

Ayurveda bei Stress & Burnout

Burnout ist ein moderner Begriff für einen Gesundheitszustand, der schon in den alten Ayurveda-Schriften beschrieben wird.



Ayurveda Pur im Rosenschloss

Ayurveda ist die traditionelle Heilkunde aus Indien und Sri Lanka - und Ayurveda hat schon vor vielen tausend Jahren Strategien entwickelt, die diesem Gesundheitszustand entgegenwirken.

Stress - neutral betrachtet - beschreibt eine sehr große körperliche oder seelische Belastung.

Das kann eine Krise oder eine besondere Belastungs-Situation im Leben sein. Ob es negative Auswirkungen hat, das hat vor allem mit dem Faktor Zeit zu tun. Die Dauer der Stresseinwirkung ist ein wichtiger Parameter, ob Stress kompensiert werden kann oder ob eine Dekompensation zur Krankheit führt.

Aber es gibt noch weitere, sehr subtile und individuelle Faktoren, die dafür verantwortlich sind, ob ein Mensch mit Stress umgehen kann oder ob er mit der Zeit immer mehr in ein Verausgabungs-Syndrom kommt, dem Burnout.

In der heutigen Zeit sprechen wir von Resilienz - wenn es darum geht, wie sehr wir uns auf solche Ausnahmesituationen einstellen können.

Gemeint sind ganz besondere Fähigkeiten, die ein Mensch im Laufe seines Lebens entwickeln kann, z.B.: sich auf Ausnahme-Situationen einstellen zu können und auch die Gabe, wieder aus eigenen Stücken ins Gleichgewicht zu kommen.

Besonders hoch ist dabei die Fähigkeit zu werten, aus solchen Ausnahme-Situationen auch noch gestärkt rauszugehen. Das kann die Einsicht sein, dass genug ist und dass man etwas ändern muss. Aber auch das konsequente Handeln, das Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Nach ayurvedischer Sicht ist aber auch die eigene Konstitution mit ausschlaggebend dafür, wie ein Mensch mit Stress

umgeht.

Vata-Konstitutionen neigen dazu, schnell in Stress zu kommen. Alleine die Angst, etwas nicht meistern zu können, kann schon das "sich überfordert fühlen" mit beeinflussen. Sie haben aber auch häufig keine Durchhaltekraft, um solche Situationen auf Sicht auszuhalten, oder auch verändern zu können. Für Vata-Konstitutionen ist es also besonders wichtig, schnell eine Situation zu erkennen, die auf Dauer die eigene Kraft überfordert. Sie sollten dann auch den Mut haben, dazu zu stehen und möglichst schnell professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, damit sie wieder ins Gleichgewicht kommen können.

Pitta-Konstitutionen sehen Stress oft einfach nur als eine Herausforderung - die ihnen sogar eine "kick" gibt. Manche Pitta-Typen neigen auch dazu, ein Leben ohne Stress als "etwas langweilig" zu betrachten. Hier ist ein gutes Einschätzen von der Stress-Situation wichtig, damit "Dauerstress" nicht die eigene Kraft übersteigt. Das kann zwar lange dauern, hat dann aber oft sehr drastische Auswirkungen.

Für diese Konstitutionen ist der Rat, achtsamer mit den eigenen Ressourcen umzugehen sicher sinnvoll - sie neigen nämlich dazu, an die eigenen Grenzen zu gehen und diese oft auch noch zu überschreiten, um dann, wenn sie es wieder einmal geschafft haben, stolz auf sich zu sein.

Doch ist auch bei Pitta-Konstitutionen die Leistungsfähigkeit nicht unermesslich. In einer Sendung vom Nacht Cafe mit Herrn Backes berichteten einige Teilnehmer, wie sehr sie sich selbst überforderten. Ihr Körper musste Ihnen durch einen völligen Zusammenbruch erst zeigen, dass auch Sie Grenzen haben.

Kapha-Konstitutionen neigen relativ selten dazu, sich zu überfordern. Sie haben von Natur aus eher eine Gemütlichkeit mit in die Wiege gelegt bekommen, was Ihnen durchaus auch davor bewahrt, sich zu überfordern.

Manchmal wird das in unserer Leistungsgesellschaft belächelt - doch genauer betrachtet ist es durchaus eine nützliche Gabe, rechtzeitig zu erkennen, wann die Grenze erreicht ist.

Stress hilft uns, "Höchst-Leistungen zu bringen", um z.B. eine Krise oder Herausforderung meistern zu können. Die Körperleistung wird durch spezifische Hormone (z.B. Adrenalin) hochgefahren.

Wichtig ist dabei, an Regeneration zu denken. - Wir kennen heute den Begriff: Work/Life Balance.

Offensichtlich ist das aber nicht so einfach - bei der Umsetzung. Das zeigt der rapide Anstieg an Krankheits-Tagen, bedingt durch Stress und Burnout. Bei vielen Menschen ist der Spagat - das Private und Berufliche harmonisch in Einklang zu bringen, nicht so leicht. Es ist, als ob dies zwei verschiedene Welten oder Leben sind, die nicht zusammenpassen.

Lehrer, Berufstätige im Gesundheitswesen, Führungskräfte sind prädestiniert dazu, in Stress zu kommen. Aber letztlich kann jeder in dieses "Stress-Burnout-Hamsterrad" kommen - z.B. auch Hausfrauen oder auch berufstätige Frauen, die zusätzlich als Mutter, Pflegeperson u.a. zuständig ist.

Je nach Ayurveda-Konstitutions-Typ wird das Kompensieren mehr oder weniger leicht sein.

Besonders anfällig sind Vata-Konstitutionen, denn Menschen mit Vata-Konstitution neigen relativ schnell zu dem Gefühl: "ich schaffe das nicht mehr". Aus meiner Ayurveda-Praxis - und hier beim Betreuen von Ayurveda Panchakarma Kuren im Rosenschloss in Gundelfingen - kann ich sagen, noch anfälliger ist der Ayurveda-Konstitutions-Misch-Typ Vata-Pitta. Der Vata-Anteil spürt die Grenze noch und würde gerne kürzertreten. Der Pitta-Anteil ist oft aber wie ein "Antreiber" - das schaffen wir noch, und das auch noch und so fort...

Symptome:

Stress und Burnout haben viele Gesichter - insgesamt werden über 130 Symptome beschrieben, die u.a. auf Stress und Burnout hinweisen können.

Krankheitsbilder können sich zu Beginn in einer Hyperaktivität, Schlaflosigkeit, "Ausgepowert sein", "nicht mehr abschalten können" u.a. zeigen - sie enden häufig in einer völligen Energielosigkeit - das Ende ist dann oft die Depression.

Lösungsmöglichkeiten bei Stress und Burnout

Empfehlungen für eine optimale Work-Life-Balance nach Ayurveda - Mehr Achtsamkeit

Man sollte regelmäßig überprüfen, ob all das, was gerade geplant oder getan wird, wirklich notwendig ist. Vor allem sollte man dabei prüfen, ob es einem selbst und der eigenen Gesundheit dient! Weniger ist oft mehr.

Rechtzeitig "Inne halten" und eine Pause einlegen. Ich selbst mache immer wieder die Erfahrung, wenn ich rechtzeitig Pausen einlege und entspanne, dann werde ich trotz der Pausen meist schneller fertig. Das Entspannen führt dazu, dass man hinterher konzentrierter und effektiver arbeiten kann.

Erlernen einer oder mehrerer Entspannungstechniken. Yoga, Meditation, Atemübungen, Autogenes Training rechtzeitig und regelmäßig eingesetzt, machen uns sensibler dafür, wo die eigene Leistungsgrenze ist und helfen gleichzeitig dabei, zu regenerieren.

Heute gibt es immer mehr Studien aus der Wissenschaft, die belegen, dass Entspannungstechniken nicht nur Stress und Burnout vermeiden helfen, sondern dass auch viele Krankheitsbilder sich zurückbilden (z.B. auch Bluthochdruck). Ayurveda-Ernährung. Bei vielen Stress- und Burnout-Gefährdeten ist eine rigide Einstellung bezüglich einer gesunden Ernährung festzustellen - als ob dieser Personenkreis es sich nicht mehr wert ist, dem Körper genügend Vitalstoffe zuzuführen. Gesunde Ernährungs-Gewohnheiten führen aber zu mehr Achtsamkeit im Leben und zusätzlich können Belastungs-Situationen leichter gemanagt werden. Wir führen im Rosenschloss in Gundelfingen regelmäßig "Ayurveda-Kochkurse" durch und die Teilnehmer wundern sich oft darüber, dass eine gesunde Ernährung so leicht herzustellen ist und so schmackhaft ist.

Sich Zeit für sich Selbst und für die Lieben nehmen - oft verlieren Stressgeplagte immer mehr das Interesse, soziale Kontakte zu pflegen. Man richtet seine Aufmerksamkeit mehr auf die Arbeit und investiert in diese viel Zeit - das soziale Umfeld wird dabei immer unwichtiger. Das führt zur Isolation und zu einer einseitigen Lebensweise - diese reduziert die Immun- und Entgiftungskraft des Körpers deutlich. Man wird krankheitsanfälliger.

Zeit nehmen fürs Spazieren gehen - Zeit nehmen für Wellness. Im Ayurveda-Pur im Rosenschloss gibt es Work Out Ayurveda-Massagen, die regenerierend und entspannend sind.

Je nach Schweregrad von Stress und Burnout muss man auch im Ayurveda mit schwereren Geschützen auffahren, um eine Nachhaltigkeit an neuer Lebensenergie und Gesundheit initiieren zu können. In den Ursprungsländern können das auch Ayurveda-Kuren sein, die 4-6 Wochen lang sind.

Im Ayurveda Pur im Rosenschloss in Gundelfingen haben wir zurzeit zwei ganz spezielle Ayurveda-Programme im Angebot, bei denen zwei ganz spezifische Ayurveda-Behandlungen im Vordergrund stehen: der Shiro-dhara (Stirnölguss) und Synchronmassagen (Behandlung von 2 Therapeuten gleichzeitig)

Beide Behandlungen haben intensive regenerierende und Stress-ausgleichende Wirkung. Zusätzlich werden im Ayurveda Pur im Rosenschloss Original-ayurvedische Öle aus Sri Lanka verwendet. Wer sich mit Ayurveda ein wenig auskennt, der weiß, dass die Öl-Herstellung im Ayurveda eine ganz besondere Kunst ist. Diese traditionell hergestellten Öle verstärken ganz natürlich die Tiefen-Wirkung dieser beiden spezifischen Stress- und Burnout Ayurveda-Behandlungsprogramme.

Gerade bei Stress und Burnout spricht sehr viel für eine Ayurveda-Kur in Deutschland. Viele Belastungs-Situationen wie Jetlag, Klima-Umstellungen u.a. sind nicht vorhanden. Das ist Besonders hilfreich für Menschen, die weniger Zeit für eine Kur haben. Aber auch für Kranke und für ältere Menschen ist eine Ayurveda-Kur in Deutschland günstiger, die ganze Kraft der Kur kann in die Regeneration gehen.

Ayurveda Kurzentrum im Rosenschloss (<http://ayurveda-rosenschloss.de/hp423/Programme.htm>)

...wie alles begann.

Als engagierte Pitta-Frau gab es für mich arbeitsmäßig kaum Grenzen, beschäftigte mich aber seit Jahren schon mit dem Thema Ayurveda.

...und so spürte ich 2013 - es wird wieder einmal Zeit, eine Pause einzulegen um zu regenerieren und nicht nur Urlaub zu machen. Ich wollte ein Burnout vermeiden, also musste ich konsequent etwas für meine Gesundheit tun. Mein Wunsch, eine Pancha Karma Kur für die Wiederherstellung meiner Kräfte zu nutzen, wurde von meinem Mann intensiv unterstützt.

So waren wir bald auf dem Weg nach Sri Lanka - und was ich dort erleben durfte, das war für mich eine tiefgreifende Erfahrung. Nach einigen Tagen stand daher für mich fest, die freistehenden und im Moment ungenutzten Räumlichkeiten im Rosenschloss - die sollten bald eine Ayurveda-Oase beherbergen.

Schon im Urlaub auf der Sonnenliege in Sri Lanka entstand das Konzept - Ayurveda Pur im Rosenschloss.

In der Hauptsache genoss ich die ayurvedischen Behandlungen. Es war wunderbar. Und ich bin sicher nur mit Ayurveda kann ich so schnell eine positive Kehrtwende meines Gesundheitszustandes erreichen. Nur warum muss ich dafür 20 Stunden Flug auf mich nehmen und einen heftigen Klimawechsel??

Nach Deutschland zurückgekehrt wurde das Konzept intensiv beraten und dann in die Tat umgesetzt.

Heute freuen wir uns über Gäste aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz. Sie alle sind begeistert vom besonderen Ambiente im Rosenschloss, der persönlichen Betreuung und den schnellen und tiefgreifenden Prozessen, die durch die Ayurveda-Medizin initiiert werden. Immer mehr Menschen möchten gesund alt werden und dazu kann Ayurveda Pur im Rosenschloss einen Beitrag leisten. Zwei erfahrene Heilpraktiker leiten unsere Ayurveda-Abteilung im Rosenschloss und arbeiten intensiv mit unserem qualifizierten Gästehausteam zusammen. Die durchweg positiven Rückmeldungen bestätigen die Zufriedenheit unserer Gäste. Das zeigt uns, dass unsere Entscheidung, das Bildungszentrum für Floristen durch Ayurveda Pur zu ergänzen, richtig war.

Seit November 2014 hat die Ayurvedaschule von Wolfgang Neutzler ebenfalls ihren Sitz im Rosenschloss. Damit wurde der für berufliche Bildung bekannte Landkreis Dillingen, noch durch eine weitere Bildungs-Institution bereichert. Diese Entscheidung fiel auch, weil das Bildungszentrum in Gundelfingen ganz zentral liegt. Die Autobahn- und Zuganbindungen zu den Ballungszentren München, Stuttgart, Nürnberg, Würzburg, Ulm und Regensburg sind optimal.

Firmenkontakt

FDF-Bayern GmbH

Barbara Storb

Schlachteggstr. 3

89423 Gundelfingen/Donau

Tel.: 09073 95894-0

Fax: 09073 95894-44

E-Mail: mail@ayurveda-rosenschloss.de

Web: <http://www.ayurveda-rosenschloss.de>

Pressekontakt

Ayurveda-Press-Agentur der Ayurvedaschule

Wolfgang Neutzler

Schlachteggstr. 3

89423 Gundelfingen/Donau

Tel.: 09073 95894?0

Fax: 09073 95894?44

E-Mail: info@schule-fuer-ayurveda.de

Web: <http://schule-fuer-ayurveda.de>

Verbreitet durch [PR-Gateway](#)