserven, die

Überwindung von Angst und ein Stärkung des Willens zur Verbesserung des Gleichgewichts zwischen Ruhe und Aktivität im Vordergrund der Behandlung. In der Frühphase sollte folgende Kombination eingesetzt werden:

Du 20, Ren 14, SJ 6, Mi 4, Ma 36, Ni 3 ton.

Von dem Aufbau der Energiereserven im ersten Stadium der Behandlung rät er aus den genannten Gründen ab. Nach Verbesserung des Verhaltensmusters (Reduzierung der Arbeitszeit, mehr Ruhepausen etc.) schlägt er folgende zwei Kombinationen im Wechsel vor:

Du 20, Ren 4, Pe 6, Mi 4, Ma 36, Ni 1, Ni 7 ton. und

Du 4, Du 20, Bl 20, Bl 52 ton.

Der Therapieansatz beim Yang-Leber-Typ ist die Lösung der Anspannung und der Stagnation sowie der Aufbau von Yin und Blut, um das Leber-Yang zu zügeln. Zur Behandlung kann folgende Punktkombinationen angewandt werden:

Du 20, Ren 17, Pe 6, Le 3, Le 14, Mi 6, Ni 1 im Wechsel mit

Du 8, Du 20, Bl 47, Bl 20, Bl 23

Beim Yang-Herz-Typ steht eine Besänftigung des Herz-Feuers und des Geistes Shen im Vordergrund. Außerdem sollten das Herz- und Nieren-Qi und -Yin tonisiert und allgemein stabilisiert werden. Als Kombination eignen sich:

Du 20, Ren 14, He 8, Ni 2 sed., Ren 4, Mi 6, Ni 10 ton. im Wechsel mit

Du 20, Ni 1 sed., Bl 23, Bl 44 ton.

Der Yang-Milz-Typ muss lernen, den Fokus seiner Sorgen auf sich selbst und weniger auf andere zu richten. Beispiele für Punktekombinationen sind:

Du 20, Yintang, Ren 4, Ren 12, Di 4, Mi 6, Ma 36 ton. bzw.

Du 20, Bl 20, Bl 21, Bl 23, Bl 47 ton.

Hinzu kommen Punkte zur Stärkung der Milz, wie z. B. Mi 3, Mi 21, Ma 25, Ma 30.

Beim Yang-Lunge-Typ stehen der Aufbau von Energiereserven sowie die Linderung von Schmerz, Trauer und Schuld durch das Leid anderer im Behandlungsfokus. Mögliche Akupunkturpunkte sind:

Du24, Ren 4, Lu 7, Ni 6, Gb 13 wechselnd mit Du 4, Du 11, Bl 23, Bl 42, Bl 44.

3.4.2 Weitere Therapiemöglichkeiten

Bei einem Burnout-Syndrom ist die Umstellung der Lebensweise zwingend erforderlich, wenn die Behandlung nachhaltige Erfolge erzielen soll. Gespräche zur Lebenspflege (Yang Sheng) sollten daher unbedingt die Akupunktur ergänzen.

Die Patienten sollten eine Lebensweise entwickeln, in der ein Wiederaufbau von Kräften und Ressourcen überhaupt möglich ist. Dazu zählen beispielsweise ausreichend Schlaf, Erholungszeiten, Urlaub, Qi Gong oder Spaziergänge an der frischen Luft. Die Menschen sollen Dinge tun, die sie mit Lebenssinn und Freude erfüllen, fernab von den Zwängen des Alltags (vgl. Platsch 2008, S. 93 und Focks 2010, S. 1784ff.).

Einen großen Stellenwert nimmt auch eine angemessene Ernährung ein. Regelmäßige Mahlzeiten, vorzugsweise warm und frisch zubereitet sowie in Ruhe eingenommen, wirken sehr positiv auf den Körper. Extreme oder einseitige Ernährung ist zu vermeiden. Die Patienten können auch dazu motiviert werden, Kraftsuppen zuzubereiten.

Auf den Konsum Hitze produzierender Substanzen/Nahrungsmittel, wie z. B. Kaffee, Alkohol, Zigaretten oder andere Drogen sollte möglichst verzichtet werden, da sie den Genesungsprozess maßgeblich beeinträchtigen.

Die Anpassung an die Jahreszeiten ist ebenfalls ein Prinzip des Yang Sheng. Das bedeutet, zum einen, eben nicht die Erdbeeren im Winter zu essen, sondern saisonale bzw. regionale Lebensmittel zu bevorzugen, und zum anderen, den Aktivitätspegel an die Jahres- und Lebenszeit anzupassen.

Neben der Akupunktur und der Beratung zur Lebenspflege ist die Verordnung chinesischer Kräuter mit Sicherheit sinnvoll. Aus Mangel an Kenntnissen möchte ich aber nicht näher darauf eingehen.

4 Fallbeschreibung

4.1 Anamnese

Im November 2015 hat sich Frau M. erstmals im Ambulatorium vorgestellt. Sie war 2008 schon einmal als Patientin im Ambulatorium in Behandlung gewesen. Damals litt sie unter Burnout und Problemen mit der Blase, nachdem sie eine Bekannte bis zu deren Tod gepflegt und eine Kräfte raubende Beziehung geführt hatte. Es sei ihr gut geholfen worden.

Wegen des langen Zeitraums zwischen den Behandlungen wird bei Frau M. eine erneute Erstanamnese durchgeführt. Die Patientin ist zu diesem Zeitpunkt 38 Jahre alt, 1,57 m groß und ca. 50 kg schwer. Sie hat keine Kinder, lebt aber seit dem Sommer in einer Fernbeziehung. Sie ist in einem Architekturbüro angestellt, wo sie für die Finanzen und das Personalwesen zuständig ist. Auf Grund ihres Gesundheitszustands hat sie sich kurz vor Behandlungsbeginn für 3 Wochen krankschreiben lassen, geht aber wegen des zu bewältigenden Arbeitsvolumens in Absprache mit den Chefs weiterhin stundenweise (ca. 20 Stunden in der Woche) arbeiten. Das Wissen, jederzeit kommen und gehen zu können, empfindet sie dabei als entlastend. Die Patientin wirkt sehr kraftlos, emotional aufgewühlt und hat eine schwache Stimme.

Anliegen

Bei der Anamnese beschreibt die Patientin drei Hauptanliegen. Sie berichtet über eine zunehmend **starke Erschöpfung**, seit sie Anfang 2015 ihre Arbeitsstunden auf 40 Stunden erhöht hat. Die Kraftlosigkeit ist an einigen Tagen so stark, dass sie mit dem Taxi von der Arbeit nach Hause fahren muss. Außerdem hat sie sich nach einer Bronchitis im März 2015 nicht gut erholen können.

Hinzu kommen **krampfartigen Schmerzen in der Blase**, wegen derer sie schon mehrmals krankgeschrieben wurde. Sie verspürt einen Dauerdruck in der Blase, der sich bei Stress und Erschöpfung, v. a. am Abend und in der Nacht, zu Krämpfen und Ziehen in der Blase steigert. Beim Wasserlassen verspürt sie keinen Schmerz, und auch die Untersuchung auf Bakterien im Urin war negativ. Die Behandlung durch natürliche Medikamente und heiße Sitzbäder, manchmal über Stunden, lindert zwar die Beschwerden. Die Erschöpfung nimmt aber wegen des daraus resultierenden Schlafmangels zu.

Frau M. klagt über starke **Verspannungen** in der **Schulter-und Nackenmuskulatur**, die bis in die **Wade** ziehen. Ihr **Kiefer** ist ebenfalls stark verspannt.

Familie

Die Beziehung zu der in Berlin lebenden Mutter (Jg. 42) beschreibt die Patientin als „ok“. Diese sei emotional instabil und habe Todessehnsucht. Die Trennung der Eltern erfolgte in ihrer Kindheit, weil der Vater Messie ist.

Der Vater (Jg. 39) hatte Speiseröhrenkrebs und in der letzten Zeit Probleme mit der Verdauung. Er baut zunehmend körperlich ab. Frau M. beschreibt ihren Vater als sehr interessanten, liebenswerten Menschen. Die zunehmende Vermüllung des Grundstücks empfindet die Patientin allerdings als sehr belastend. Sie besucht ihren Vater in regelmäßigen Abständen, um für ein bisschen Grundordnung zu suchen, welche leider nur kurz anhält. Die Betreuung des Vaters teilt sie sich mit ihrer Schwester.

Die drei Jahre ältere Schwester wurde im Alter von 13 Jahren missbraucht. Diese Erfahrung war derart traumatisch, dass sie deswegen immer wieder in psychologischer Behandlung war und inzwischen sogar frühberentet ist. Sie ist 2014 mit ihrem Partner von Berlin in das Dorf des Vaters gezogen, um ihn besser unterstützen zu können. Die Schwester kann mit der Situation des Vaters besser umgehen als die Patientin.

Ihre Fernbeziehung ist für sie „keine zusätzliche Belastung“.

Medikamente, Krankengeschichte

Die Patientin war als Teenager in psychologischer Behandlung, weil die zunehmende Anhäufung von Gegenständen auf dem Hof des Vaters Panikattacken bei ihr ausgelöst haben.

2014 hat sie über Nacht ein Magengeschwür entwickelt, das notfallmedizinisch behandelt wurde. Es entwickelte sich, nachdem die Schwester ihr eröffnet hat, in das Dorf des Vaters umziehen zu wollen.

Frau M. nimmt ein leichtes Antidepressivum (Mirtazapin) bei Bedarf und als Notfallmedikament Tramal ein. Bei Blasenentzündungen bevorzugt sie natürliche Medikamente und viel Wärme (Sitzbäder, Wärmflasche, Wein).

Ernährung

Die Patientin trinkt täglich etwa 1 ½ l vorzugsweise kaltes Wasser. Sie ernährt sich sehr unregelmäßig. Sie frühstückt (Bagel mit Lachs) erst bei der Arbeit, weil sie vorher nicht essen kann. Zu Mittag isst sie gelegentlich ein Reisgericht beim Asiaten, wobei sie merkt, dass ihr das Essen gut tut. Wenn die Kraft am Abend noch ausreicht, kocht sie gerne frisch, bevorzugt Gemüse, eher wenig Fleisch. Wegen des Erschöpfungszustands fallen die abendlichen Mahlzeiten häufiger aus.

Schlaf, Temperaturempfinden

Die Patientin kann schlecht einschlafen. Sie wacht oft gegen 4 Uhr morgens auf und kann dann nicht gut weiterschlafen, weil sie grübeln muss. Morgens fühlt sie sich für eine bis zwei Stunden ausgeruht, bevor sie wieder müde wird. Die Hände und Füße sind eher warm, insgesamt ist Frau M. aber sehr wärmebedürftig. Im Büro hat sie wegen ihrer Blasenbeschwerden häufig eine Wärmflasche zwischen den Beinen.

Kopf, Bewegungsapparat, Abdomen

Frau M. neigt zu Wadenkrämpfen. Sie verspürt vor dem Einschlafen gelegentlich Palpitationen. Der Menstruationszyklus ist mit 30-31 Tagen regelmäßig. Die Blutungen dauern ca. 2 ½ Tage, wobei sie wenig dunkelrotes Blut ohne Klumpen verliert. Nach einem halben Tag hat sie für 12-24 Stunden sehr starke Krämpfe im Unterbauch.

Ausscheidung

Frau M. muss einmal in der Nacht und tagsüber gehäuft auf die Toilette gehen. Der Urin ist klar und geruchslos. Stuhlgang hat sie nicht täglich. Bei Stress ist er ungeformt, sonst normal.

Emotionen

Die Patientin sorgt sich sehr stark um das Wohl ihrer Mitmenschen, wodurch sie sich unter Druck setzt und ihr eigenes Wohlbefinden gefährdet. Beispielsweise fühlt sie sich verpflichtet, trotz Krankschreibung zur Arbeit zu gehen, um ihre Aufgaben zu erledigen und eine Kollegin zu unterstützen. Sie grübelt auch viel über die bevorstehende Reinigung des Grundstücks nach dem Ableben des Vaters. Während des Gesprächs wirkt die Patientin wechselweise übermäßig stark (z. B. bei Erzählungen über den Vater) bzw. unerwartet wenig

(z. B. bei Erzählungen über die Mutter) emotional betroffen. Sie hat ein starkes Redebedürfnis, wobei sie dazu neigt, sich immer wieder zu wiederholen. Ihr Blick ist unstet.

Zunge/Puls

Die Zunge ist normal blass gefärbt und lediglich an den Rändern gerötet. Die Ränder sind gespannt, und es zeigen sich unregelmäßig verteilte horizontale Risse auf dem Zungenkörper. Der Zungenkörper ist an der Spitze zur Seite hin hammerförmig geschwollen. Die Zunge ist beim Herausstrecken nach unten gerollt. Die Unterzungenvenen sind leicht gestaut. Es ist ein weißer Belag zu sehen, der im unteren Erwärmer etwas stärker ist.

Der Puls ist normal schnell und links etwas stärker als rechts. Die Pulse sind – besonders an der rechten guan- und an beiden chi-Positionen – auffallend schwach und tief (vor allem an den chi-Positionen):

Dü/He	xu	Di/Lu	xu
Gb/Le	xu	Ma/Mi	ruo
Bl/Ni	ruo	SJ/Pe	ruo

4.2 Auswertung

Die Patientin zeigt deutliche Zeichen einer Leere, wobei sich die Symptomatik durch die Kombination aus Überarbeitung, starker emotionaler Anspannung und schlechter Ernährung im Verlaufe des Jahres zunehmend gesteigert hat. Sie hat sehr schwache, und insbesondere in den Nierenpositionen tiefe Pulse, was ebenfalls auf eine schon längere Zeit bestehende Leere schließen lässt.

Leere-Zeichen sind in allen Wandlungsphasen zu erkennen:

- **Holz**

Die Leber ist unter anderem für einen freien Qi-Fluss im Körper und für die Speicherung des Blutes zuständig. Die eher spärliche Menstruation sowie die Neigung zu Wadenkrämpfen sind Hinweise für einen Leber-Blut-Mangel. Für eine Leber-Qi-Stagnation sprechen die Verspannungen in der Muskulatur und im Kiefergelenk, die depressive Grundstimmung, der erhöhte Stresslevel (durch die Arbeit, Familie etc.) sowie die geröteten und angespannten Zungenränder.

- **Feuer**

Zu den Aufgaben des Herzens zählen die Regierung des Blutes und die Beherbergung des Geistes Shen. Es öffnet sich in der Zunge. Das Herz ist anfällig für jede Emotion, die zu viel oder zu lange besteht. Emotionen stören den geordneten Qi-Fluss. Hält dieser Zustand zu lange an, kann das Qi stagnieren, was eventuell zu einem Blutstau oder zur Entstehung von Stagnationshitze führt, worunter wiederum das Herz leidet. Die Zunge von Frau M. ist beim Herausstrecken nach unten gerollt. Dies ist ein Hinweis für Leere-Hitze im Herzen. Die beidseitige Schwellung an der Zungenspitze (Hammerzunge) deutet auf eine schon länger bestehende Schwäche in Milz und Magen hin und ist auch ein Hinweis dafür, dass die Patientin emotional schnell angreifbar ist.

Palpitationen sind ein Schlüsselsymptom für Herz-Syndrome. Die Patientin neigt zu Palpitationen am Abend, und sie hat über Panikattacken in der Jugend und Einschlafstörungen berichtet. Die Symptome lassen auf eine Herz-Blut-Leere schließen, zumal ihr Geist Shen nicht gut verankert ist (labiles Gemüt, unklarer Blick, sehr unruhig), sie aber (noch) keine Yin-Mangel-Symptome zeigt.

Bei starker emotionaler Belastung neigt die Patientin dazu, Feuer im Herzen zu entwickeln, welches auf Grund der Stagnationshitze entsteht. Die Hitze wird über den Dünndarm und die Blase ausgeleitet.

- **Erde**

Die Milz ist die Nachhimmelsquelle von Qi und Blut. Sie herrscht über den Transport und die Umwandlung von Nahrung und Flüssigkeit, die Kontrolle des Blutes, der Muskulatur und der Extremitäten. Die Patientin hat eine deutliche Schwäche in der Mitte, was sich z. B. in dem Verhalten, sich für andere Menschen aufzuopfern, sie zu bemuttern, zeigt. Gleichzeitig neigt sie dazu, ihre eigenen Bedürfnisse sehr stark in den Hintergrund zu stellen. Ihre Neigung zu grübeln, die Erschöpfung und die Müdigkeit kurz nach dem Aufstehen unterstreichen die Diagnose. Ihre Lebensweise (Überarbeitung, Ernährung) begünstigt das Voranschreiten einer bestehenden Milz-Qi-Schwäche.

Als Folge des mangelnden Aufbaus von Blut und Qi leiden auch alle anderen Organe an der fortschreitenden Leere.

- **Metall**

Die Patientin hat das Bedürfnis, zu kontrollieren und für Ordnung zu sorgen, was ihr bei der Arbeit zu Gute kommt. Außerdem scheint sie ein starkes Putzbedürfnis zu haben – wahrscheinlich als Ausgleich für die ausufernde Ansammlung von Gegenständen auf dem Hof des Vaters. Insgesamt schätze ich die Schwäche in der Wandlungsphase Metall als eher gering ein, wobei anhaltende Sorge die Milz und die Lunge verletzt.

- **Wasser**

Die Patientin leidet schon seit ihrer Kindheit unter der familiären Situation, und sie neigt dazu sich zu verausgaben und ihre Mitte zu schwächen. Die Pulse an beiden Nierenpositionen sind sehr tief und schwach. Sie zeigen, dass die Nieren auf Grund des chronischen Geschehens mit beteiligt sind und eine Leere von Nieren-Qi und –Yin besteht. Evtl. hat der Lebensstil der Patientin auch schon das Jing angegriffen.

Nykturie und vermehrtes Urinieren klaren Urins sind Zeichen für eine Nieren-Qi oder Nieren-Yang-Schwäche, wobei wegen der fehlenden weiteren Zeichen für eine Yang-Schwäche eher von einer Qi-Schwäche auszugehen ist.

Die Neigung zu Schmerzen in der Blase spricht für eine Schwäche in dem Fu und unterstreicht die Tatsache, dass Frau M. eine konstitutionelle Schwäche im Element Wasser hat.

4.3 Behandlungsstrategie

Die Behebung der Leeresituation bei der Patientin war vorrangiges Ziel der Behandlung. Die Wurzelbehandlung bildete daher die Tonisierung der Mitte und die Stärkung von Niere und Blase. Wenn die Verfassung der Patientin es zuließ, wurde diese Strategie in jeder Behandlung verfolgt. Als Zweigbehandlung standen vor allem die Beruhigung des Geistes Shen sowie die Regulierung des Qi-Flusses durch Behebung der Leber-Qi-Stagnation im Vordergrund. Außerdem wurden aktuelle Beschwerden mitberücksichtigt.

Auf Grund des schweren Erschöpfungszustands und der zarten Statue der Patientin wurden ausschließlich Nadeln der Stärke 0,16 X 25 mm mit Führungsröhrchen genutzt. Außerdem wurde teilweise nur einseitig genadelt und die Verweildauer der Nadeln kurz gehalten. Im Anschluss an die Akupunkturbehandlung wurden häufig Goldkugelchen verwendet.

Die Behandlungsstrategie umfasste auch Hinweise zur Lebenspflege. Tipps für eine ausgewogene Ernährung (regelmäßige Mahlzeiten, Bevorzugung warmen Essens vor allem am Morgen, Zubereitungsmöglichkeiten von Kraftsuppen), Anleitungen für Qi Gong Übungen und Hinweise zur Stressvermeidung bildeten einen wichtigen Bestandteil bei der Therapie.

4.4 Behandlungsverlauf

Im Allgemeinen wurde bei der Behandlung die in Kapitel 4.3 genannten Strategien verfolgt. Bei jedem Termin wechselte der Fokus der Behandlung Termin in Abhängigkeit vom emotionalen und körperlichen Zustand der Patientin. In Tabelle II sind die verwendeten Akupunkturpunkte, weitere Behandlungen und die verfolgte Strategie jeder Sitzung aufgelistet.

Nach der ersten Behandlung verspürte die Patientin etwas mehr Energie, und auch ihre Probleme mit dem Herzen hatten sich leicht verbessert. Das Gefühl der Erschöpfung war allerdings noch so stark, dass Frau M. die empfohlenen Qi Gong Übungen als zu anstrengend empfunden hat. Ein dumpfer Druck im Magen sowie leichte Schmerzen in der Blase bestanden weiterhin bei Anstieg des Stresspegels.

Bei der zweiten und dritten Behandlung wurden unter anderem Qi tonisierende Punkte gewählt. Die Patientin berichtete darunter über eine leichte Verbesserung ihres Erschöpfungsniveaus und ihrer Einschlafprobleme, vor allem in den ersten beiden Tagen nach der Therapie. Sie wirkte zudem mental etwas gefestigter. Die Blase war nur leicht, aber latent zu spüren. Das Zubereiten und Essen von Kraftsuppe empfand die Patientin allerdings als zu anstrengend. Wegen des positiven Feedbacks variierten die Punkte in beiden Sitzungen nur leicht.

In den Sitzungen vier bis sechs stand neben einer sanften Stärkung hauptsächlich die Beruhigung des Geistes Shen im Vordergrund. Die Patientin war zu einer Beerdigung nach Ungarn gefahren, was sie emotional und physisch so stark angestrengt hatte, dass sie während der gesamten zwölfstündigen Rückreise unter extremsten Blasenschmerzen gelitten hatte. Während sie in der vierten Sitzung emotional sehr aufgewühlt und stark angespannt wirkte und wirr redete, äußerte sich ihr unruhiger Geist Shen an den beiden darauf folgenden Terminen durch Unruhe und ein starkes Bedürfnis, über eine bessere Work-Life-Balance zu sinnieren, ohne finanzielle Verluste hinnehmen zu müssen.

Behandlung	Strategie	Behandlung
1 (04.11.15)	Stärkung der Nieren: Blase stärken: Shen beruhigen: Leber-Qi bewegen: Kieferverspannung:	Ni 3 li. Ren 3 emotionales Dreieck rechts Le 3 re., Di 4 li. Ma 6 bds.
2 (18.11.15)	Nieren stärken: Blase stärken: Leber Qi bewegen: Qi tonisieren: Shen beruhigen: Kieferverspannung:	Bl 23 Bl 28, Bl 32, Ren 3 Le 3, Pe 6 Ren 6, Mi 3, Goldkugel (GK) Mi 3 Yintang (YT), emotionales Dreieck, GK He 7 Ma 7, Gb 3
3 (25.11.15)	Blase stärken: Qi tonisieren: Shen beruhigen: Leber-Qi bewegen: Kieferverspannung: Halsschmerzen:	Ren 3 Ren 6, Mi 3, GK Mi 3 YT, He 7, Pe 6, GK He 7 Le 3, Pe 6 Ma 7, Gb 3 Di 18
4 (02.12.15)	Nieren stärken: Blase stärken: Qi tonisieren: Shen beruhigen Verspannung Nacken:	GK Ni 3 Schröpfköpfe auf Bl 28 und Bl 32 GK Mi 3 Du 20, GK He 7 Gb 21
5 (09.12.15)	Stärkung der Zang-Organen: Blase stärken: Qi tonisieren: Shen beruhigen Ischiasbeschwerden:	Bl 15, Bl 18, Bl 20, Bl 23 Bl 28, Bl 32 GK Mi 3 GK He 7 Huanzhong, Bl 60
6 16.12.2015	Nieren stärken: Qi tonisieren: Leber-Qi bewegen: Shen beruhigen: Kieferverspannung:	Ni 3, GK Ni 3 Mi 4 Pe 6 Du 24, Gb 13, Pe 6 + Mi 4, GK He 7 Ma 7, Gb 3
7 06.01.2016	Nieren stärken: Blase stärken: Qi tonisieren: Shen beruhigen Kieferverspannung: Wadenschmerzen:	Ni 3 Ren 3 Ma 36, GK Mi 3 Ren 15, GK He 7, Pe 6 (auch für Abgrenzung) Ma 7, Gb 3 Bl 58
8 10.02.2016	Nieren stärken: Blase stärken: Qi tonisieren: Leber-Qi bewegen: Shen beruhigen Kieferverspannung: Allg. Stärkung:	Ni 3 Ren 3 Mi 6 (auch für Niere und Leber), Ma 36, GK Mi 3 Le 3, Pe 6 GK He 7 Gb 3, Ma 7 Schröpfmassage
9 17.02.2016	Blase stärken: Qi tonisieren: Leber-Qi bewegen: Allg. Stärkung:	Ren 3 Ren 6 Dai Mai Schröpfmassage
10 09.03.2016	Qi tonisieren: Shen beruhigen	Ren 12, Mi 6 He 7, GK emotionales Dreieck re.

Tabelle II: Behandlungen von Frau M.

Eine deutliche Verbesserung der emotionalen, körperlichen und energetischen Verfassung war in der siebten und achten Behandlung zu spüren. Die Beobachtung wurde von der Patientin bestätigt. Sie berichtete, dass sie sich einerseits gut zwischen den Weihnachtstagen hatte erholen können und andererseits angefangen hatte, regelmäßig Hühnereintopf zu essen. Auch die Reduzierung der Arbeit hatte einen positiven Effekt. Frau M. wirkte auch im Geist Shen klarer. Sie konnte proaktiv eine Lösung für ihre Arbeitsproblematik finden, sich besser ihren Kollegen abzugrenzen und zeigte Interesse für einen beruflichen Wechsel. Die Verbesserung ihres Zustands war bei beiden Terminen zu erkennen, auch wenn zwischen den Behandlungen ein Monat lag. Der Fokus der Behandlung lag in der Stärkung (Niere, Blase, Qi) und Harmonisierung (Qi, Geist Shen).

In der neunten Sitzung berichtete Frau M. erneut über eine starke Erschöpfung, Verspannung und Problemen mit der Blase, nachdem sie an drei Abenden ausgegangen war, Wegen der Erschöpfung wurden nur wenige Nadeln gesetzt.

In der zehnten Behandlung wirkte der Geist Shen der Patientin nicht sehr gut verankert. Sie wirkte in ihrem Verhalten stark agitiert, emotional aufgewühlt und hatte ein starkes Redebedürfnis. Ihre Erzählungen waren teilweise wirr, (unangemessenes) Lachen und Weinen wechselten und der Blick war nicht klar. Der Grund für dieses Verhalten war die Diagnose einer Krebserkrankung sowohl beim Vater als auch bei der Schwester. Es wurden beruhigende (emotionales Dreieck) und Mitte stärkende Punkte eingesetzt.

4.5 Bewertung der Behandlung

Über den Zeitraum der Behandlung konnte die starke Erschöpfung der Patientin langsam reduziert werden. Auch die Blasenbeschwerden haben sich – mit Ausnahme des Anfalls wegen der Beerdigung – verringert, wobei anzumerken ist, dass der Stressfaktor Ungarnreise extrem hoch war. Wenig oder nur kurzfristige Verbesserungen konnten bei der Behandlung der Kieferanspannung erzielt werden. Die Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich standen nicht im Vordergrund der Therapie. Auch hier waren keine nennenswerten Erfolge zu verzeichnen.

Interessanter Weise war bei Frau M. eine deutliche Verbesserung ihres körperlichen und psychischen Zustands zu bemerken, nachdem sie sich in der Weihnachtszeit einige Tage am Stück von der Arbeitsbelastung erholen konnte **und** sie angefangen hat, regelmäßig und mit

Freude Hühnereintopf zu essen. Diese positive Entwicklung hat für etwa einen Monat angehalten und war sowohl in den Pulsen, die weniger schwach und weniger tief waren, als auch in ihrem Auftreten zu erkennen. Sie ist wieder zum Sport gegangen, hat eine Lösung für ihre Arbeitssituation gefunden, und sie hat Interesse für eine berufliche Veränderung gezeigt. Gleichzeitig fiel es ihr auch leichter, sich von ihren Mitmenschen abzugrenzen und auf ihr eigenes Wohl zu achten.

Zum Ende meiner Behandlungszeit wurde leider in einem sehr kurzen Zeitabstand beim Vater und bei der Schwester eine Krebserkrankung diagnostiziert, weswegen sich der Zustand der Patientin wieder verschlechterte. Neben der starken emotionalen Belastung fühlte sich die Patientin auch verpflichtet, sich mehr um die beiden Personen (als um sich selbst) zu kümmern, wodurch sie ihre Erde stärker belastete. Im weiteren Verlauf ist es daher nicht unwahrscheinlich, wenn der Genesungsprozess bei Frau M. stagniert oder sich wieder verschlechtert.

Insgesamt bewerte ich die Therapie als erfolgreich ein. Über die Zeit ist ein Anstieg des Energieniveaus und damit verbunden eine Abnahme der Beschwerden zu verzeichnen. Die Behandlung müsste wahrscheinlich noch über einen sehr viel längeren Zeitraum fortgeführt werden, damit die Patientin kurzzeitige Stresssituationen besser kompensieren kann. Als entscheidenden Faktor für den Behandlungserfolg schätze ich allerdings die Veränderung in der Lebensweise der Patientin ein.

5 Persönliche Schlussbemerkung

„Ich bin gestresst.“ Diese Worte geisterten in meinem Kopf rum, wenn ich an meine Abschlussarbeit dachte. Dieser Stress hat mich, passend zur Thematik, derart erschöpft, dass ich zwischenzeitlich völlig aus dem Gleichgewicht geraten bin und gemerkt habe, wie stark ich meine Reserven angreife. Glücklicher Weise hatte ich mich gerade intensiv mit dem Thema Burnout (und den Therapieansätzen) beschäftigt und glücklicher Weise wurde ich von meinem Umfeld schützend aufgefangen, sodass ich die Möglichkeit hatte, langsam wieder zu Kräften zu kommen.

Nachdem ich viel geschlafen und meinen persönlichen Leistungsanspruch um Einiges gedrosselt habe, bin ich froh behaupten zu können: Das Schreiben der Arbeit war eine interessante Erfahrung, die am Ende tatsächlich anfangs Spaß zu machen.

Ich möchte mich bei allen Dozenten bedanken, die mir auf so unterschiedliche Weise die Türen zu einer neuen Welt geöffnet haben, in der es noch so viel zu entdecken gibt. Ein besonderer Dank gilt auch meinen Eltern, ohne deren Unterstützung die Ausbildung nicht möglich gewesen wäre, und meinen Kindern, die mir Kraft rauben, aber gleichzeitig viel Kraft geben und mich an die wichtigen Dinge des Lebens erinnern.

6 Literatur

Burisch, M. (1994): Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. 2. Auflage. Springer Verlag, Berlin, Heidelberg, New York.

Focks, Claudia (2010): Leitfaden Chinesische Medizin. 6. Auflage. Urban & Fischer, München.

Gefuell, Thomas (2006): Burn-Out – ein Ansatz. In: Noll, A.; Kirschbaum, B. (Hrsg.): Stresskrankheiten. Vorbeugen und behandeln mit chinesischer Medizin. Urban & Fischer, München, S. 311-318.

Hicks, Angela; Hicks, John; Mole, Peter (2008): Konstitutionelle Akupunktur nach den fünf Wandlungsphasen. Urban & Fischer, München.

Kaschka, W. P.; Korczak, D.; Broich, K.: Modediagnose Burn-out. Deutsches Ärzteblatt 2011: 46: 781-787.

Korczak, D.; Kister, C.; Huber, B.: Differentialdiagnostik des Burnout-Syndroms, DIMDI, Köln 2010. http://portal.dimdi.de/de/hta/hta_berichte/hta278_bericht_de.pdf (zuletzt abgerufen am 19.05.2016)

Maciocia, Giovanni (2008): Grundlagen der chinesischen Medizin. 2. Auflage. Urban & Fischer, München.

Maciocia, Giovanni (2013): Die Psyche in der chinesischen Medizin. Emotionale und psychische Disharmonien behandeln mit Akupunktur und chinesischen Arzneimitteln. Urban & Fischer, München.

Ross, Jeremy (2008): Akupunktur-Punktkombinationen. Der Schlüssel zum klinischen Erfolg. 3. Auflage. Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft, Uelzen.

Platsch, Klaus-Dieter (2005): Psychosomatik in der Chinesischen Medizin. 2. Auflage.

Internet

[1] <http://www.icd-code.de/icd/code/Z73.html> (zuletzt abgerufen am 19.05.2016)

Anhang

Tabelle 1: Burnout-Symptomatik nach Burisch (1994, S. 18f.)

1. Warnsymptome der Anfangsphase	
a) Vermehrtes Engagement für Ziele	Hyperaktivität Freiwillige und bezahlte Mehrarbeit Gefühl der Unentbehrlichkeit Gefühl, nie Zeit zu haben Verleugnung eigener Bedürfnisse Verdrängung von Misserfolgen und Enttäuschungen Beschränkung sozialer Kontakte auf Klienten
b) Erschöpfung	Chronische Müdigkeit Energemangel Unausgeschlafenheit Erhöhte Unfallgefahr
2. Reduziertes Engagement a) für Klienten, Patienten etc.	
	Desillusionierung Verlust positiver Gefühle gegenüber Klienten Größerer Distanz zu Klienten Meidung von Kontakt mit Klienten und/oder Kollegen Aufmerksamkeitsstörungen in der Interaktion mit Klienten Verschiebung des Schwergewichts von Hilfe zur Beaufsichtigung Schulduweisung für Probleme an Klienten Höhere Akzeptanz von Kontrollmitteln und Strafen oder Tranquilizern Stereotypisierung von Klienten, Kunden, Schülern etc., Betonung von Fachjargon Dehumanisierung Überziehen von Arbeitspausen Vorverlegter Arbeitsschluss Fehlzeiten Verlagerung des Schwergewichts auf die Freizeit, Aufblühen am Wochenende Höheres Gewicht materieller Bedingungen für die Arbeitszufriedenheit
b) für andere allgemein	Unfähigkeit zu geben Kälte Verlust der Empathie Unfähigkeit zur Transposition Verständnislosigkeit Schwierigkeiten, anderen zuzuhören
c) für die Arbeit	Zynismus Desillusionierung Negative Einstellung zur Arbeit Widerwillen und Überdruß Widerstand, täglich in die Arbeit zu gehen Ständiges Auf-die-Uhr-Sehen Fluchtphantasien Tagträume
d) erhöhte Ansprüche	Verlust von Idealismus Konzentration auf die eigenen Ansprüche Gefühl mangelnder Anerkennung Gefühl, ausgebeutet zu werden Eifersucht Partnerprobleme Konflikte mit den eigenen Kindern
3. Emotionale Reaktionen, Schuldzuweisung	
a) Depression, Schuldgefühle	Reduzierte Selbstachtung Insuffizienzgefühle Gedankenverlorenheit Selbstmitleid Humorlosigkeit Unbestimmte Angst und Nervosität Abrupte Stimmungsschwankungen Verringerte emotionale Belastbarkeit Bitterkeit Abstumpfung, Gefühl von Abgestorbensein und Leere

	Schwächegefühl Neigung zum Weinen Ruhelosigkeit Gefühl des Festgefahreenseins Hilflosigkeits-, Ohnmachtsgefühl Pessimismus/Fatalismus Apathie, Selbstmordgedanken Schuldzuweisung an andere oder „das System“ Vorwürfe an andere Verleugnung der Eigenbeteiligung Ungeduld Launenhaftigkeit Intoleranz Kompromissunfähigkeit Nörgeleien Negativismus Reizbarkeit Ärger und Ressentiments Defensive/paranoide Einstellungen Misstrauen Häufige Konflikte mit anderen	
b) Aggression		
4. Abbau		
a) der kognitiven Fähigkeit	Konzentrations- und Gedächtnisschwäche Unfähigkeit zu komplexen Aufgaben Ungenauigkeit Desorganisation Entscheidungsunfähigkeit Unfähigkeit zu klaren Anweisungen	
b) der Motivation	Verringerte Initiative Verringerte Produktivität Dienst nach Vorschrift	
c) der Kreativität	Verringerte Phantasie Verringerte Flexibilität	
d) Entdifferenzierung	Rigides Schwarz-Weiß-Denken Widerstand gegen Veränderungen	
5. Verflachung		
a) des emotionalen Lebens	Verflachung gefühlsmäßiger Reaktionen Aufgabe von Hobbys Gleichgültigkeit	
b) des sozialen Lebens	Weniger persönliche Anteilnahme an anderen oder expressive Bindung an Einzelne Meidung informeller Kontakte Suche nach interessanten Kontakten Meidung von Gesprächen über die eigene Arbeit Eigenbröteleien Mit-sich-selbst-beschäftigt-Sein Einsamkeit	
c) des geistigen Lebens	Aufgabe von Hobbys Desinteresse Langeweile	
6. Psychosomatische Reaktionen		
Schwächung der Immunreaktion Unfähigkeit zur Entspannung in der Freizeit Schlafstörungen, Alpträume Sexuelle Probleme Gerötetes Gesicht Herzklopfen Engegefühl in der Brust Atembeschwerden Beschleunigter Puls Erhöhter Blutdruck	Muskelverspannung Rückenschmerzen Kopfschmerzen Nervöse Tics Verdauungsstörungen Übelkeit Magen-, Darmgeschwüre Gewichtsveränderungen Veränderungen der Essgewohnheiten Mehr Alkohol/Kaffee/Tabak/andere Drogen	
7. Verzweiflung		
Negative Einstellung zum Leben Hoffnungslosigkeit Gefühl der Sinnlosigkeit	Existenzielle Verzweiflung Selbstmordabsichten	