Wieder fliegen können: Dabei hilft es, sich den Blick auf die schönen Dinge zu gönnen

Endlich wieder mehr POWER!

Burnout ist zur Volkskrankheit geworden. Jetzt sollen Präventions-Seminare helfen, rechtzeitig gegenzusteuern und neue Energie zu tanken. Wie das funktionieren soll? freundin-Redakteurin Kerstin Schmied hat's ausprobiert und die besten Tipps mitgebracht

Mit Bleistift hat Heike eine kleine Figur an den unteren Bildrand gezeichnet, umgeben von Blitzen und Pfeilen. „Ich habe das Gefühl, dass jeder an mir zieht und ich ständig gegen kleine und größere Katastrophen ankämpfe", sagt die 35-jährige Juristin. Wie wir uns gerade fühlen, das sollten wir zu Papier bringen – die Einstiegsübung zur „Auszeit-Woche", einem Seminar zur eigenverantwortlichen Burnout-Prävention. Dabei fällt auf: Keine der Zeichnungen wirkt fröhlich oder lebendig. Obwohl Coach Veronika Herrmann extra bunte Kreiden mitgebracht hat. „Einige, die hier teilnehmen, haben erkannt, dass sie kurz vor dem Zusammenbruch stehen", meint sie. „Manchen gelingt es, rechtzeitig die Notbremse zu ziehen. Andere kommen erst nach einem Burnout und wollen lernen, wie sie mit ihren Energiereserven richtig umgehen."

Schon in der Kennenlernrunde geht es zur Sache: Silvia, 32, hat sich als Eventmanagerin selbstständig gemacht, schuftet 60, manchmal 80 Stunden die Woche und war seit drei Jahren nicht mehr im Urlaub. Auch ihre Beziehung ist daran zerbrochen. „Mein Job frisst mich auf, und ich lasse das zu!" Sonst rede sie nicht darüber, sagt sie. „Ich will keinen volljammern." Während die taffe Blondine, die vorhin noch so zynisch gewitzelt hatte, weitererzählt, bröckelt die Fassade. Ab und zu nickt jemand in der Runde. Auch bei Nicole, 41: „Ich habe keine Ahnung, wann ich das letzte Mal ausgeschlafen war. Morgens tobt das Chaos, bis meine Kinder in der Schule sind. Dann hetze ich ins Büro, erledige in Teilzeit das Gleiche wie früher in Vollzeit. Wenn die Kleinen im Bett sind, mache ich Wäsche und Haushalt – und dazu kommt ein Mann, der ständig jobmäßig unterwegs ist. Ich pack das nicht mehr!" Das Gefühl, sich jeden Tag zu zerreißen – und es trotzdem keinem recht machen zu können, wird die Grafikerin nicht los. „Ich gebe alles, habe aber dauernd ein schlechtes Gewissen!"

Ein Gespür für die eigene Kraft

Es ist schon erstaunlich: Eigentlich liebt jeder in dieser Runde seinen Job – ist aber trotzdem total erschöpft. Und zwar eher auf seelischer als auf körperlicher Ebene. „Wenn man im Hamsterrad gefangen ist, fehlt einem der Blick für die schönen Dinge im Alltag. Man verlernt,

was Kraft und Energie gibt“, sagt Veronika Herrmann. Jedem vierten Deutschen geht es mittlerweile so, Burnout gehört zu den häufigsten Gründen für Krankschreibungen. Ein Prominenter nach dem anderen verabschiedet sich mit dieser Diagnose auf unbestimmte Zeit. Doch für den normalen Arbeitnehmer geht es nach ein paar Wochen zurück in die Tretmühle.

Stressmanagement ist deshalb ein wesentlicher Teil der „Auszeit-Woche“. Zunächst lernen wir, den eigenen Körper besser wahrzunehmen, um Grenzen zu erkennen und gegenzusteuern. Geübt wird vor dem Frühstück: Zu entspannenden Klängen koordinieren wir bei der Meditation Atem und Bewegung, immer wieder der gleiche Ablauf. Anfangs ziemlich mühsam, aber irgendwie beruhigend. Dann der Bodyscan: Wo ist mir warm? Welche Körperteile sind schwer? Gar nicht so einfach, die genauen Unterschiede zu fühlen. „Mein Körper musste funktionieren“, sagt Margit. „Tat mir etwas weh, habe ich eben Schmerzmittel eingeworfen.“ Die 38-Jährige saß im Flugzeug, als ihr Herz zu rasen begann. Sie glaubte zu ersticken, zitterte am ganzen Leib. „Ich kam in die Klinik, begann eine Psychotherapie: Ich muss lernen, mich nicht für alles verantwortlich zu fühlen“, so die Immobilienmaklerin. „Aber es fällt mir immer noch sehr schwer, Nein zu sagen und Aufträge abzulehnen.“

Einen Gang runterschalten

Verwandeln Sie Stress in Energie. Fünf Strategien von Coach Veronika Herrmann:

10 SEKUNDEN: KRAFT-SPENDER
Überlegen Sie sich einen Satz, der Ihnen hilft, gelassen zu bleiben, z. B. „Schritt für Schritt erledige ich meine Aufgaben“. Oder versetzen Sie sich in eine Situation, in der Sie sich stark gefühlt haben.

1 MINUTE: BLASEBALG-ATMUNG
Ideal, um Ärger loszulassen: Schnell, tief und kraftvoll durch die Nase ein- und den Mund ausatmen, bei jeder Ausatmung den Bauch Richtung Wirbelsäule ziehen.

10 MINUTEN: KOPF-KINO
Magengrummeln vor einem schwierigen Termin? Visualisieren Sie die ganze Szene vor Ihrem inneren Auge – wie sie optimal ablaufen würde – und stellen Sie sich vor, wie gut Sie sich dabei fühlen.

1 STUNDE: PAAR-LAUF
Sie jammert, er gibt superschlaue Tipps – keine gute Gesprächsbasis. Gehen Sie spazieren und genehmigen Sie sich gegenseitig mindestens 10 Minuten Redezeit. Der eine spricht, der andere hört zu. Nach einer kleinen Pause reflektiert jeder das Gehörte, ohne zu kommentieren: So bekommt man mehr Distanz zu seinen Problemen und löst sie dabei oft selbst.

1 TAG: SINNSUCHE
Nehmen Sie sich einmal pro Woche vor, besonders achtsam durchs Leben zu gehen: Achten Sie auf das Zwitschern der Vögel, den Duft des Kaffees, die Farbe des Himmels – alle diese Eindrücke schärfen die Sinne und geben mentale Kraft.

Um Ruhe zu finden, empfiehlt die Seminarleiterin einen Klassiker: Bei der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson liegen wir auf dem Boden und wandern in Gedanken durch den Körper. Noch bevor ich mein linkes Bein entspannen kann, döse ich weg. Tatsächlich – die Methode wirkt. Aber ob sich das im Büro umsetzen lässt? „Für einen Blitzeffekt kann man alles kurz anspannen und wieder loslassen. Die Technik hilft auch, wenn man nachts nicht zur Ruhe kommt“, sagt Veronika Herrmann.

Neue Energiequellen anzapfen

Zu viel Stress, zu wenig Erholung – wenn die Balance nicht stimmt, bleibt man auf der Strecke. Das ist ähnlich wie beim Autofahren: Ein Motor kann die gewünschte Leistung nur bringen, wenn Kraftstoff nachgefüllt wird. Wir stellen deshalb unsere Energiebilanz auf: Jeder hat einen Kreis, der in Kuchenstücke eingeteilt werden soll. Wie groß die jeweiligen Bereiche meines Alltags sind? Ich markiere ein riesiges Stück für den Job, ein kleines für den Haushalt, eins für Sport, eins für Freunde. Dann schiele ich zu Ramona neben mir, die ein deutlich volleres Blatt vor sich liegen hat: Der Kinder-Posten ist bei ihr so groß wie der Job-Anteil, außerdem stehen da „Mutti besuchen“, „Gemeinderat“, „Pilates“, „Garten“. Hat sie mehr Kapazitäten als ich – oder wie macht sie das? „Manche Bereiche entziehen uns Energie, die werden jetzt rot markiert. Andere geben uns Kraft – die kennzeichnen wir grün“, erklärt Veronika Herrmann. Sind beide Farbflächen ähnlich groß, ist unser Energiehaushalt im Gleichgewicht. Dass alle einen höheren Rot-Anteil haben, überrascht niemanden.

Und jetzt? „Wer nicht genügend Kraft tanken kann, muss wieder Zugang zu seinen Quellen bekommen“, meint die Expertin. Wir überlegen: Können wir rote Bereiche delegieren (an den Mann – oder die Putzfrau?), die Bedeutung eindampfen oder uns sogar davon trennen? Wie finden wir mehr Zeit für die grünen Parts? Zum Beispiel mit der Freundin zum Sport gehen und so zwei Bereiche verbinden! Weil gerade Bewegung nicht zu kurz kommen sollte, steht am Nachmittag eine Wanderung auf dem Programm: „Das tut so gut“, stellt Heike fest. „Kein

FOTOS: GUILLAUME REYNAUD/FOLIO-ID.COM

Vergleich zum tristen Fitnessstudio – ich werde mein Training ab jetzt in den Park verlegen."

Wie wir mit Stress und Druck fertig werden, ist aber größtenteils Kopfsache: Geht es gerade drunter und drüber, sorgt ein Blick aus der Vogelperspektive für Erleichterung – dann wird deutlich, dass sich das Arbeitsvolumen auch wieder reduziert. „Machen Sie sich klar, was langfristig passiert, wenn Sie eine Frist nicht einhalten oder Ihnen ein Patzer unterläuft", rät Veronika Herrmann. „Meistens lohnt sich die Aufregung gar nicht!" In Teams entwickeln wir Formeln, die in Krisensituationen helfen sollen, die Nerven zu bewahren: „Ich bleibe im Hier und Jetzt!", murmle ich vor mich hin. Und obwohl mir der Abgabetermin im Nacken sitzt, mache ich mich tatsächlich gleich deutlich gelassener an diesen Text.

AUSZEIT-WOCHE: 5-Tage-Seminar im 4-Sterne-Hotel mit Vollpension in Balderschwang oder Murnau, ab ca. 1400 Euro. Infos: www.auszeitwoche.de

Die Reißleine ziehen: Wer seine Grenzen kennt, kann rechtzeitig bremsen

Burnout-Welle: Was steckt dahinter?

Interview mit Helen Heinemann, Leiterin des Instituts für Burnout-Prävention in Hamburg (www.ibp-hamburg.de) und Autorin von „Warum Burnout nicht vom Job kommt" (Adeo, 17,99 Euro, erscheint am 24. 2.)

Immer mehr Menschen leiden unter Burnout. Wie kommt diese Entwicklung zustande?
Arbeit ist längst kein reiner Broterwerb mehr, wir identifizieren uns sehr mit unserem Job und dem, was wir leisten – dadurch sind wir gefühlsmäßig stärker involviert und nehmen Werteverschiebungen oder Enttäuschungen zu persönlich.

Liegt das nicht am Leistungsdruck oder der Angst vor Jobverlust?
Das sind Faktoren, die mit hineinspielen. Aber nicht jeder, der Stress hat oder Probleme in der Firma, bekommt automatisch ein Burnout. Ich denke, diese immense seelische Erschöpfung hat viel mit den komplexen Rollenerwartungen zu tun.

Sind Frauen besonders betroffen?
Ja, weil sie sich meist für alles verantwortlich fühlen, oft sehr fleißig sind und ungern anecken. Vielen macht die Doppelbelastung zu schaffen, es sind aber auch Hausfrauen und Vollzeitmütter betroffen, die sich von ihren hohen Ansprüchen stressen lassen.

Was empfehlen Sie ihnen?
Einfach weniger zu arbeiten funktioniert selten. Ich rate, sich einen Gegenpol zu suchen, auch wenn das wie ein zusätzlicher Stressfaktor wirkt: Einen Schrebergarten mieten, einen Hund anschaffen, ein Instrument lernen, einen Sport ausprobieren – dadurch verschieben sich die Werte, man nimmt sich die Zeit dafür, lernt ganz andere Leute kennen.

Kritiker meinen, Burnout wäre eine Modeerscheinung…
Das stört mich nicht, denn wenn das Thema gesellschaftsfähig wird und mehr Anlaufstellen eingerichtet werden, profitieren die Betroffenen doch nur davon. Zuzugeben, dass man emotional erschöpft ist, erfordert Mut. Wenn man sieht, wie viele Leute diese Probleme haben, fällt manchen das vielleicht leichter.

Besteht denn die Gefahr, Burnout mit Depressionen zu verwechseln?
Experten können das schon unterscheiden. Aber wegen eines Burnouts Hilfe zu suchen, ist sicherlich die geringere Hemmschwelle. Ist man erst mal in Behandlung, wird die Therapie ohnehin angepasst.