

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Informationen zur Sendung vom 7. Januar 2013

Burnout

Den Begriff „Burnout“ hat sicherlich jeder schon einmal gehört. Was hat es auf sich mit diesem „Ausgebranntsein“? Eine echte Krankheit? Oder nur eine Modeerscheinung?

Peggy Ahlborn, Gesundheits- und Burnoutberaterin aus Seelze, hat mit mir über dieses brennend interessante Phänomen gesprochen - und vor allem Lösungswege vorgestellt, wie man aus dem Burnout wieder herauskommt: Her(t)zlichen Dank für das tolle Gespräch!

Was ist das eigentlich, dieses Burnout? Eine Krankheit? Ein Trend? Oder etwas ganz anderes?

Ahlborn:

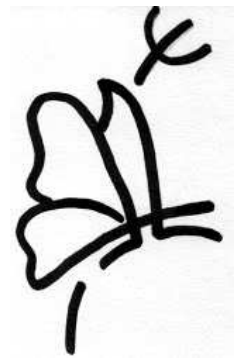
„Brennendes Phänomen“ klingt schon ganz gut. Aber es ist auf keinen Fall nur ein Trend oder eine Modeerscheinung. In einem Buch habe ich kürzlich gelesen: 1976 sprach man schon vom „Erschöpfungssyndrom“. Also gibt es das wohl schon länger.

Heutzutage betrifft es nicht nur Manager, das ist früher gewesen, man hat es den pflegenden Berufen, den lehrenden Berufen zugesprochen. Aber in meiner Praxis ist es so, es klingeln sogar Mütter mit Doppelbelastungen: Beruf, Familie, Kinder, alles wird zuviel. Ich denke, es liegt auch an der schnellen Zeit, in der wir leben.

Ich frage mal so salopp: Was muss ich tun, um ein Burnout zu bekommen?

Ahlborn:

Auf jeden Fall hat jeder Mensch, der Richtung Burnout geht mal für etwas „gebrannt“. Er hat sich für etwas begeistert. Er war in Arbeit, er hatte Hobbys, er hatte Freunde – die er immer noch hat – aber er meint, es ist verloren gegangen - und das ist nicht immer richtig! Das gilt es klarzustellen.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Frau Ahlborn, Sie haben gerade gesagt „ausgebrannt“. Das heißt, das ist ja ein Endzustand. Wie kommt der zustande? Wie muss man das mit diesen „Energieverhältnissen“ sehen?

Ahlborn:

Man kann es sich bildlich mal vorstellen, wie so eine Akku-Batterie - die wir alle kennen - die so im Telefon ist: Die ist ja eigentlich voll. Und morgens, frühmorgens sollte die voll sein. Und aus diesem Akku geben wir den ganzen Tag unsere Energie: in die Familie, in die Arbeit, in die Freunde, ins Hobby – je nachdem – und abends oder nach der Arbeit, irgendwie müssen wir wieder aufladen. Und im Burnout gelingt es dem Menschen nicht mehr dieses Akku aufzuladen. Und sie merken es auch gar nicht erst, also fahren sie immer mit einem weniger volleren Akku, jeden Morgen.

Gibt es denn Menschen, die besonders gefährdet sind ein Burnout zu entwickeln?

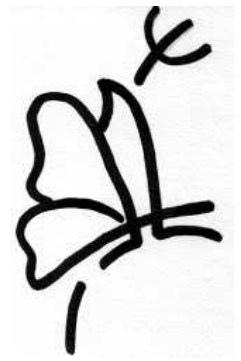
Ahlborn:

Ja, also die Studien belegen schon auf den höheren Ebenen: Manager, in den Banken, in Pflegeberufen, in sozial helfenden Berufen, Ärzteschaft - und vor allem auch viele Lehrer. Aber es zeigt sich in den neueren Studien, auch der Studie von der AOK - der letzten – dass es eben auch ganz normale Berufe betrifft, zum Beispiel den Koch, oder die Verkäuferin, die immer mehr Stunden für immer weniger Geld machen muss: Überstunden. Oder auch die Hausfrau, die auf jeder Veranstaltung der Kinder sein muss, sich zu jedem Kuchen backen verpflichtet fühlt und zuhause dem Mann auch noch eine gute Frau sein will, also auch die Hausfrauen sind betroffen, es ist nicht mehr nur „Manager-Phänomen“.

Wir haben ja schon gehört, so ein Burnout kommt nicht von heute auf morgen, Gibt es bestimmte Stadien oder Phasen, in denen das Burnout abläuft?

Ahlborn:

Ja, also ich denke schon. Es zeigt sich vor allem, dass am Anfang, immer ein Drang nach Leistung besteht. Die Leute sind fleißig, hetzen von einem Termin zum anderen.



Ahlborn:

Sie wollen sich immer beweisen, egal ob im Beruf oder privat. Irgendwann vergessen sie allerdings dabei sich selbst, um sich zu kümmern, um die Bedürfnisse und das ist das sogenannte „Hamsterrad“, in dem sie sich bewegen: Immer rein, immer rein, laufen, laufen, laufen – und keine Erholung wirkt mehr - das ist so das Erste. Das merken die meisten Leute aber nicht. Dann werden sie müde, träge, unzufrieden, lustlos und dann wird es schon gefährlicher, dann ziehen sie sich zurück, verlieren soziale Kontakte, zu ihrer eigenen Person finden sie keine guten Worte mehr. Also, sie sind automatisiert, sie arbeiten nur noch nach Plan, nach Ablauf und die Gefühle bleiben auf der Strecke und dann geht es auch schon in die „depressiven Verstimmungen“, was ich an sich schon gefährlich finde.

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Burnout und Depression?

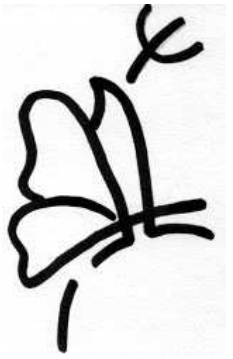
Ahlborn:

Also für mich persönlich, Leute mit einem beginnenden Burnout und die, die in einem Burnout sind, die können zu mir kommen, Leute mit einer Depression würden erstens nicht zu mir kommen, das schaffen die gar nicht mehr und ich würde sie auch in psychiatrische Behandlung schicken.

Läuft Burnout bei jedem gleich ab – oder gibt es verschiedenen Formen von Burnout?

Ahlborn:

Es ist individuell. Jeder Mensch ist ja geboren und geworden nach seinem eigenen Muster und ein Burnout würde bei mir anders aussehen als bei meinem Nachbarn. Also das geht nicht. Jeder Mensch ist ja auch anders in seinen Anforderungen an sich selbst, an seine Umwelt und jeder nimmt es anders wahr. Also, es ist schwierig da eine Einheit zu finden.



Was sind die „eigentlichen“ Ursachen für das Burnout?

Ahlborn:

Also im beruflichen Leben höre ich oft von den Klienten, dass sie überfordert sind, kein Lob bekommen, wenig positive Rückmeldung – was sich doch jeder wünscht im Leben – zu lange Arbeitszeiten, wenig Zeit für Freizeit und Familie - das sind immer die Männer, die das so bedauern. Bei den Frauen ist es eher umgekehrt, die würden gerne mehr arbeiten, sind an zuhause gefesselt durch die Kinder. Das sind so die groben Punkte.

Wir suchen ja die Auslöser für ein Burnout immer im Außen. Gibt es auch innere Ursachen für ein Burnout?

Ahlborn:

Ja, dafür gibt es jede Menge. Das fängt schon beim Zeitmanagement an. Also viele verzetteln sich, verplanen sich, meinen sie hätten gar keine Zeit und so einen richtigen Tagesplan haben sie auch nicht. Dann gibt es unsere sogenannten „inneren Antreiber“: *Wonach leben wir? Sind wir Perfektionisten? Müssen wir immer „höher, schneller, weiter“? Oder wollen wir immer beliebt sein? Benehmen wir uns vielleicht so? Was auf Dauer auch anstrengend sein kann.*

Kann auch unsere Vergangenheit etwas damit zu tun haben, ob wir ein Burnout entwickeln oder nicht?

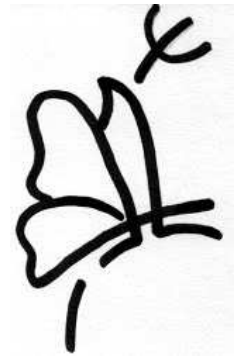
Ahlborn:

Vielleicht ja. Die Studien sagen schon, dass es damit zu tun haben kann. Aber in dem Moment ist es eher Aufgabe im Jetzt zu bleiben und zu helfen.

Kommen wir noch mal zurück zu den „inneren Antreibern“. Können Erlebnisse aus der Kindheit oder als Jugendlicher dazu führen, dass ich später ein Burnout entwickele?

Ahlborn:

Ja, das wollte ich damit auch sagen. Die „inneren Antreiber“, die rühren ja nicht vom Jetzt.



Ahlborn:

Die haben wie erlernt über viele Jahre, in der Kindheit, in der Jugend, wenn die Eltern sagen: „Tue es so und nicht so“ und „Beeile Dich“ und „Sei auf der Hut“ und „Sei immer beliebt“ und „Tue das für die Anderen und nicht für Dich“. Das sind Erkenntnisse aus der Kindheit und der Jugend und die müssen dann, wenn es soweit ist, wieder neu aufgearbeitet werden.

Und was ist mit dem Körper? Reagiert der auch auf Burnout?

Ahlborn:

Anfangs eventuell noch nicht. Aber wenn der Leistungsdruck zu hoch ist, dann reagiert er. Als erstes mit Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit. Man macht weniger Sport und man kann schlechter schlafen, wobei es dann schon wieder Richtung „depressive Verstimmung“ geht.

Angenommen, ich habe ein Burnout: Wie komme ich da wieder raus?

Ahlborn:

Sie kommen auf jeden Fall da wieder raus. Soviel kann ich schon mal sagen. Ich habe da einen kleinen Workshop, ein Punkteprogramm für mich erarbeitet, was ich in meiner Praxis nutze. Es muss als Erstes natürlich die „Energiebilanz“ gezogen werden. Wir müssen gucken, wo derjenige steht – ich muss ihn da abholen, wo er gerade ist. Und ich kann ihm mein Programm auch nicht aufdrücken, ich mache eine individuelle Beratung. Danach geht es ans Zeitmanagement - ist ganz wichtig - es müssen Problemlösestrategien her. Alte Denkmuster müssen einmal geordnet und überdacht werden. Genusstraining, Entspannung, Achtsamkeit...alles dies führt wieder dazu, dass man sich auf sich selbst wieder besinnt und sich nicht nur von der schnelllebigen Zeit leiten lässt.

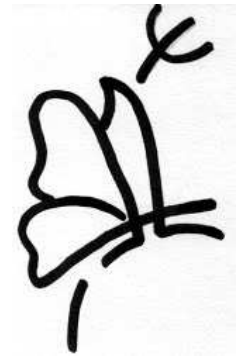
„Genusstraining“ was ist das?

Ahlborn:

Genusstraining...schade, dass wir das jetzt nicht machen können, sonst hätte ich Ihnen jetzt mal etwas in die Hand gelegt, sie hätten die Augen geschlossen, sie hätten nicht gewusst, was es ist und wir hätten das mal zusammen ausgepackt. Ganz langsam.

Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



Wie im „Fühlarium“...

Ahlborn:

So ungefähr...Nein, genießen einfach. Man muss sich auch die Erlaubnis geben wieder zu genießen – und das tun Menschen mit Burnout nicht. Sie müssen erst wieder lernen, dass sie die Erlaubnis haben, genießen zu dürfen. Und, wenn es nur ein warmes Bad ist, eine Tafel Schokolade oder einfach faulenzten.

Sind das auch gleichzeitig Maßnahmen, mit denen ich einem Burnout vorbeugen kann?

Ahlborn:

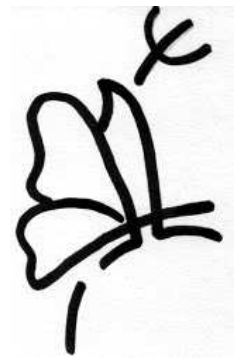
Auf jeden Fall. Prävention ist bei mir ganz groß geschrieben und Genusstraining, Achtsamkeit, Entspannung gehört da an oberster Stelle dazu.

Ich weiß, Sie bieten auch Entspannungskurse, sogenannte „Chill-Out-Kurse“ an. Was kann ich mir darunter vorstellen?

Ahlborn:

Ja, „Chill-Out“ erst mal, nach der Arbeit, nach 19:00 Uhr auf jeden Fall. Willkommen ist jeder! Und Chill-Out fängst allerdings mit Bewegung an, das glaubt man gar nicht, langsam dehnen und Yoga- Übungen und dann geht es nur noch auf die Matte. Wir reden über den Tag, wir reflektieren: *Was war los? Was war toll? Was war schlecht?* Und dann werden anerkannte Entspannungsverfahren durchgeführt, z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und da die Kurse fortlaufend sind, hat es wirklich einen Trainingseffekt. Jeder kann da was mitnehmen. Und am Ende der Stunde gibt es dann Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Genusstraining.

Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Buchtipp:

„Burnout-Prävention“, Sich selbst helfen – das 12-Stufen-Programm,
Thomas Bergner
2. Auflage, Schattauer-Verlag

Gast:

Peggy Ahlborn, Gesundheits- und Burnoutberaterin
Entspannungspunkt Seelze
De-Haen Str. 11
30926 Seelze
Termine nach Absprache !
E-mail: Ahlborn_P@arcor.de
Telefon: 05137 – 81 88 52
Mobil: 0174 – 168 36 63
<http://www.burnout-entspannung-seelze.de/>

Veranstaltungstipps mit Peggy Ahlborn:

„Ganzheitlicher Entspannungskurs“
Termin: Jeden Donnerstag, 10:00 Uhr
Ort: Kneipp-Verein Garbsen e.V.
Nähere Informationen + Anmeldung unter: 05137 - 7 19 64

„Chill-Out-Kurs für Erwachsene“
Termin: Jeden Dienstag, 19:15 Uhr
Ort: „naturalfit-studio“ Letter
Anmeldung unter: 0511 - 600 53 488

Moderatorin:

Sonja Kohn
Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.
Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 - 61 57 52
www.naturheilpraxis-kohn.de/
<http://sonjakohn.blogspot.de/>
<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>
Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.