

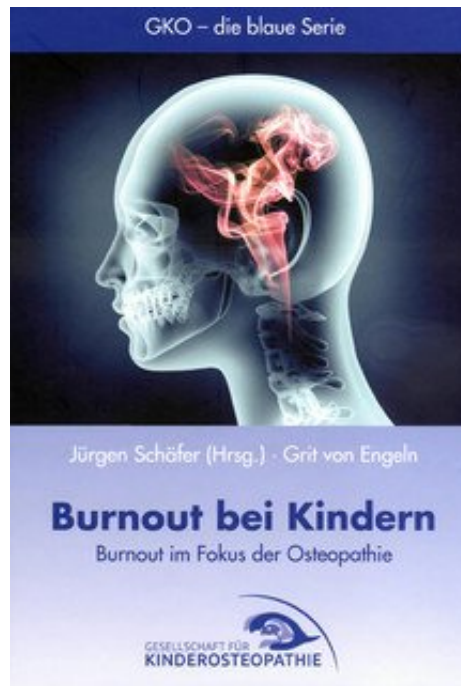
# Schäfer J / Engeln G Burnout bei Kindern

Reading excerpt

[Burnout bei Kindern](#)

of [Schäfer J / Engeln G](#)

Publisher: Gesellschaft für Kinderosteopathie



<http://www.narayana-verlag.com/b22047>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>



Oft finden Betroffene erst in dieser Phase den Weg zum Arzt und bemühen sich um Hilfe, ([hilfe-bei-burnout.de](http://hilfe-bei-burnout.de)) Zusätzlich zu den Diagnostikanleitungen und möglichen Verläufen, hierunter zum Beispiel auch ein von Freudenberger selbst entwickeltes Phasenmodell, gibt es auch für die möglichen Symptome zahlreiche Listen, so z.B. eine von Burisch entwickelte Symptomliste. Die Symptome umfassen dabei sowohl körperliche sowie geistige Aspekte und weisen eine sehr große Bandbreite auf. (Ferdinand Jaggi, 2008, S. 3) Insgesamt wird aber in der wissenschaftlichen Literatur „Burnout“ allgemein als ein arbeitsspezifisches Problem angesehen, welches sich aus den Faktoren Erschöpfung, Depersonalisierung oder Zynismus sowie verminderte Leistungsfähigkeit zusammensetzt, (vgl. [aerzteblatt.de](http://aerzteblatt.de))

In dem Buch „Burnout praxisnah“ definiert der Autor „Burnout“ schemenhaft als eine Erschöpfung, die sowohl den Körper, den Geist und die Seele umfassen würde und aus einer zu starken Belastungssituation bei der Arbeit resultiere. Weiterhin schreibt er:

*„Burnout wird durch Stress ausgelöst, der nicht mehr bewältigt werden kann.“*  
(Ferdinand Jaggi, 2008, S. 6f)

#### **Übertragung der Definition auf das Kindesalter - Ursachen und Wirkungen**

Der Begriff Burnout und das damit verbundene „Erschöpfungssyndrom“ ist in der Erwachsenenwelt sehr häufig geprägt von der beruflichen Belastungssituation. Da Kinder zwar noch nicht in der Arbeitswelt stehen, aber in einer Leistungsgesellschaft und der damit verbundenen Belastung aufwachsen, möchte ich in dieser schriftlichen Bearbeitung versuchen, die zahlreich beschriebenen Ursachen und Wirkungen eines Burnout-Syndroms im Erwachsenenalter auf das Kindesalter zu übertragen. Dabei bin ich auf ein sehr interessantes Buch der Begründerin des Maslach-Burnout-Inventars gestoßen: *Frau Christina Maslach*. Zusammen mit Herrn Michael P. Leiter berichtet sie in ihrem Buch „Die Wahrheit über Burnout-Stress am Arbeitsplatz und was sie dagegen tun können“ über mehrere unterschiedliche Ursachen für ein Burnoutsyndrom. Einige wichtige, bisher genannte Ursachen, habe ich daraufhin versucht auf das Kindesalter zu übertragen. So sprechen Maslach und Leiter zum Beispiel von „Arbeitsüberlastung“. Dort heißt es mitunter, es müsste zu viel in zu wenig Zeit geleistet werden, es stünden häufig zu wenig Mittel zur Verfügung und die Grenzen der Leistungsfähigkeit würden des Öfteren überschritten werden. (Christina Maslach, Michael P. Leiter, 2001, S. 11ff)

Dieses Problem der Überforderung lässt sich ebenso gut auf das Kindes- und Jugendalter übertragen. So stößt man zum Beispiel in einem Focus-Report auf folgende dazu passende Aussage des Kinder- und Jugendpsychiaters Professor Michael Schulte-Markwort:

*„Kinder sind heute unglaublich diszipliniert und leistungsbereit. [...] Im Prinzip ist das ja etwas Gutes - aber nicht, wenn sie nicht merken, dass sie sich überfordern, oder wenn ihre Eltern überhöhte Anforderungen stellen.“* (focus.de, mehr psychische Probleme bei Kindern)

So heißt es dann weiter in dem Focus-Report, dass die hohen Anforderungen im schulischen Bereich bereits bei Jugendlichen ein Burnout-Syndrom nach sich ziehen könnten.

Eine weitere bei Maslach und Leiter benannte Ursache für „Burnout-Stress am Arbeitsplatz“ ist der sogenannte „Mangel an Gemeinschaft“. Im übertragenen Sinne heißt das, dass immer mehr Menschen den sozial wichtigen Kontakt zu ihren Kollegen verlieren, viel am Computer arbeiten oder räumlich oder zeitlich nicht mehr in der Lage sind, sich zu treffen. Nicht aus dem Weg geräumte Konflikte können dabei laut Maslach und Leiter zu

*„[...] Frustration, Zorn, Angst, Unsicherheit, Respektlosigkeit und Verdächtigungen [führen].“* (Christina Maslach, Michael P. Leiter, 2001, S. 15)

Dieser „Mangel an Gemeinschaft“ ist bei unseren Kindern und Jugendlichen immer mehr zu beobachten. Elektronische Kommunikation spielt eine immer größere Rolle im Leben unserer Kinder. Die 16. Shell Jugendstudie belegt, dass die Nutzung des Internets bei den Jugendlichen stark angestiegen ist. Waren z.B. 2002 noch 66 % der Jugendlichen online, konnte 2010 ein Anstieg auf 96 % beobachtet werden.

Ebenso zeigte die Studie einen starken Anstieg der Stundenzahlen im Internet an, diese stiegen von sieben Stunden pro Woche im Jahre 2002 auf 12,9 Stunden pro Woche im Jahre 2010 an. (Dr. Mathias Albert et al, 2010, S. 103) Sicherlich bieten die neuen Formen der Kommunikation eine große Palette an Möglichkeiten, wie beispielsweise mediengesteuerte Unterrichtsbegleitung. Aber auch in Bezug auf die von Maslach genannten „Konflikte“ eröffnen sich für die Kinder und

Körper die Fähigkeit zur Kompensation und somit zur Selbstheilung wieder zu geben. Vordergründiges Ziel ist eine Balance sowohl in dem Zusammenspiel der unterschiedlichen Körpergewebe sowie der Körpersysteme untereinander, der Optimierung des Energieverbrauchs im Körper und einer verbesserten Lebensqualität des Patienten. Dazu bedient sich die Osteopathie spezieller Befundungs- und Behandlungsmethoden, die hauptsächlich aber auf eine gute Gewebestruktur und Beweglichkeit der Gewebe untereinander abzielen. (Torsten Liem, 2001, S. 6f)

## **Diagnostische Verfahren**

Besonders wichtig und aussagekräftig zur Befundung ist dabei das Global Listening und Local Listening. Beim Global Listening erhält der Osteopath durch die Auflage seiner Hände einmal cranial und einmal caudal am Patienten allgemeine Informationen über Kompensationslinien und Kompensationsbereiche des Gewebes, beim Local Listening erhält der Osteopath durch Auflage der Hand im angezeigten Problembereich speziellere Informationen über die jeweilige Gewebequalität bzw. Organisation. (T. Liem et al, 2010, S. 401ff)

## **Techniken der Osteopathie**

Von besonderer Bedeutung für den Osteopathen ist dabei das Muskelfaszienskelettsystem, durch nur minimale osteopathische Impulse kann es aus einer Funktionsstörung heraus in die richtige Richtung zurückgeleitet werden. Dabei wird das Gewebe nur geleitet, die eigentliche Heilung geht nicht vom Behandler, sondern vom Körper des Patienten selbst aus. Faszien sind insofern sehr interessant, da sie eine hohe Dichte von Rezeptoren aufweisen und entscheidend für das Bewegungs- und Lageempfinden eines Menschen sind. Mechanorezeptoren in den Faszien spielen neben aktiver Muskelarbeit für natürliche, gesunde Bewegungsabläufe eine entscheidende Rolle. Ebenso von starkem therapeutischen Interesse ist die Anbindung der Faszien an das vegetative Nervensystem. Insbesondere die sogenannten Ruffini-Rezeptoren sprechen therapeutisch sehr gut auf langsame, diagonale Impulse an, was dann zu einer lokalen Entspannung im Bewegungsapparat, aber auch weiterleitend über das vegetative Nervensystem (Hemmung von Sympathikusaktivität) zu einem allgemeinen Entspannungsgefühl führen kann. Besonders effektiv können diese Techniken sein, wenn sie in

der für den Patienten angenehmen, schmerzfreien Richtung ausgeführt werden. (Stefan Andrecht, Myofasziale Behandlung, Zeitschrift für Physiotherapeuten, 11-2011,63. Jahrgang)

Die Osteopathen bedienen sich dementsprechend zur Behandlung von Faszien sogenannter „Unwinding- Techniken“. Mit sanftem Druck folgen sie dem Gewebe in eine Barriere hinein und halten dort diesen sanften Druck. Dann warten sie darauf, dass sich das Gewebe von selbst aus der Barriere hinausbewegt, ohne dass es vom Therapeuten in eine spezielle Bewegungsrichtung gezwungen wird. (Torsten Liem, 2001, S. 414f)

Weitere Ziele der osteopathischen Behandlung sind, zusätzlich zur freien Gewebs- und Gelenkbeweglichkeit, die Balance im autonomen Nervensystem sowie im Körperflüssigkeitsaustausch, Behebung viszeraler Problematiken, eine gute Durchblutung und Ernährung des Körpers, sowie gute Körperstatik und Zwerchfelldynamik, optimale Tonusverhältnisse und noch vieles mehr. (Torsten Liem, 2001, S.8f)

Ebenfalls von besonderer Bedeutung ist das sogenannte cranio-sacrale System. Das cranio-sacrale System arbeitet hydraulisch, in diesem Falle über den Druck und die Pulsation der Nervenflüssigkeit. Für das System sind sowohl starre als auch dynamische Strukturen notwendig, darunter die Schädelknochen, die Meningealmembranen und ihre Anheftung, das ZNS und natürlich der Liquor selbst. Vorwiegend gebildet in den Seitenventrikeln verlässt der Liquor über die Dura mater das Gehirn, umspült das gesamte zentrale Nervensystem, um dann wieder in den ableitenden Hirnvenen resorbiert zu werden. Die Dura an sich ist wenig elastisch, sie ummantelt das Gehirn, unterteilt mit ihrem inneren Blatt die linke von der rechten Hemisphäre (Falx cerebelli) und das Großhirn vom Kleinhirn (Tentorium cerebelli). Mit ihrem äußeren Blatt ist sie mit der Schädelkalotte verwachsen und ist weiterhin knöchern am Foramen magnum, an C2 und C3 sowie am 2. sacralen Segment befestigt. Zugbelastungen an der Dura bewirken über deren Anheftung und zusätzlichen bindegewebigen Züge sowohl eine Bewegung der Schädelknochen als auch eine Bewegung des Sacrums. In der Inspirationsphase des cranio-sacralen Rhythmus kann man über die Druckzunahme eine Verbreiterung des Kopfes und in der Expirationsphase durch die Druckabnahme eine Verschmälerung des Kopfes spüren. Am Kreuzbein macht sich der cranio-sacrale Rhythmus dann als eine Schaukelbewegung bemerkbar, in der Füllungsphase

geht die Sacrumspitze nach vorne (Flektion) und in der Leerungsphase nach hinten (Extension). Der Rhythmus beträgt dabei zwischen 6- und 12-mal in der Minute und ist unabhängig von der Atemfrequenz oder der Herzfrequenz. (Juan A. Lomba, 2005, S. 17ff)

Die mentale Leistungsfähigkeit eines Menschen ist abhängig von der Leistung seines Gehirns, die Leistung seines Gehirns wiederum von physiologischen Prozessen und von seiner Lage her im knöchern-bindegewebigen Schädelbett. (Viola Frymann, 2007, S. 426)

## Osteopathie bereits beim Kind?

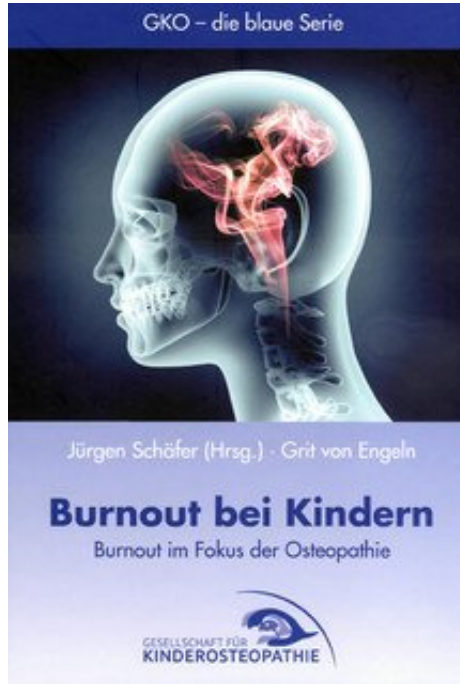
Es ist wichtig, Kinder frühzeitig osteopathisch zu behandeln, denn ein Krankheitsbild kann sich nur dann verbessern, wenn die im System liegende Ursache früh gefunden und beseitigt wird. Ansonsten kann es im späteren Verlauf zu den unterschiedlichsten Auswirkungen kommen, vor allem weil die Reifung des Nervensystems im Kindesalter noch nicht abgeschlossen ist. Insbesondere wichtig ist die osteopathische Untersuchung und Behandlung von Neugeborenen zur Vorbeugung von Kinderkrankheiten bzw. Auffälligkeiten im Sozial- oder Lernverhalten. Aber auch ältere Kinder sollten nach der Einwirkung eines Traumas osteopathisch untersucht und behandelt werden. (Viola Frymann, 2007, S. 295f)

## Auszüge aus den Interviews mit Kinderarzt / Kinderpsychologe / Eltern / Lehrer / Osteopath

Um das Thema Burnout-Syndrom beim Kind noch einmal aus unterschiedlichen Perspektiven zu beleuchten, habe ich mir einen Fragenkatalog überlegt und Interviews mit verschiedenen Berufsgruppen geführt. Die vollständigen Interviews befinden sich im Anhang, hier folgen ein paar Auszüge daraus:

***Frage:** „Wie würden Sie innerhalb des Zeitraumes Ihrer Tätigkeit die Belastungssituation Ihrer behandelten Kinder einschätzen?“*

**Kinderärztin:** „[...] Ich sehe innerhalb der letzten 10 Jahre eine stabile Entwicklung. Vielleicht ist das auch regional-typisch, eine zunehmende psychosoziale Belastung.“



Schäfer J / Engeln G

## [Burnout bei Kindern](#)

Burnout im Fokus der Osteopathie

120 pages, hb



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)